



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programas de Intervención para Reducir el Estrés Laboral en  
Docentes de las Instituciones Educativas: Una Revisión  
Sistemática.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA  
EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**AUTORA:**

Santisteban Sipion, Caliza Madeleyne (ORCID: 0000-0002-0865-3220)

**ASESORA:**

Dra. Palacios Serna, Lina Iris (ORCID: 0000-0001-5492-3298)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

TRUJILLO - PERÚ

2021

## **Dedicatoria**

La presente tesis la dedico con todo mi amor y cariño a mi madre, por su comprensión, consejos e inculcarme valores para seguir siendo una mejor persona.

En memoria a mi abuelita Bertha, sin sus hermosos consejos, ejemplo de lucha y humildad, yo no estaría aquí, te amo mamita.

En memoria a mi padre Jorge, por su sacrificio para educarme y lograr mis metas trazadas.

## **Agradecimiento**

Gracias a Dios por permitirme culminar con éxito mi anhelado sueño, darme buena salud y fortaleza para seguir saliendo adelante.

## Índice de contenidos

|   |      |
|---|------|
| Dedicatoria .....   | ii   |
| Agradecimiento .....  | iii  |
| Índice de contenidos .....                                      | iv   |
| Índice de tablas .....  | v    |
| Índice de gráficos figuras .....                                | vi   |
| Resumen .....   | vii  |
| Abstract .....  | viii |
| I. INTRODUCCIÓN .....   | 1    |
| II. MARCO TEÓRICO .....   | 5    |
| III. METODOLOGÍA .....  | 10   |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación .....                       | 10   |
| 3.2. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización. .... | 10   |
| 3.3. Escenario de estudio .....                                 | 11   |
| 3.4. Participantes .....  | 11   |
| 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....      | 12   |
| 3.6. Procedimiento .....  | 12   |
| 3.7. Rigor científico .....                                     | 16   |
| 3.8. Método de análisis de datos .....                          | 16   |
| 3.9. Aspectos éticos .....                                      | 17   |
| IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....                                | 18   |
| V. CONCLUSIONES .....   | 32   |
| VI. RECOMENDACIONES .....                                       | 33   |
| REFERENCIAS .....   | 34   |
| ANEXO .....   | 39   |

## Índice de tablas

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1: Artículos de acuerdo a los motores de búsqueda .....  | 14 |
| Tabla 2 Evaluación de los artículos según los criterios de calidad.....  | 16 |
| Tabla 3 Relación de los estudios incluidos en la revisión con sus principales características .....  | 19 |
| Tabla 4 Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la caracterización de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas ..... | 20 |
| Tabla 5 Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas .....        | 25 |

## Índice de gráficos figuras

|   |    |
|---|----|
| Figura 1: Flujo de selección de estudios según criterios de selección ..... | 13 |
|---|----|

## Resumen

El estrés laboral es una de las causas que afecta en la salud mental de los docentes de las instituciones educativas. El objetivo general de la revisión fueron señalar la eficacia de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas. Metodología: se empleó la revisión sistemática para llevar a cabo la presente investigación con estudios indexados del 2009 al 2021, a través de dos buscadores como son Dialnet y Scielo, para ello, fue conveniente el uso de los siguientes términos: “programas de intervención”, “estrés docente” y “estrés laboral”. Resultados: la cantidad de estudios recopilados fueron 777 investigaciones, que luego de un exhaustivo análisis se logró obtener para el estudio 6 artículos por cumplir con los criterios de inclusión y exclusión. Los cuales muestran que el 50% son programas de Minfulness con sesiones relacionadas a impulsar la aceptación de sus pensamientos y sentimientos presentes, por otro lado, el 16.5% hace referencia a un programa de Danza Terapéutica y sus sesiones comprende de movimientos libres, así también con un 16.5% el programa de inteligencia espiritual, sus sesiones referidas al desarrollo espiritual y las virtudes humanas y el 16, 5% es un programa cognitivo conductual, comprende de sesiones que desarrollan la capacidad de modificar pensamientos a un modo más adaptativo posible. Finalmente, los resultados señalan que el 100% de los programas contribuyen significativamente en la reducción del estrés laboral en docentes de las instituciones educativas.

**Palabras clave:** programas de intervención, estrés laboral y estrés docente.

## **Abstract**

Work stress is one of the causes that affects the mental health of teachers in educational institutions. The general objective of the review was to indicate the effectiveness of intervention programs to reduce work stress in teachers of educational institutions. Methodology: the systematic review was used to carry out this research with studies indexed from 2009 to 2021, through two search engines such as Dialnet and Scielo, for this, it was convenient to use the following terms: "intervention programs" , "Stress", "teacher stress" and "work stress". Results: the number of studies collected was 777 investigations, which after an exhaustive analysis it was possible to obtain 6 articles for the study because they met the inclusion and exclusion criteria. Which show that 50% are Mindfulness programs with sessions related to promoting the acceptance of their present thoughts and feelings, on the other hand, 16.5% refer to a Therapeutic Dance program and their sessions include free movements, as well as with 16.5% the spiritual intelligence program, its sessions referring to spiritual development and human virtues, and 16.5% the cognitive-behavioral program comprises sessions that develop the ability to modify thoughts in the most adaptive way possible. Finally, the results indicate that 100% of the programs contribute significantly to the reduction of work stress in teachers of educational institutions.

**Keywords:** Intervention programs, stress, work stress.

## I. INTRODUCCIÓN

Las investigaciones respecto al estrés laboral, se han dado desde diferentes miradas y enfoques, en ese sentido, la (Organización internacional del trabajo, 2013) refiere que el estrés laboral se ha convertido en otro de los principales problemas a nivel nacional e internacional, y quien lo padece puede presentar problemas a nivel físico como enfermedades circulatorias, gastrointestinales, en salud mental problemas de ansiedad y depresión. Bajo esta perspectiva, el Ministerio de Salud reconoce al estrés como una de las causas que genera problemas en la salud mental en los docentes, seguidamente de la ansiedad y depresión, el estrés son manifestaciones fisiológicas y psicológicas que se activan frente a situaciones amenazantes (Minsa, 2016).

La profesión docente es una de las profesiones que pueden experimentar mayores niveles de estrés por las diversas funciones que realizan y que les produce mayor carga mental. El tema es importante porque nuestros profesores realizan un eficiente trabajo que a su vez necesitan encontrarse emocionalmente bien de manera personal y en su ambiente laboral para impartir sus enseñanzas logrando resultados favorables que en la actualidad lo exige, así también, en sus relaciones interpersonales sobre todo con sus compañeros de trabajo puesto que juegan un papel importante en ese estado de equilibrio y cuidado de su salud mental. Las dos formas de estrés son: eustrés muy necesario a veces para movernos a realizar con más rapidez las cosas del día a día, para aprender más rápido y ser creativo, mientras que el distrés que sería la más dañina porque afecta el cuerpo, la mente y las relaciones interpersonales haciéndolas mucho más difíciles (Puig, 2021).

Las condiciones generadoras de estrés en los docentes inician cuando su ambiente laboral se ve afectado por situaciones inesperadas que al prolongarse en el tiempo la prevalencia de desarrollar problemas físicos, cansancio emocional y de comportamiento es alto. Según Gonzales (2008) las relaciones con sus directores, padres de familia, los cambios repentinos en

el ambiente laboral, rigidez, poca remuneración, excesivas horas de trabajo, faltade apoyo, mayor tiempo dentro de la institución y menos descanso también sonfactores generadores de estrés.

Asimismo, Matabanchoy et al, (2020) plantea otros estresores como entorno de trabajo, la falta de tomar sus propias decisiones, la falta de trabajo en equipo, exigencia laboral sin reconocimiento, entre otros, pueden llegar a desencadenar estrés laboral. De lo anterior, deducimos que las condiciones físicas, ambiente laboral y las relaciones interpersonales en las que se desenvuelve los docentes influyen en el incremento de niveles de estrés relacionada a la salud mental docente. No obstante, los recursos internos de cada persona influyen en el desarrollo de esa sintomatología ocasionada por elestrés.

En la actualidad, las personas vienen notando alteraciones en su salud mental a raíz de la pandemia Covid-19, tal es el caso de los docentes que han pasado de dictar clases en aula a hacerlo desde su casa. Un estudio de revisión sistemática realizada por Robinet y Pérez (2020) a nivel de Latinoamérica, ponen de manifestó el aumento del estrés docente desde que inicio la pandemia encontrando factores como la exposición al trabajo frente a la computadora y emplear estrategias tecnológicas para realizar su clase remota, asimismo, temor de contagiarse del coronavirus lo que explicaría los niveles altos de estrés en tiempos de pandemia, sin embargo, en años anteriores los docentes ya presentaban estrés en nivel medio por exceso de funciones y cargo.

Con el surgimiento de la pandemia, la vida de los docentes definitivamente cambió obligándolos a buscar nuevas formas de trabajo para continuar enseñando y cumplir con lo solicitado por el equipo directivo y a su vez los especialistas de la UGEL de su misma jurisdicción. En el Perú, región Cajamarca, un estudio demostró que gran parte de los Maestros presentó un 46.3% nivel alto de estrés siendo Jesús el distrito que tiene a docentes con mayor prevalencia de sentirse muy estresados en tiempos de pandemia, causando graves complicaciones en la vida de estos docentes (Becerra, 2020).

En líneas generales y según lo expresado hasta aquí, el estrés es un tema de importancia mundial (Zavala, 2008). Con el panorama, destacamos que el estrés laboral Docente representa una serie de problemas a nivel físico y psicológico que al no ser atendido antes o durante, estos serán manifestados con desanimo, pensamientos irracionales, ira, angustia, desesperación, entre otros. Es importante la atención en este tipo de problemas que sufren los docentes para que no se vea afectada su salud mental y desarrollen un adecuado desempeño en su labor.

Una alternativa a la problemática del estrés laboral que viven los docentes en el ámbito educativo, podría encontrarse en los programas de intervención para una mejor preparación psicológica y de autoconocimiento personal con el aprendizaje de herramientas según los enfoques para fortalecer sus recursos, habilidades personales y al empeño que su trabajo de Maestro les plantea día a día. (Bisquerra, 2005). Pues comprendemos, cuando el estrés se mantiene a pesar de los esfuerzos que haga la persona por sentirse mejor, las consecuencias son un riesgo para la vida de los docentes. Por tanto, nos planteamos la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la eficacia de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas?

Este estudio de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas, permitirá contribuir con la atención en el ámbito clínico y educativo mediante los programas que analizaremos por su eficacia para la reducción de esta problemática. Así también, sirva para futuras revisiones de artículos que tratan de resumir la información existente respecto al tema de investigación, bajo esta premisa, entiendo lo que aporta Moreno (2018) al indicar que las revisiones sistemáticas viene hacer resúmenes claros, precisos y estructurados tras el análisis de los artículos seleccionados con el objetivo de responder la pregunta en cuestión, es decir, las revisiones sistemáticas son el más alto nivel de evidencia dentro de la jerarquía de la evidencia.

Frente a esto, se formula el siguiente objetivo general: Señalar la eficacia de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas. En tanto los objetivos específicos son: analizar la temática de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas, identificar los programas de intervención que existen para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas y describir la eficacia sobre la base del desarrollo de temática de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas.

## II. MARCO TEÓRICO

Referente a las revisiones sistemáticas y metaanálisis se encontró un estudio realizado por Soriano et al, (2019) el objetivo, encontrar qué relación existe en estrés y ansiedad frente a las distintas técnicas, factores y programas de intervención. Para su revisión consideraron artículos científicos de los últimos seis años, indexados en la base de datos Psycodoc, Scielo, Psychology Database, Scopus y PsycINFO, obteniendo 533 artículos que tras el proceso de criterios de inclusión y exclusión lograron incluir 7 artículos para su investigación. Los resultados señalaron que existe influencia positiva en los programas de intervención, sus técnicas y factores para afrontar la ansiedad y el estrés. Asimismo, son las técnicas diarias que disminuyó la magnitud de ansiedad y estrés mejorando el bienestar de la persona.

No obstante, un estudio de tipo experimental por Mañas et al, (2011) examinaron que tan eficaz es el programa de formación en Mindfulness para reducir el estrés y los días de ausencia en sus labores por enfermedad en los profesores de un colegio de secundaria en España. La muestra estuvo conformada por 31 maestros con un grupo control, aleatoriamente asignados. Los análisis estadísticos muestran que se redujo la cantidad de estrés que padecían los Maestros y en tres de las dimensiones como son presiones, desmotivación y mal afrontamiento.

Asimismo, a nivel internacional Marredo (2015) realizó un estudio para conocer que variables están implicadas en un antes y durante de sufrir estrés, mediante el programa de intervención cognitivo conductual (TCC) en los profesores de secundaria, primaria e inicial. Objetivo, examinar la eficacia de dicho programa sobre el estrés laboral. La muestra fue de 53 docentes, es un tipo de estudio cuasi experimental con grupos de control. Resultados: de acuerdo a sus hipótesis planteadas, el programa de intervención cognitivo conductual resultó ser eficaz para disminuir ese estrés que sufrían los maestros y mejorar significativamente su salud mental.

En estas siguientes líneas, describiremos sobre el tema de investigación,

estrés laboral, en la que presentaremos su definición, el proceso en que ocurre la tensión, los factores que generan estrés laboral y las consecuencias en la salud a nivel físico, psicológico y conductual. Asimismo, encontrarán algunos programas con enfoques y técnicas para reducir el estrés laboral en los docentes de las instituciones educativas. A continuación, la definición del estrés. El estrés es un sentimiento ocasionado por alguna amenaza externa e interna en la vida de la persona que con la persistencia de esa amenaza se convierte en un estrés dañino que provocará graves problemas en la salud.

Definición del estrés Laboral, es un problema de orden físico y emocional, provocado por las exigencias de jerarquías de una organización y la auto exigencia de exceder más horas en el trabajo, si esta situación continua en el tiempo se volverá crónico (Zuñiga, 2019). Para comprender la palabra estrés es importante señalar lo aportado por Selye en 1956 quién acuñó el término estrés, definiéndola como: la respuesta ante situaciones negativas. Surge de la palabra griega *stringere*, es decir, provocar tensión.

Para Hans Selye, el estrés puede ser considerada en cierta forma positiva porque te ayuda afrontar con creatividad cualquier situación y negativa porque ocasionará consecuencias en el organismo que dependerá de cada persona y la forma como mira su situación que experimenta en su vida. En ese sentido, cuando el estrés es negativo aparecen ciertos cambios físicos conductuales y emocionales (Guzmán, 2003). Por último, el término estrés proviene del campo de la física, con el transcurrir del tiempo logra ser entendido desde el campo de la psicología como aquella situación externa en forma de amenaza, que funciona como una presión en la persona afectando su equilibrio mental (Bértola, 2010).

De los conceptos sobre el estrés, inferimos dos aportaciones, la primera podría ser considera como positiva porque te mueve a cumplir con lo encomendado o propuesto. En la segunda, si esa exigencia sigue latente y no hay forma de salir de ahí, el estrés se considera negativo más aún porque se manifiesta con una tensión y presión muscular y posteriormente daños físicos

y/o emocionales. En ese aspecto negativo Atalaya (2001) refiere que, sí el estrés perdura en el tiempo puede ocasionar graves enfermedades físicas como: problemas de corazón, mal funcionamiento de los riñones y de otras partes del organismo.

En cuanto las situaciones y niveles de estrés tenemos:

*Situaciones breves de estrés:* aquí la persona puede controlar y recuperarse rápidamente de la situación de estrés porque son momentáneos, ejemplo: quedarse atrapado en el tránsito, llamada de atención por tu jefe inmediato o los berrinches de tu hijo (a), entre otras.

*Situaciones moderadas de estrés:* las situaciones de estrés son un poco más prolongadas. Por ejemplo: Exceso de trabajo, dificultad para aprender una situación nueva, problemas a nivel personal, entre otras. Aquí la persona de vez en cuando puede controlar el estrés, sin embargo, ya va mostrando las principales consecuencias físicas como son: tensión muscular, problemas estomacales y en casos graves una taquicardia pudiendo ser ansiedad, en el aspecto emocional se muestra de mal humor, apatía y/o agotamiento.

*Situaciones graves de estrés:* son consideradas aquellas situaciones que resulta un problema difícil de resolver y tienen una duración de semanas, meses o años, aquí a nivel físico puede desarrollar una úlcera, gastritis o diabetes, el cuerpo humano no se recupera con facilidad por más intentos de querer estar bien por la sintomatología que perdura y en la que su estado físico y mental se encuentra muy debilitado.

El Médico Canadiense Hans Selye (1926) en su teoría sobre el estrés y su funcionamiento propone tres fases. Entendemos de ello, que en la fase de alarma los seres humanos se enfrentan a una tensión fuerte provocando sentimientos elevados de angustia. Si el tensor persiste se produce automáticamente la resistencia, moviendo a la persona con más energía para conseguir mayor productividad, creatividad o por lo contrario causan daños

fisiológicos o psicológicos, hasta llegar a la fase de agotamiento, trata de una etapa final en la que el ser humano ve afectado muchos aspectos de su vida como: la actitud, emociones, conducta, relaciones interpersonales, entre otras.

Como hemos visto estar estresado tienen consecuencias que inician desde abajo y luego van en aumento, manifestándose de diferente manera según la forma como la persona percibe la situación estresante. Mientras más estrés, la posibilidad de padecer de presión alta, sufrir úlceras, sentirse irritables, problemas para tomar decisiones, perder apetito, sufrir accidentes, etc. Otras de las consecuencias psicológicas son: una actitud desanimada, emociones ambivalentes, tensos, aburridos todo el tiempo y se sienten insatisfechos con el trabajo (Amparo y Urien, 2001) en cuanto al cambio de comportamiento presentan: menor rendimiento laboral, ausentismo, consumo de comidas no nutritivas, no conciliar el sueño y muchas veces pérdida en el tiempo y espacio.

La intervención psicológica está orientada a diferentes niveles: individual, y organizacional, las cuales se detalla de la siguiente manera: La intervención individual busca generar recursos para afrontar el estrés, mediante estrategias fisiológicas o cognitivas, las cuales consiste en: la realización de ejercicios físicos, técnicas de relajación, meditación, sesiones cognitivo – conductuales, entre otras que ofrece el campo de la psicología y la intervención organizacional se enfoca en los aspectos disfuncionales del entorno laboral, el ambiente físico, los turnos, la distribución de horarios, la formación y crecimiento dentro de la empresa (Gil et al, 2017).

Los programas de intervención según el modelo han alcanzado efectos positivos en la salud mental como es la depresión, ansiedad y estrés. El mindfulness o atención plena, para el Dr. Mario Alonso Puig consiste en una técnica con muchas otras sub-técnicas para ayudar a las personas que enfrentan una tempestad, a través de la meditación que nace del budismo, el mindfulness tiene impactos muy positivos en la salud de los seres humanos, además, comprende de elementos científicos que la hace más efectiva. Uno de los objetivos más resaltantes consiste en fomentar en el individuo la toma de

consciencia sobre su presente y todo aquello que sucede en su mente y siente, para desde ahí, expresar esos hechos que luego la meditación logra calmar (Larrubia, 2019).

Otro de los programas de intervención es el modelo cognitivo conductual (TCC), reconocido en el campo de la psicología por tratar temas de depresión, cambios de conducta, ansiedad, autoestima y estrés. La TCC es una herramienta para comprender la forma en que pensamos respecto a eventos de nuestro entorno y darle la explicación a la posición que estamos adoptando y que viene generando malestar en nuestras emociones o conducta. Su objetivo, es tratar de ayudar al paciente que opte por pensamientos positivos y en casos de estrés, logre mejorar su actitud frente al problema identificando pensamientos que no aportan en su bienestar, las técnicas como: reestructuración cognitiva, desensibilización sistemática entre otras, son utilizadas en estos casos de estrés, además, habilidades sociales, solución de problemas y técnicas de auto control (Gil et al, 2017).

Para constatar, acerca de las investigaciones de los programas de intervención tenemos un estudio realizado por Arena (2017) en España, quién detalla que las intervenciones deben ser en relación a la persona como totalidad, con respecto a sus pensamientos, conducta y emociones, usó la técnica del Shiatsu (meditación) con un grupo control, los resultados confirman que el programa de tratamiento de Shiatsu (meditación) sirve para tratar el problema de estrés, de ansiedad y el agotamiento de los profesores y mejora la calidad de vida. La evidencia, muestra la efectividad de intervención en base a estas técnicas de meditación para ayudar a los docentes con este grave problema y logren un estado de equilibrio adecuado.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

En este estudio la metodología es cualitativa, tiene como esencia comprender y profundizar temas de interés, explorado desde su mundo y según el ambiente en que se desenvuelven los participantes. El uso de esta aproximación es de carácter esencial para encontrar resultados sin llevar a cabo inferencias y análisis estadísticos. En esa misma línea, lo que se busca es la recolección de estudios con el objetivo de examinar y entender para dar respuesta a la cuestión que con ello fortalecerá los conocimientos (Hernández et al., 2010).

Seguidamente, el diseño del estudio es una Revisión Sistemática, que se refiere a una investigación basada en el análisis de artículos científicos bajo ciertos criterios rigurosos de inclusión y exclusión con la finalidad de dar a conocer la información encontrada y responder a la pregunta de investigación de acuerdo al tema planteado por el autor esperando hallar resultados cualitativamente significativos para el aporte científico que merece (Pértega y Pita, 2005).

#### **3.2. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización.**

##### *Categoría 1: Programas de intervención*

Sub categorías tenemos: nombre del artículo y de los autores, año, sexo y edad de la muestra, tipo de investigación, objetivos, nombre del instrumento, enfoques o modelos psicológicos, estructuración de las sesiones, número de las sesiones, técnicas, pretest- posttest, resultados, eficacia reportada.

##### *Categoría 2: estrés laboral*

Sub categorías: agotamiento emocional, problemas de salud,

presiones, creencias desadaptativas, mal afrontamiento, clima laboral y relaciones interpersonales.

Matriz de categorización apriorística (Anexo 01)

### **3.3. Escenario de estudio**

Se desarrolló en un ambiente de office contando con conexiones a internet para la búsqueda de información necesaria y su análisis posterior, se usó motores de búsqueda: Dialnet, Scielo, Redalyc y PubMed con la finalidad de recopilar estudios primarios para su análisis.

### **3.4. Participantes**

La población considerada es infinita, luego de dicha búsqueda se logró obtener 777 artículos que al ser revisados minuciosamente sobre el tema de interés y siguiendo los criterios de rigor, la muestra quedó conformada por 6 investigaciones, por cumplir con el procedimiento riguroso y fueron hallados de los motores de búsqueda Dialnet & Scielo del año 2009 hasta el 2021. Con respecto a los criterios de selección se describen de la siguiente manera:

#### **Criterios de inclusión**

*Fueron considerados programas de intervención para reducir el estrés laboral Estudios en población docente de las instituciones educativas.*

*Estudios publicados en páginas confiables como Dialnet, Scielo, Redalyc y PubMed.*

*Estudios publicados entre el 2009 hasta el 2021. Estudios de diseño cuasi-experimental.*

## **Criterios de exclusión**

*Estudios aplicados al personal de salud u otras organizaciones.*

*Estudios de tipo no experimental. Artículos fuera de las revistas indexadas.*

*Ponencias de congreso.*

### **3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

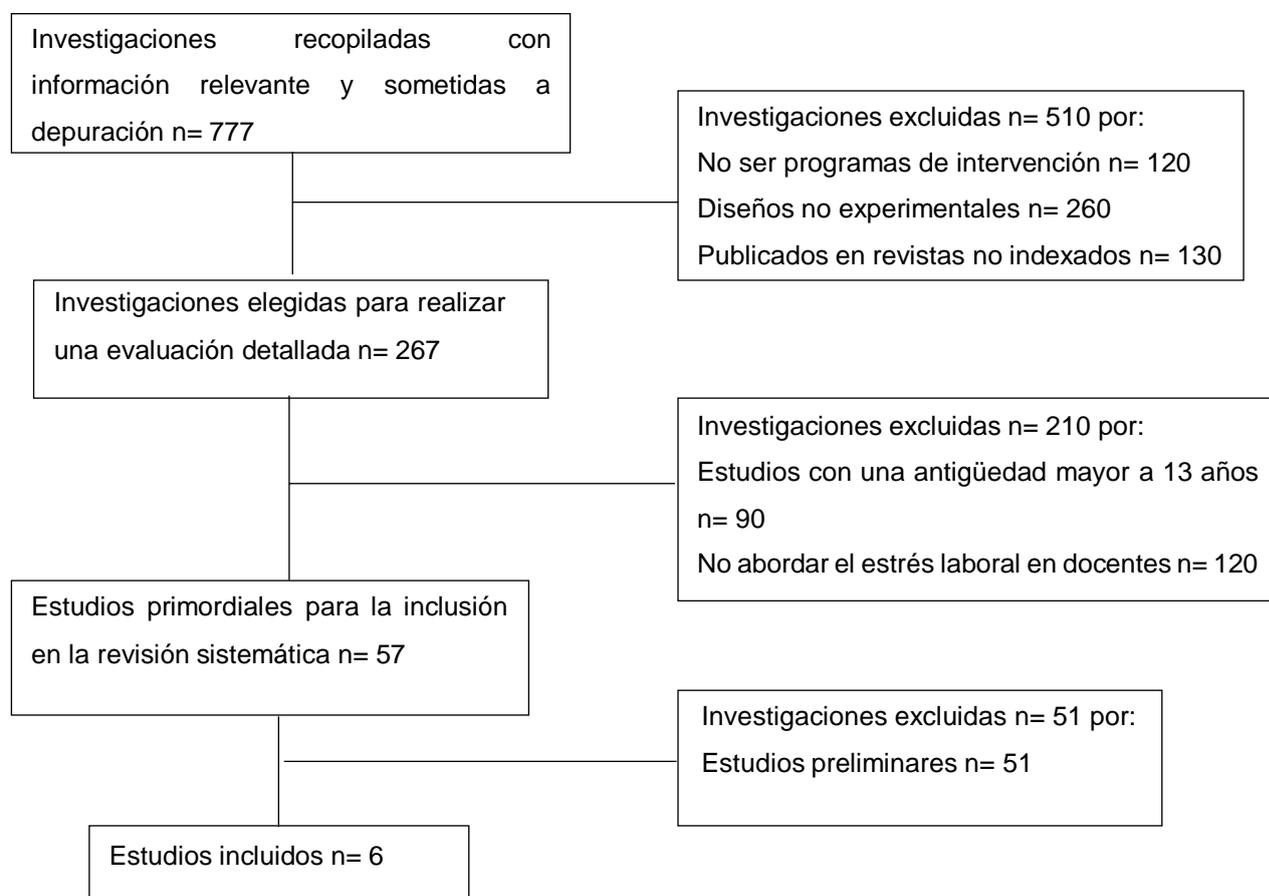
Se empleó como técnica la Revisión sistemática de literatura científica de estudios encontrados en Dialnet y Scielo. Así mismo, los instrumentos utilizados, tablas estructuradas para la recopilación de información y los criterios de Dixon – Woods para la calidad de estudios.

### **3.6. Procedimiento**

En primer lugar, se determinó el tema de interés y manejo para comprenderla idea que se quería plantear, luego de ello, se procedió con el tema de investigación y población en este caso docentes de colegios, luego realizamos la búsqueda de estudios en los meses de abril y junio, posterior a su recopilación, se procedió al análisis de cada uno de ellos bajo la tabla de criterio de calidad inclusión y exclusión, con el objetivo de elegir aquellos estudios que obedecen con las condiciones previamente delimitadas en el diagrama de flujo. A continuación, se aprecia el diagrama de flujo:

Figura 1:

*Flujo de selección de estudios según criterios de selección*



*Fuente: Recopilación realizada por la autora*

Así, de este modo, se realizó la búsqueda de estudios considerados del año 2009 al 2021, mediante el uso de motores de búsqueda como Dialnet & Scielo, para ello, se usó palabras claves como: “Programas” de intervención”, “reducir o disminuir”, “estrés laboral”, “estrés docente” e “instituciones educativas” con la finalidad de obtener investigaciones precisas de lo que se busca para una rápida lectura y análisis de la revisión, aceptando estudios en idioma español.

Tabla 1:

*Artículos de acuerdo a los motores de búsqueda.*

| <b>Motores de búsqueda</b> | <b>Título de los artículos</b>  |
|----------------------------|---|
| <b>Dialnet</b>             | Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí.  |
|                            | La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente.  |
|                            | Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado.                                       |
|                            | Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness.  |
| <b>Redalyc</b>             | Influencia de un programa de entrenamiento cognitivo conductual sobre la salud: un estudio con profesorado de Educación Primaria  |
|                            | Reducción de los niveles de Estrés Docente y los días de Baja laboral por enfermedad en profesores de Educación Secundaria obligatoria a través de un programa de entrenamiento en Mindfulness. |

*Fuente: Recopilación realizada por la autora*

De acuerdo a la siguiente tabla, la codificación se estableció de la siguiente manera:

Nombre de los autores, año de publicación y población docente de las instituciones educativas.

Tipo de investigación, siendo cuasi experimental para analizar la evidencia entorno al planteamiento del objetivo de investigación.

Estructura del programa según enfoque, técnicas y estrategias para su intervención, instrumentos que muestran validez y confiabilidad (pretest y postest), resultados tras la aplicación de programas de intervención para reducir el estrés laboral en los docentes de las instituciones educativas.

Y los criterios de Dixon-Woods (tabla 2).

Tabla 2 Evaluación de los artículos según los criterios de calidad

| Autores del Artículo                      | CRITERIOS DE CALIDAD   |   |  |  |   |   |   |   |  |  |   |  | Puntaje y calificación |
|---|--|---|--|--|---|---|---|---|--|--|---|--|------------------------|
|   | ¿Se especifican claramente los objetivos de la investigación? (en función de la pregunta de investigación) | ¿El estudio fue diseñado para lograr los objetivos? | ¿Se describen adecuadamente los métodos y técnicas utilizadas y se justifica su selección? (tipo y técnica de muestreo, técnicas e instrumento de recolección de datos y técnicas estadísticas utilizadas) | ¿Se han medido adecuadamente las variables consideradas en la investigación? | ¿Se describen adecuadamente los métodos de recopilación de datos? | ¿Se han descrito adecuadamente los datos recopilados? | ¿Es claro el propósito del análisis de datos? | ¿Se utilizan técnicas estadísticas adecuadas para analizar los datos? | ¿Los resultados responden a los objetivos de la investigación? | ¿Discuten los investigadores algún problema con la validez / confiabilidad de sus resultados? (validez interna y externa de los resultados de la investigación). | ¿Se responden adecuadamente todas las preguntas de investigación? | ¿Qué tan claros son los vínculos entre datos, interpretación y conclusiones? |                        |
| 1. Sotelo et al., (2020).                 | Si   | Si  | Si   | Si   | Si  | Si  | Si  | Si  | Si   | NO   | Si  | Si   | 11- alta calidad       |
| 2. Iriarte et al., (2020).                | Si   | SI  | Si   | Si   | SI  | Si  | Si  | Si  | SI   | NO   | SI  | Si   | 11 - alta calidad      |
| 3. Gallego et al., (2016).                | SI   | Si  | Si   | Si   | Si  | Si  | Si  | Si  | Si   | NO   | Si  | Si   | 11 - alta calidad      |
| 4. Figueiredo, et al., (2013).            | Si   | Si  | Si   | Si   | Si  | Si  | Si  | Si  | Si   | NO   | Si  | Si   | 11 - alta calidad.     |
| 5. Mañas, I; Franco, C y Justo, E (2011). | SI   | SI  | SI   | SI   | SI  | SI  | SI  | SI  | SI   | NO   | SI  | SI   | 11- alta calidad       |
| 6. Franco, C; Mañas, I y Justo, E (2009). | SI   | Si  | Si   | Si   | Si  | Si  | Si  | Si  | Si   | NO   | Si  | Si   | 11- alta calidad.      |

Fuente: Recopilación realizada por la autora

### **3.7. Rigor científico**

Los criterios de rigor científico a los cuales se rige la presente investigación estuvieron basados en lo que plantea Suárez (2007) y se describe a continuación:

En primer lugar, la *Credibilidad*; la presente investigación se sustenta por cumplir con los lineamientos sobre los artículos seleccionados que están anexadas en páginas de uso en investigación, son artículos que muestran la propiedad del instrumento con su validez y confiabilidad. En segundo lugar, *Transferibilidad*; los artículos seleccionados en sus resultados muestran una significancia estadística después de la intervención comprobando los que buscaba y se desea analizar y a su vez han sido tomados por otros autores con carácter científico.

En tercer lugar, *Legitimidad*: todos los datos descritos en la presente investigación son auténticos y no se ha hecho copia y pega de ningún artículo de investigación, cabe resaltar que en su mayoría encontrarán palabras de la propia autora. Y cuarto lugar la *Coherencia de la investigación*, en este apartado, su importancia de basa en que guardan relación con el problema planteado, los objetivos que se desea alcanzar, y lo cuales determinarán el acercamiento o alejamiento de estos en su logro.

### **3.8. Método de análisis de datos**

El método de la presente investigación fue cualitativo porque ha permitido conocer el tema de interés y la forma como lo perciben los participantes desde las evidencias que se detallan en los artículos científicos que luego de analizarlos y comprenderlos dan respuesta a la pregunta de investigación y generar conocimientos. Para el análisis se ha descrito detalladamente las características de los estudios incluidos y sean relevantes para su descripción narrativa e interpretación. (Hernández et al., 2010).

### **3.9. Aspectos éticos**

En primer lugar, ponemos en práctica nuestros principios éticos humanos, se basan en el respeto, el beneficio y la justicia, al momento de recopilar información para nuestra investigación, como el respeto de derechos de autores, campo temático, y al citar sus investigaciones (según APA). En segundo lugar, tomamos en cuenta nuestra formación y la ética profesional del Psicólogo, teniendo presente el Artículo 22, de realizar estudios respetando las indicaciones que se establecen los estudios a nivel nacional, Artículo 26 obviar de toda forma el plagio (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018). Por tanto, la presente investigación guarda en su mayoría redacción propia de la autora, con la finalidad de cumplir lo establecido por nuestra normativa.

#### IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al realizar la indagación de investigaciones en las bases de datos, se logró recopilar 777 investigaciones para realizar la revisión de artículos y determinando a 6 artículos por acercarse a los criterios de control de calidad. Como resultado presentamos la descripción de los estudios seleccionados para la presente investigación:

Tabla 3

Relación de los estudios incluidos en la revisión con sus principales características.

| Nº | Autores y año de publicación | Sexo y edad de la muestra            | Muestra  | Tipo de investigación                     | Enfoque empleado        | Número de sesiones | Duración             |
|----|------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------|--------------------|----------------------|
| 1  | Sotelo et al., (2020)        | Mujeres, de cualquier rango de edad. | 5 maestras de primaria, muestreo no probabilístico.                            | Cuasi experimental con un grupo control.  | Danza terapéutica.      | 6                  | 1 hora y 30 minutos. |
| 2  | Iriarte et al., (2020)       | Hombres y mujeres, de 34 a 41 años.  | 57 docentes de inicial hasta educación secundaria, muestreo no probabilístico. | Cuasi experimental con un grupo control.  | Inteligencia espiritual | 6                  | 3 horas.             |
| 3  | Gallego et al., (2016)       | Hombres y mujeres, de 18 a 49 años.  | 282 docentes, muestreo no probabilístico.                                      | Experimental con un grupo control         | Cognitiva               | 16                 | 30 minutos.          |
| 4  | Figueiredo et al., (2013)    | Hombres y mujeres, de 30 a 49 años.  | 37 docentes de educación primaria, muestreo probabilístico.                    | Cuasi experimental, con un grupo control. | Cognitivo conductual.   | 4                  | 3 horas.             |

|   |                       |                                     |                                      |   |           |    |                      |
|---|-----------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|-----------|----|----------------------|
| 5 | Mañas et al., (2011)  | Hombres y mujeres, de 26 a 58 años. | 31 docentes de educación secundaria. | Cuasi experimental, con un grupo control. | Cognitiva | 10 | 1 hora y 30 minutos. |
| 6 | Franco et al., (2009) | Hombres y mujeres, de 29 a 52 años. | 36 docentes de educación especial.   | Cuasi experimental con un grupo control.  | Cognitiva | 10 | 1 hora y 30 minutos. |

*Fuente: Recopilación realizada por la autora*

En la tabla 3, se observa que el 83,3% de los estudios se realizó en muestras en hombres y mujeres, cuyas edades oscilan entre 18 a 58 años, mientras el 16,7% son mujeres de cualquier rango de edad, asimismo, el 83,3% de los estudios tuvieron muestras inferiores a las 100 y el 16,7% supera los 200 de cantidad de la muestra. Con respecto a la cuarta categoría, el 83,3% son cuasiexperimental con un grupo control y el 16,7% estudio experimental, por otro lado, el 50% emplearon el enfoque cognitivo, el 16,5% cognitivo conductual, el otro 16,5% abordó desde la danza terapéutica y un 16,5% inteligencia espiritual. De acuerdo a la cantidad de sesiones, el 83,3% de los programas emplearon hasta 10 sesiones y el 16,7% optaron por 16 sesiones. Para concluir, el 50% de las sesiones tuvieron 1 hora y 30 minutos de duración, mientras el 33,3% 3 horas de duración y el 16,7% 30 minutos de duración.

Tabla 4

Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la caracterización de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas.

| Nombre del artículo   | Modo de atención | Objetivo de la intervención   | Indicadores o dimensiones trabajados sobre la variable                               | Estrategias o técnicas empleadas   | Denominación de las sesiones   | Resultados  |
|---|------------------|---|--|--|--|---|
| 1<br>Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de fundación pedagógica Cristal Estelí. | Intervención     | Evaluar los efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en las docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí, segundo semestre 2019.             | Estrés laboral<br>Cansancio emocional  | La imitación<br><br>Movimientos libres<br><br>Técnicas de relajación.  | 1. Calentamiento<br>2. Expresar emociones.<br>3. Dialogo de movimientos<br>4. Contacto y caricias<br>5. Creatividad<br>6. Compromiso   | Los resultados indican una reducción significativa en los niveles de estrés laboral que presentaban las docentes, demostrando que el programa tuvo un efecto positivo. Así también, el programa contribuyó en relajarse, cambiar las emociones negativas y pensar en cosas positivas. |
| 2<br>La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente.                         | Intervención     | Examinar la incidencia de un programa de intervención basado en el desarrollo de la inteligencia espiritual (IE) sobre los niveles de estrés percibido y reportados por los docentes. | Fisiológicos<br>Comportamiento social<br>Intelectuales laborales<br>Psicoemocionales | Meditación<br>Oración<br>Las plegarias o mantras<br>Técnicas de empoderamiento: Reiki<br>Observación de valores o cualidades espirituales. | 1. Razonamiento moral.<br>2. Búsqueda de sentido.<br>3. Autoconocimiento<br>4. Autotrascendencia.<br>5. Admiración por lo misterioso.<br>6. Paz interior<br>7. Control de los impulsos.<br>8. Ejercicio de la solidaridad. | Los resultados obtenidos muestran reducciones significativas en los niveles de estrés al evaluar los síntomas (fisiológicos, comportamiento social, intelectuales laborales y psicoemocionales) de los profesores y equipo directivo, demostrando no ser más un riesgo para ellos.    |

|   |  |              |   |                                 |                                |   |   |
|---|--|--------------|---|---------------------------------|--------------------------------|---|---|
| 3 | Efecto de intervenciones mente/cuerpo o sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado | Intervención | Evaluar el efecto del programa mente/cuerpo para reducir los niveles de alteraciones emocionales en futuros docentes. | Depresión<br>Ansiedad<br>Estrés | Mindfulness:<br>Yoga<br>Taichí | <p>Mindfulness:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Exploración corporal.</li> <li>2.Respirando con atención plena</li> <li>3.Meditación sentada.</li> <li>4.Metáforas y poesía.</li> <li>5.Audio de ejercicios para casa.</li> </ol> <p>Yoga:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Aprendizaje de 7 posturas y contraposturas de calentamiento</li> <li>2.Ejercicios de Hatha Yoga</li> <li>3.Posturas de Hatha Yoga</li> <li>4.Relajación</li> <li>5.Retroalimentación.</li> </ol> <p>Taichí:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concentración de la respiración.</li> <li>2.Respiración y relajación de cada parte del cuerpo.</li> <li>3.Respiraciones desde posturas estáticas.</li> <li>4.Movimientos de desequilibrios y reequilibrios estáticos y dinámicos.</li> </ol> | De acuerdo a las tres estrategias, destacaron al mindfulness por reducir significativamente los niveles de estrés, mientras que el Taichí y Yoga redujeron de modo importante la ansiedad. El estudio, señala que el programa es importante para el cuidado de la salud mental. |
|---|--|--------------|---|---------------------------------|--------------------------------|---|---|

|   |   |              |  |   |  |   |  |
|---|---|--------------|--|---|--|---|--|
|   |   |              |  |   | 5.Postura “echar raíces”.<br>6.Estructuras posturales pequeñas y grandes.<br>7.Ritmos de movimientos corporal. |   |  |
| 4 | Influencia de un programa de 22entrenamiento cognitivo conductual sobre la salud: un estudio con profesorado de Educación Primaria  | Intervención | Analizar la eficacia de un programa de entrenamiento para modificar los procesos cognitivos y emocionales relacionados con el estrés laboral, sobre los niveles del SQT y de problemas psicosomáticos. | Dolores de cabeza<br>Dolores músculo-esqueléticos<br>Calidad del sueño<br>Ansiedad<br>Problemas de salud                      | Reestructuración cognitiva<br>Autocontrol<br>Meditación  | 1.Formación sobre el concepto del estrés laboral.<br>2.Entrenamiento en técnicas cognitivas.<br>3.Entrenamiento en técnicas fisiológicas<br>4. Control de las emociones y de la agresividad.                              | Los resultados obtenidos tras aplicar el programa fueron hallazgos importantes en cuanto a la reducción de niveles de problemas psicosomáticos (dolores de cabeza, dolores musculo-esqueléticos, calidad del sueño, ansiedad y problemas de salud) relacionados con el estrés laboral en el grupo intervenido a comparación del grupo que no recibió ninguna sesión. |
| 5 | Reducción de los niveles de estrés Docente y los días de baja laboral por enfermedad en profesores de Educación secundaria obligatoria a través de un programa de 22entrenamiento | Intervención | Examinar la eficacia de un programa de entrenamiento en mindfulness en reducir los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad en un grupo de profesores de educación          | Días de baja laboral<br>Estrés docente<br>Ansiedad<br>Depresión<br>Presiones<br>Creencias desadaptativas<br>Mal afrontamiento | Meditación<br>Autorregistro.   | Sesión 1 a las 6: entrenamiento en técnicas de meditación y respiración.<br>7. Comentarios de los participantes sobre su práctica de los ejercicios de <i>mindfulness</i> ,<br>8. Realización de ejercicios de Body-scan. | El programa logró reducir los niveles de estrés en los docentes participantes de las sesiones, mientras que el grupo control no indicó ningún cambio, lo que empeoró su problema de estrés.  |

|   |  |              |  |   |                     |   |
|---|--|--------------|--|---|---------------------|---|
|   | nto en Mindfulness   |              | secundaria obligatoria (ESO).  |   |                     | 9. Presentación de metáforas y ejercicios.<br>10. Práctica de conciencia plena atendiendo la respiración.   |
| 6 | Reducción de los niveles de estrés y ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness | Intervención | Analizar la incidencia de un programa de meditación sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión de un grupo de docentes de educación especial. | Estrés docente<br>Ansiedad<br>Depresión | Meditación<br>Fluir | Sesión 1 a 6: Aprendizaje de la técnica de meditación.<br>Sesión 7 a 10: Presentación y discusión de metáforas y ejercicios utilizados en la Terapia de Aceptación y Compromiso.<br><br>El estudio señala en el grupo intervenido por el programa, ser efectivo para reducir niveles de estrés, ansiedad y depresión que sufren los docentes de un centro educativo especial. |

*Fuente: Recopilación realizada por la autora*

En la tabla 4, se observa que el 100% de los programas tuvieron como modo de atención la intervención, igualmente, el 100% de los objetivos de cada artículo buscaban examinar la eficacia de un programa de intervención para docentes de las instituciones educativas con el fin de reducir el estrés laboral. Los artículos muestran, coincidencia en indicadores y dimensiones tales como: estrés laboral, estrés docente, problemas psicosomáticos, ansiedad y depresión. En referencia a las estrategias o técnicas empleadas se visualiza que el 50% utilizó la meditación, el 16.5% la Danza al estilo de movimientos libres, asimismo, el 16.5% la oración y el 16.5% reestructuración cognitiva. En cuanto a las sesiones, el desarrollo de los programas inicia con sesiones relacionadas a impulsar la aceptación de sus pensamientos y sentimientos presentes en un 50%, por otro lado, están las sesiones relacionadas a la actividad física en un 16.5%, luego las sesiones referidas al desarrollo espiritual y las virtudes humanas en un 16.5%, y sesiones que desarrollan la capacidad de modificar pensamientos a un modo más adaptativo posible con un 16.5%. Finalmente, los resultados señalan que el 100% de los programas contribuyen significativamente en la reducción del estrés laboral en docentes de las instituciones educativas.

Tabla 5

Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas.

| N° | Nombre del artículo  | Nombre del instrumento/<br>técnica de medición               | Propiedades psicométricas   | Estadístico empleado                          | Resultados de la intervención   |   |
|----|--|--|---|---|---|---|
|    |  |  |   |   | Pretratamiento  | Postratamiento  |
| 1  | Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de fundación pedagógica Cristal Estelí. | Cuestionario de Burnout                                      | Validación internacional  | Frecuencias y porcentajes.                    | Antes de la intervención, se reportó un 30% de docentes que conviven con estrés bajo.   | La aplicación del pos test indica mejorías que sitúan a la muestra en un 10% de estrés bajo.  |
| 2  | La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente.                         | Cuestionario para la Evaluación del estrés (tercera versión) | Validez (realizada por medio del juicio de expertos) y confiabilidad (alfa de Cronbach entre ,81 y ,90) | U de Mann-Whitney para grupos independientes. | Los resultados obtenidos por el pre test entre el grupo control y experimental, no se establecieron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos ( $p > ,05$ ). | Después de la intervención, se logró efecto estadísticamente significativo sobre el grupo experimental. En este sentido, se aprecia que el nivel de estrés del grupo experimental bajo considerablemente ( $p < ,05$ ). |

|   |  |   |   |  |   |  |
|---|--|---|---|--|---|--|
| 3 | Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado | Escala de Abreviadas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). | Consistencia interna en las subescalas de Depresión (.80), Ansiedad (.73), Estrés (.81) Puntuación total del DASS-21 un alfa de Cronbach de (.90) | t de Student,  | Los resultados obtenidos por el pre test entre el grupo experimental y control, no reflejaron la existencia de diferencias estadísticamente significativas ( $p > .05$ ) entre ellos en ninguna de las variables analizadas.                    | Después de la intervención, se reportó diferencias estadísticamente significativas en la dimensión estrés ( $p < .05$ ) pertenecientes al grupo intervenido con Mindfulness. En este sentido, la intervención con el Mindfulness resultó ser eficaz para la reducción del estrés a diferencia de los demás grupos intervenidos con el Yoga y Taichí. |
| 4 | Influencia de un programa de entrenamiento cognitivo conductual sobre la salud: un estudio con profesorado de Educación Primaria                         | Batería UNIPSICO  | UNIPSICO (9 ítems, T1, $\alpha = .84$ ; T2, $\alpha = .90$ ; $r_{T1-T2} = .78$ , $p < .01$ ).   | ANOVA  | Los resultados obtenidos por el pre test demostraron diferencias significativas entre los dos grupos, de manera que el grupo experimental ( $p > .05$ ) fue significativamente mayor que el Grupo no experimental.                              | Después de la intervención, se reportó diferencias estadísticamente significativas sobre el grupo experimental. En este sentido, se redujo los niveles de problemas psicosomáticos referidos al estrés ( $p < .05$ ).  |
| 5 | Reducción de los niveles de estrés Docente y los días de baja laboral por enfermedad en profesores de Educación secundaria obligatoria a través          | Escala de estrés docente (ED-6)                                 | Coeficiente Alfa de todos los factores se encuentra entre .74 y .89, siendo la fiabilidad total de la escala de .93                               | t de Student para grupos independientes y grupos relacionados. | Los resultados obtenidos por el pre test entre el grupo experimental y control, no reflejaron la existencia de diferencias estadísticamente significativas ( $p > .05$ ) entre los grupos en las variables analizadas antes de la intervención. | Después de la intervención, se halló diferencias estadísticamente significativas sobre el grupo experimental en las medidas postest, tanto en la variable nivel de estrés docente ( $p < .05$ ) así como en tres de las dimensiones relativas a estrés docente: la más significativa en la   |

|   |   |                        |   |              |   |
|---|---|------------------------|---|--------------|---|
|   | de un programa de entrenamiento en Mindfulness.   |                        |   |              | dimensión desmotivación ( $p < ,05$ ), le sigue la dimensión mal afrontamiento ( $p < ,05$ ), y por último, la dimensión presiones ( $p < ,05$ ) y en la variable días de baja laboral ( $p < ,05$ ).   |
| 6 | Reducción de los niveles de estrés ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. | Estrés Docente (ED-6). | Coeficiente Alfa de todos los factores se encuentra entre .74 y .89, siendo la fiabilidad total de la escala de .93 | t de Student | Después de la intervención, se reportó diferencias estadísticamente significativas sobre el grupo experimental únicamente en la variable estrés docente ( $p < ,05$ ). Pero, no hallaron diferencias estadísticamente significativas en las variables ansiedad ( $p > ,05$ ) y depresión ( $p > ,05$ ). |

*Fuente: Recopilación realizada por la autora*

En la tabla 5, se observa estudios sobre la eficacia de los programas de intervención para el desarrollo de la intervención. Se muestra que el 100% de los estudios utilizaron instrumentos de medición con propiedades psicométricas aceptadas por sus datos de validez y confiabilidad. Con respecto al estadístico empleado son variadas. De tal manera, el 100% de los programas de tratamiento reportó resultados estadísticamente significativos para reducir el estrés laboral docente. De acuerdo a lo encontrado en las tablas se explica lo siguiente:

De acuerdo a lo encontrado en las tablas se explica lo siguiente:

La investigación realizada planteó como objetivo general, señalar la eficacia de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas a través de una revisión sistemática, razón por la cual, se realizó una búsqueda de estudios científicos referidos a Programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas, dentro de las bases de datos de Dialnet, Scielo, Redalyc y PubMed, como resultado la obtención de 777 estudios, de los cuales luego de la revisión siguiendo los criterios de Dixon – Woods, se seleccionó 6 que contenían los criterios de calidad y permitieron el cumplimiento del objetivo general y objetivos específicos de la presente investigación.

Con respecto al primer objetivo se analizó la temática de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas, los estudios muestran intervenir desde diferentes enfoques y sesiones para llevar a cabo la intervención en reducir el estrés laboral, por tanto, al analizarlos se obtiene que los programas inician con sesiones relacionadas a impulsar la aceptación de sus pensamientos y sentimientos presentes en un 50%, por otro lado, están las sesiones relacionadas a la actividad física en un 16.5%, luego las sesiones referidas al desarrollo espiritual y las virtudes humanas en un 16.5%, y sesiones que desarrollan la capacidad de modificar pensamientos a un modo más adaptativo posible con un 16.5%.

Respecto a la temática relacionada a impulsar la aceptación de sus pensamientos y sentimientos presentes surge de las terapias basadas en mindfulness o atención plena, es una meditación muy conocida en el Occidente tras sus evidencias de reducir el estrés (Kabat-Zinn, 1990). Este modelo de intervención viene teniendo acogida por la ciencia debido a la eficacia para tratamientos con problemas de salud mental. Esto se contrasta con el estudio de Franco et al, (2009) al comprobar su hipótesis que existe disminución en cuanto al estrés, ansiedad y depresión que sufrían los docentes mediante la intervención con el Mindfulness.

Para el desarrollo de la temática los programas de Mindfulness emplean similares técnicas, en primer lugar, la técnica llamada Meditación Fluir, su objetivo consiste en dejar libre los pensamientos, sensaciones o sentimientos, aceptando lo que siente en ese momento. La meditación se basa en ejercicios para respirar con conciencia, mentalmente la persona menciona una palabra y la repite lentamente y sin autoexigirse, en tanto se conduce la atención al abdomen para notar como es el proceso natural al inspirar y exhalar el aire. El resultado es que la mente se relaja entrando a un estado de serenidad, paz, además la persona presenta mejorías en la atención (Mañas et al, 2011).

Otras de las técnicas es la exploración corporal o body-scan, su objetivo también es relajar, calmar y ayudarnos a tomar totalmente conciencia de las privaciones del cuerpo y mente, al cumplir con el proceso la persona logrará un darse cuenta de las dificultades que experimenta en el día a día, como la excesiva carga laboral, dificultades de atención, pensamientos tristes entre otros que son relevantes para la persona (Gallego et al, 2016).

En ese sentido, se ha demostrado que las técnicas de mindfulness logran efectos beneficiosos sobre el estrés que altera la salud mental de los profesores, tal como lo señala Franco et al, (2009) en su investigación y en la que finaliza resaltando la práctica constante de la meditación obtendrán las personas un entorno sólido que comprende de sentirse relajado y equilibrado ante situaciones estresantes y genera el darse cuenta de lo que ocurre a nuestro alrededor. Por todo ello, consideramos que las técnicas del mindfulness vistas en los estudios de nuestra selección demuestran altos grados de valores científicos precisamente para los docentes que vienen experimentando situaciones de estrés laboral, siendo una de las causas actualmente considerada un grave problema de salud mental en la población docente (Minsa, 2019) Por otro lado, están los programas con sesiones que buscan fortalecer el estado físico a través de la danza terapéutica, en la que el cuerpo realiza movimientos siguiendo el ritmo musical, un programa con este enfoque protege de padecer problemas psicológicos y muchos médicos

recomiendan incluso la práctica del ejercicio físico más aún en estos tiempos de pandemia. Ayuda a expresar emociones, liberar tensiones, olvidarse de los problemas (Sotelo., et al 2020). La danza terapéutica si es una forma útil para el tratamiento del estrés, prevenir enfermedades y es una forma de promocionar adecuados estilos de vida (Marín, 2011).

Otra sesión no menos importante es referida al desarrollo espiritual y las virtudes humanas que surge del enfoque de la inteligencia espiritual clasificada dentro de las inteligencias múltiples de Gardner 1998. Pero que fue acuñada por Zohar y Marshal al definirla como el conjunto de creencias internas aprendidas y que permite alcanzar sentimientos buenos haciendo sentir a la persona bendecida, con fe y esperanza ante situaciones adversas, asimismo, mejora la conducta y las relaciones sociales. En ese sentido, abordar desde la inteligencia espiritual impacta favorablemente en áreas de la vida personal, familiar y laboral (Iriarte et al, 2020).

Frente a esta forma de intervención el uso de la oración, las plegarias, acciones de solidaridad la meditación y entre otras técnicas que contribuyen en el estado psicológico de las personas, especialmente en los docentes que ven alterada su estado por situaciones de estrés en su trabajo, por tanto, Anandan y Paul (2017) señalan que la inteligencia espiritual es una condición inaplazable en la actualidad. En ese sentido, la temática relacionada a la inteligencia espiritual ha logrado obtener efectos positivos en reducir el estrés y convertirlo a un riesgo bajo en la población docente (Iriarte et al, 2020).

Finalmente, la temática de sesiones que buscaban desarrollar la capacidad para modificar los pensamientos a un modo más adaptativo posible desde la terapia Cognitivo conductual (TCC). Su máximo representante de la TCC es Aron Beck quien en su teoría explica que se generan pensamientos erróneos en el ser humano y de los cuales debemos abordar. (Esquiviaz, 2019). La TCC es un modelo de intervención muy utilizado y en casos de estrés laboral tal y como muestra el cuadro se halló evidencia para reducir los grados de alteración funcional asociado con el estrés laboral en los profesores (Figueiredo et al., 2013)

sugiriendo, además, que estos programas son una alternativa para atender esta problemática de los profesores y alumnos generando mejores ambientes de trabajo en la convivencia educativa.

De lo anterior, se realiza un contraste con revisiones sistemáticas y se aprecia que en el trabajo de Soriano., et al (2019) tras su metaanálisis comprueban la eficacia desde diferentes intervenciones, así como las técnicas para reducir el estrés y ansiedad, que a su vez no reportaron ninguna similitud en las técnicas, programas de intervención y tiempo de duración en el desarrollo de las sesiones. Sin embargo, las técnicas practicadas con mucha frecuencia ayudan a conseguir una menor puntuación en la ansiedad y estrés fortaleciendo la salud. En definitiva, es importante el uso de los programas de intervención para tratar dichos casos. (Gallego., et al 2016).

El segundo objetivo específico, trata de identificar que programas de intervención existen para reducir el estrés laboral, teniendo en cuenta la revisión de nuestros estudios observamos que tienen características aceptables en cuanto a instrumentos que reflejan validez y confiabilidad, estadístico empleado como t de Student para grupos independientes y relacionados, ANOVA y U de Mann-Whitney. Se aprecia que el 100% de los programas de intervención lograron resultados estadísticamente relevantes en el grupo estudiado en las medidas posteriores a la intervención. En este sentido, los programas de intervención de Mindfulness, Danza terapéutica, Inteligencia espiritual y Terapia cognitivo conductual redujeron considerablemente el grado de estrés en los docentes. La efectividad, se aprecia en la reducción de las dimensiones tales como el estrés, estrés laboral, estrés docente, problemas psicosomáticos, ansiedad y depresión.

Desde el punto de vista metódico, la presente revisión sistemática inició siguiendo un esquema riguroso, sistematizado, que permitió en primer lugar recopilar artículos para analizarlos según los objetivos propuestos. Asimismo, fueron seleccionados respetando los criterios de inclusión y exclusión. Los motores de búsqueda a los cuales logramos acceder fueron Dialnet y Redalyc por mostrar completo los programas de intervención que comprenden desde el año 2009 hasta

el 2021, objetivos claros, propiedades de los instrumentos, resultados, modo de intervención, tipo de estudio siendo cuasi experimental con evidencia estadísticamente significativa. De lo anterior, la expectativa de los autores con la presente investigación es que sirva de aporte y motivación para futuros estudios de revisión de artículos en programas de intervención para reducir el estrés laboral docente de las instituciones educativas.

Dentro de las limitaciones, se muestra en los artículos evidencias de realizar pocos estudios en referencia a los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas. Asimismo, se encontraron artículos que no se logró acceder por falta de permiso del autor o porque, se debe realizar un pago y estudios que en su mayoría son propuestas de intervención sin aplicación.

Finalmente, se pudo analizar la eficacia de los programas de intervención al encontrar programas que abordan desde la terapia de Mindfulness, Danza terapéutica, Inteligencia espiritual y Cognitivo conductual. Todos son muy buenos para abordar el problema del estrés laboral, sin embargo, los estudios más utilizados para reducir el estrés laboral que sufren los docentes de los colegios fueron los programas de Mindfulness que al revisar toda la literatura muestra ser empleado en el área de medicina y psicología que brinda cuidados para la salud mental en las personas por generar grandes cambios que evidencia recuperación de acuerdo al problema que presente el ser humano.

## **V. CONCLUSIONES**

De acuerdo a los resultados encontrados, se logró señalar la eficacia de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas mediante la revisión de seis artículos tras cumplir con los criterios de calidad e indexados en dos bases de datos Dialnet & Scielo, los que presentan eficacia estadísticamente significativa al 100% para reducir el estrés laboral en el grupo experimental docentes de las instituciones educativas.

Se analizó la temática de los seis programas de intervención para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas, obteniendo de ello, el 50% inicia con sesiones relacionadas a impulsar la aceptación de sus pensamientos y sentimientos presentes, por otro lado, están las sesiones relacionadas a la actividad física en un 16.5%, luego las sesiones referidas al desarrollo espiritual y las virtudes humanas en un 16.5%, y finalmente, sesiones que desarrollan la capacidad de modificar pensamientos a un modo más adaptativo posible con un 16.5%.

Se identificó los programas de intervención que existen para reducir el estrés laboral en docentes de las instituciones educativas de acuerdo a la revisión en seis artículos, los cuales son: Programas de Mindfulness, Programa de Danza Terapéutica, Programa de Inteligencia Espiritual y Programa Cognitivo Conductual todos ellos de tipo cuasi experimental con un grupo control.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Sería importante desarrollar estudios de revisión sistemática con mayor cantidad de artículos incluyendo aquellos que son de otro idioma y que aborden el mismo tema de la presente investigación.

Plantear novedosas temáticas en los programas de intervención para reducir el estrés laboral en los docentes de las instituciones educativas con la realización de estudios tipo cuasi experimental.

Considerar de los seis artículos revisados, se tiene pocos estudios de los programas de Danza Terapéutica e inteligencia espiritual, mientras que el Mindfulness sigue tomando más relevancia en el campo científico.

Se sugiere a la casa de estudios apoyar a los investigadores a acceder en todos los motores de búsqueda científica sin cobro alguno para la obtención de más artículos.

Considerar a los programas de Mindfulness en el soporte socioemocional a los docentes de las instituciones educativas.

## REFERENCIAS

Arena, R (2017). Programa de intervención sobre el bienestar y el estrés laboral de los docentes de educación secundaria. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=137829>

Amparo, O y Urien, B (2001). Rediseño de tareas, satisfacción laboral y rendimiento: un estudio en la industria de la automoción. 17 (3), 327-340. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231318273005.pdf>

Anandan, K & Gigi, P (2017). A Study on Spiritual Intelligence among Higher Secondary Students in Relation to Their Social Adjustment. Recuperado de: <http://www.questjournals.org/jrhss/papers/vol5-issue3/F533842.pdf>

Atalaya, M (2001). El estrés Laboral y su influencia en el trabajo. Revista, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/idata/article/view/6754>

Alvites, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Universidad Alas Peruanas, Lima, Perú:

Becerra, T. (2020). Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con quintil 1-Cajamarca-Perú.

Bertola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. ELSEVIER 12 (47), 142-143. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-universitaria-304-articulo-hans-selye-sus-ratas-estresadas-X1665579610537461>

Bisquerra, R. (2005) La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de formación del profesorado. 19 (3) 95-114. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>

- Bolívar, A. (2016). La lógica del compromiso del profesorado y la responsabilidad del centro escolar. Una revisión actual. REICE. Revista iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación.
- Castro, P. (2008). El estrés docente en los profesores de escuela pública. Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Colegio de psicólogos del Perú (2018). Código de ética y Deontología. Recuperado de: [http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Cuenca, R; Farbara, E; Kohen, J; Garrido, M; Rodríguez, L & Tomasina, F (2009). Condiciones de trabajo y salud docente: estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay. Investigadores e instituciones participantes en el estudio.
- Esquiviaz, C (2021). Efectos de un programa cognitivo conductual en el estrés laboral de los docentes del nivel primario del colegio Héroes del Cenepa. Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/5396>
- Figueiredo, H; Gil, P; Ribeiro, B & Grau, E (2013). Influencia de un programa de entrenamiento cognitivo conductual sobre la salud: un estudio con profesorado en educación primaria. Redalyc, <https://www.redalyc.org/pdf/175/17527003007.pdf>
- Fundación Hans Selye, Instituto Canadiense sobre el estrés. Recuperado de: [http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1)
- Gallego, J; Aguilar, J; Cangas, A; Rosado, A & Langer, A (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado.
- García, M y Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica.

Gil, D., Guevara, P y Quintero, M. (2017). Eficacia de las intervenciones para la prevención y reducción del síndrome de Burnout: Una revisión sistemática. Recuperado de: <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/14179>

Gonzales, Ch. (2018). *Estrés laboral en docentes de la primera infancia. (Tesis de licenciatura)*. Recuperado de: [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6388/TPED\\_GonzalezGonzalezCharleneAndrea\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6388/TPED_GonzalezGonzalezCharleneAndrea_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Guzman, M. (2003). El estrés en el trabajo. *Revista ciencia y cultura*, 12. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-33232003000100008](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232003000100008)

Iriarte, A; Barreto, C; Campo, L & Domínguez, E (2020). La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente.

Ivancevich, J y Matteson, M (1985). *Estrés y Trabajo*. México: Ed. Trillas.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.

Larrubia, A (2019). MBI (Mindfulness Based Intervention): Desarrollo profesional y Salud laboral. *Revista de investigación y Educación en Ciencias de la salud (online)*. Recuperado de: [https://invassat.gva.es/va/visor-biblioteca/-/asset\\_publisher/LvSYKI0K6pLa/content/larrubia-anson-angela-2019-mbi-mindfulness-based-intervention-desarrollo-profesional-y-salud-laboral-](https://invassat.gva.es/va/visor-biblioteca/-/asset_publisher/LvSYKI0K6pLa/content/larrubia-anson-angela-2019-mbi-mindfulness-based-intervention-desarrollo-profesional-y-salud-laboral-)

Mañas, I; Franco, C; & Justo, E (2011). Reducción de los niveles de Estrés Docente y los días de baja laboral por enfermedad en profesores de Educación secundaria Obligatoria

- Marredo, R (2015). Variables implicadas en la prevención y en el control del Estrés: Un programa de tratamiento en el profesorado. Recuperado de: [https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/133504/TDUEX\\_2016\\_Marredo\\_Rosa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/133504/TDUEX_2016_Marredo_Rosa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Matabanchoy, J., Paz, D., Matabanchoy, S; & Jaramillo, M (2020). Estrés laboral en docentes de un Centro Educativo rural en Pasto. Revista Iberoamericana de Psicología, 13(3), 19-28. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.13302>
- Minsa, (2019). La salud mental de los docentes
- Moreno, B, Muñoz, M, Cuellar, J; Domancic, S & Villanueva, J (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. Revista Clínica.
- OIT, (2013). La prevención del estrés en el trabajo: lista de puntos de comprobación: mejoras practicas para la prevención del estrés en el lugar de trabajo. <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>
- Pértega; S y Pita S (2005). Revisiones sistemáticas y metaanálisis. Recuperado de: [https://www.agamfec.com/wp/wp-content/uploads/2015/07/14\\_Invest\\_N12\\_2.pdf](https://www.agamfec.com/wp/wp-content/uploads/2015/07/14_Invest_N12_2.pdf)
- Ponce, C., Bulnes, M., Aliaga, J., Atalaya., M. y Huerta, R (2005) El síndrome del “quemado” por estrés laboral asistencial en docentes universitarios. Revista IIPSI. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 8 (2), 87-112.
- Puig, M., y Peñalver, O (2006). Gestionar el estrés una necesidad y un reto. Revista “Training & Development Digest”, 51, 68-69. Recuperado de: [https://www.ica.es/contenidos/publicaciones/anales/68-69\\_gestionar\\_el\\_estres\\_\(IV-2006\)-1329.pdf](https://www.ica.es/contenidos/publicaciones/anales/68-69_gestionar_el_estres_(IV-2006)-1329.pdf)
- Robinet, A y Pérez, M (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia

Covid-19. Universidad César Vallejo-Perú.

Rojas, O. & García, D. (2017). Propuesta de plan de intervención en estrés laboral en las empresas Petroindustrial S.A. y Alfa Gres. (Trabajo de grado Especialización en Psicología de las Organizaciones y del Trabajo). Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Psicología, Medellín.

Soriano, J; Pérez, M; Molero; M, Tortosa; B & Gonzales; A (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. European Journal Of Education and Psychology, Vol. 12 n° 2 (Págs. 191-206).

Sotelo, M; Hurtado, Y; Canales, J & Solís, F (2020). Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí. Redalyc, <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695011.pdf>

Suárez, E (2007). El carácter científico de la investigación. Recuperado de: [SOBRE EL RIGOR CIENTIFICO.pdf](#)

Vélez, A, López J, y González, J (2017). Habilidades emocionales y profesionalización docente para la educación inclusiva en la sociedad en red. Contextos Educativos. Revista de Educación

Vicente de Vera, M y Gabarí, M (2019). La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. Universidad Pública de Navarra. Pamplona: España.

Zabala, J (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. Pontificia Universidad Católica del Perú. Educación, 17(32), 67-86. Recuperado de: <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802>

Zuñiga, E. (2019). El estrés Laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores. Artículo de la UNMSM. 22 (44), 115-120

## ANEXO

### Matriz de categorización apriorística

| Ámbito temático                                      | Problema de investigación  | Pregunta de investigación   | Objetivos  |  | Categorías   | Sub categorías  |
|--|--|---|--|--|--|---|
|  |  |   | General  | Específicos  |  |   |
| Docentes que labora en las instituciones educativas. | Padecimiento de estrés laboral en el personal docente de las instituciones educativas. | ¿Cuál es la eficacia de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en el personal docente que labora en las instituciones educativas? | Señalar la eficacia de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en el personal docente que labora en instituciones educativas. | <p>-Analizar la temática de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en el personal docente que labora en instituciones educativas.</p> <p>-Identificar los programas de intervención que existen para reducir el estrés laboral en el personal docente que labora en instituciones.</p> <p>-Describir la eficacia sobre la base del desarrollo de temática de los programas de intervención para reducir el estrés laboral en el personal docente que labora en instituciones educativas.</p> | <p>Categoría 1: Programas de intervención</p> <p>Categoría 2: estrés laboral</p> | <p>Sub categorías tenemos: nombre del artículo, autores, año de publicación, sexo, edad de la muestra, tipo de investigación, objetivos, nombre del instrumento, enfoques o modelos psicológicos, técnicas, campo de intervención, pretest - posttest, resultados de la eficacia de los programas de intervención para disminuir el estrés laboral en el personal docente.</p> <p>Sub categorías: emociones, relaciones interpersonales y autoestima.</p> |