

## Niveles de Estrés post Pandemia en Docentes de las Instituciones Educativas Primarias de la Ciudad de Puno 2022

**Yan Carlo Quispe Quispe<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-3081-2267>

Universidad Nacional del Altiplano  
Puno, Perú

**Melissa Luz Aguilar Asqui**

[melissaaguilar736@gmail.com](mailto:melissaaguilar736@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0004-4489-1236>  
Universidad Nacional del Altiplano  
Puno, Perú

**Soledad Aguilar Asqui**

[sol.aguilar.a2020@gmail.com](mailto:sol.aguilar.a2020@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0004-2815-4594>

Universidad Nacional del Altiplano  
Puno, Perú

**Dominga Quispe yucra**

[domingaquispeyucra25@gmail.com](mailto:domingaquispeyucra25@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0000-0441-9034>

Universidad Nacional del Altiplano  
Puno, Perú

**Giovanna Velasquez Monzon**

[gvmtecnicos.11@gmail.com](mailto:gvmtecnicos.11@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0003-4065-8456>

Universidad Nacional del Altiplano  
Puno, Perú

### RESUMEN

**Objetivo:** fue determinar el nivel de estrés post pandemia de los docentes de las Instituciones Educativas Primaria de la ciudad de Puno 2022. **Metodología:** fue de enfoque cualitativo, Nivel descriptivo, tipo básica, diseño no experimental, la población estuvo conformada por 112 docentes a quienes se les aplicó como técnica la encuesta la cual permitió la recolección de los datos y como instrumento la “Escala ED-6” diseñado para medir el nivel de estrés docente, ocasionado por ansiedad; depresión y presión laboral; desmotivación y mal afrontamiento luego del retorno a las clases presenciales, para el análisis de los resultados la estadística empleada fue descriptiva y Excel -SPSS.V.26. **Resultados:** Muestran que el 97.3% de los docentes presentan un nivel bajo de afectación de estrés con una media de (1.98) siendo estas por ansiedad dando un 92.7%; depresión y presión laboral un 100%; desmotivación y mal afrontamiento en un 100%. luego del retorno a las clases presenciales. Por lo tanto, **Conclusión:** Se concluye que los docentes de la IEP de la ciudad de Puno presentan un nivel de estrés bajo y no se vieron afectados significativamente tanto a nivel físico, psicológico y emocionalmente luego del retorno a las clases presenciales.

**Palabras Clave:** niveles; estrés; pos; pandemia; docents

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [melissaaguilar736@gmail.com](mailto:melissaaguilar736@gmail.com)

## Post Pandemic Stress Levels in Teachers of Primary Educational Institutions of the City of Puno 2022

### ABSTRACT

**Objective:** was to determine the level of post-pandemic stress of the teachers of the Primary Educational Institutions of the city of Puno 2022. **Methodology:** it had a qualitative approach, descriptive level, basic type, non-experimental design, the population was made up of 112 teachers to whom the survey was applied as a technique which allowed the collection of data and as an instrument the “ED-6 Scale ” designed to measure the level of teacher stress, caused by anxiety; depression and work pressure; demotivation and poor coping after returning to face-to-face classes, for the analysis of the results the statistics used were descriptive and Excel -SPSS.V.26. **Results:** They show that 97.3% of the teachers present a low level of stress affectation with an average of (1.98), these being due to anxiety, giving 92.7%; depression and work pressure 100%; 100% demotivation and poor coping. after returning to face-to-face classes. Therefore, **Conclusion:** It is concluded that the IEP teachers of the city of Puno present a low level of stress and were not significantly affected physically, psychologically and emotionally after returning to face-to-face classes.

**Keywords:** levels; stress; pos; pandemic; teachers

*Artículo recibido 18 noviembre 2023  
Aceptado para publicación: 30 diciembre 2023*

## Níveis de Estresse Pós-Pandemia em Professores de Instituições de Ensino Fundamental na Cidade de Puno 2022

### ABSTRATO

**Objetivo:** determinar o nível de estresse pós-pandemia dos professores das Instituições de Ensino Primário da cidade de Puno 2022. **Metodologia:** de abordagem qualitativa, nível descritivo, tipo básico, desenho não experimental, a população foi composta por 112 professores aos quais foi aplicado o inquérito como técnica que permitiu a recolha de dados e como instrumento o “ED- 6 Escala” destinada a medir o nível de estresse docente, causado pela ansiedade; depressão e pressão no trabalho; desmotivação e mau enfrentamento após retorno às aulas presenciais, para análise dos resultados foram utilizadas estatísticas descritivas e Excel -SPSS.V.26. **Resultados:** Mostram que 97,3% dos professores apresentam baixo nível de afetação ao estresse com média de (1,98), sendo estes devidos à ansiedade, dando 92,7%; depressão e pressão de trabalho 100%; 100% desmotivação e enfrentamento deficiente. após retornar às aulas presenciais. Portanto, **Conclusão:** Conclui-se que os professores do IEP da cidade de Puno apresentaram baixo nível de estresse e não foram afetados significativamente física, psicológica e emocionalmente após o retorno às aulas presenciais.

**Palavras-chave:** níveis; estresse; pós; pandemia; professores

## INTRODUCCIÓN

Se mencionan estudios relacionados en el ámbito internacional, así como la OMS (2023) Menciona que el estrés es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil claramente muchas personas padecemos de un cierto grado de estrés misma que es una amenaza a muchos de nuestros estímulos, así mismo decimos que daña a nuestra salud y bienestar, por otro lado Comín (2011) menciona que el estrés es un fenómeno bastante común y tiene efectos muy negativos para la salud del individuo que lo experimenta, según debido a los importantes cambios y exigencias que está experimentando el mundo económico y social el trastorno va aumentando (P.44). Por su lado, Esquivel (2005) indicó que “la OMS considera el estrés laboral una epidemia mundial. Es el único riesgo laboral que puede perjudicar a todos los empleados”. Así mismo, “provoca un cambio en el estado de salud, absentismo, disminución de la producción y el rendimiento de cada individuo, así como un aumento de las enfermedades, la rotación de personal y los accidentes” (p.1). refiere Wong (2022) debido a la reciente pandemia de coronavirus, la vida ha tomado un desvío imprevisto del camino de la coexistencia pacífica, exigiendo que todos sigan procedimientos de seguridad específicos para proteger su bienestar. De acuerdo con las medidas adoptadas, el sistema educativo en Perú es actualmente una de las áreas más afectadas existen estudios relacionados así como menciona Pezúa (2018) ya que la desigualdad socioeconómica y la falta de recursos en algunas regiones de la nación dificultan a los profesores el empleo de metodologías de enseñanza síncronas y asíncronas. Sin embargo, el nivel más afectado fueron el Inicial y Primaria, debido a que los niños y niñas en esa edad aún no poseen conocimientos tecnológicos avanzados y presentan dificultades a la hora de asistir a sus clases virtuales por otro lado el Plan internacional (2022) considera que estas acciones generan que los docentes acumulen ciertas reacciones negativas, tanto físicas, psicológicas y emocionales, siendo propensos a desarrollar el trastorno conocido como el estrés. También refiere Sierra, et al (2003) aclara que el estrés laboral es un problema generalizado que se está agravando como consecuencia de los últimos acontecimientos. El uso de herramientas virtuales ha permitido experimentar una amplia gama de síntomas, entre ellos: depresión, aumento del nerviosismo, antipatía, incertidumbre, inquietud y una emoción con poco control sobre la presión en el trabajo, lo que provoca un desequilibrio en el desarrollo del mismo. Menciona Vasquez (2020) con frecuencia se presta poca atención a las situaciones de riesgo que surgen durante la

diligente labor de un educador, incluidas las que provocan diversos síntomas desagradables, incluso enfermedades, como consecuencia del desarrollo cotidiano de las clases en el lugar de trabajo. También refiere Escribano (2018) la pandemia es un acontecimiento que ha provocado un cambio en la forma de pensar sobre cómo se llevan a cabo las relaciones interpersonales a escala mundial. Estas relaciones suelen ser insatisfactorias debido a la mala comunicación, la falta de disponibilidad para la colaboración, la rivalidad entre compañeros de trabajo y el aumento de las críticas. Por otro lado Espinoza (2020) es consecuencia de las tensiones que experimentan a diario, que van desde cuestiones familiares y responsabilidades laborales hasta exigencias económicas y sanitarias. Como resultado de las restricciones en las interacciones interpersonales, los modos de interacción y el comportamiento personal, el comportamiento organizativo de los docentes se ve afectado. También habla Escribano (2018) esto se traduce en un rendimiento laboral inferior, un comportamiento deficiente, una mala relación con el entorno familiar, desconfianza, enfrentamientos con los profesores, abandono del trabajo, comportamiento brusco y actos de ira y agresividad que repercuten negativamente en el desarrollo educativo.

## **MATERIALES Y METODOS**

La investigación fue de enfoque cualitativo, tipo básica. nivel descriptivo y diseño no experimental para el proceso de la investigación se tomó como muestra a 112 docentes del ámbito de la ciudad de Puno conformada por docentes de nivel primario de las instituciones, IEP.N°70010 Gran Unidad Escolar San Carlos; IEP. N° 70005 Corazón de Jesús y la IEP. N°71013 Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno y para su selección se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, con el fin de recolectar los datos de empleo como técnica de la encuesta e instrumento el cuestionario denominado “Escala ED – 6” diseñado para medir el nivel de estrés la cual esta debidamente validada. Para el Plan de análisis (análisis de los resultados) se consideró de la siguiente manera se realizó a través de la aplicación del cuestionario a los docentes objeto de este estudio; luego se procesó los datos mediante el Software (SPSS.V.26) y los programas Microsoft Word y Excel que permitió analizar el comportamiento de cada uno de los 52 ítems considerados en el instrumento de investigación. Para garantizar que los datos se registran de forma precisa y completa, se comprueban y analizan los datos recogidos tras la aplicación de los instrumentos. En este caso, la tabla estadística de la variable de referencia se explica utilizando el

mismo programa mediante un diagrama de barras o un gráfico de columnas, mientras que la tabla específica se refiere a las dimensiones e indicadores de la tabla de variables y se explica detalladamente utilizando el programa Microsoft Excel

## RESULTADOS DISCUSIÓN

**Tabla 1.** Indicadores del nivel de estrés por ansiedad post pandemia de los docentes

Dimensión ansiedad			Nivel de estrés		
			Bajo	Medio	Alto
Indicadores	Media	Desviación	1 – 2.5	2.6 – 3.9	4 – 5
P1	2.92	1.343		<b>2.92</b>	
P2	1.81	1.119	1.81	-	-
P3	2.05	1.138	2.05	-	-
P4	2.51	1.178	2.51	-	-
P5	2.05	0.837	2.05	-	-
P6	2.20	0.988	<b>2.20</b>	-	-
P7	2.30	1.106	<b>2.30</b>	-	-
P8	2.21	1.173	2.21		
P9	1.70	0.708	<b>1.70</b>	-	-
P10	2.10	1.147	2.10	-	-
P11	1.86	0.895	1.86	-	-
P12	2.10	1.090	2.10	-	-
P13	2.58	1.249	<b>2.58</b>	-	-
P14	1.95	0.826	1.95	-	-
P15	1.79	0.807	1.79	-	-
P16	1.90	0.859	1.90	-	-
P17	2.10	1.013	2.10	-	-
Mínimo	1.70		1.70		
Máximo	2.92			<b>2.92</b>	
Varianza	0.099				
Total valor	<b>2.13</b>		<b>2.13</b>		

Nota. Cuestionario aplicado a docentes.

### Interpretación

Se evidencia en la tabla, que la media del nivel de estrés causado por ansiedad que presentan los docentes, evaluados a través de 17 ítems es de (2.13). En este sentido, de acuerdo a los intervalos establecidos en la (tabla 1) para determinar el nivel de estrés docente, el valor total de la media obtenida se encuentra entre los intervalos (1 – 2.5) representando al 92.7% de los docentes, lo cual corresponde a un bajo nivel de estrés causado por la ansiedad. Así mismo, se observa que el indicador 1 obtuvo el valor máximo de la media de (2.92) que representa al 7.3% de los docentes lo cual clasifica en el nivel medio de estrés, lo que significa que a la mayor parte de los docentes les cuesta tranquilizarse tras algunos contratiempos laborales. Por otro lado, la media mínima obtenida de (1.70) corresponde al indicador 9 lo cual clasifica en el nivel bajo de estrés; es decir, la tensión laboral no afecta en el

desempeño de los docentes ni genera alteraciones físicas ni emocionales. Sin embargo, de acuerdo a las medias obtenidas en los indicadores 6,7,13 y 17 indican que en algunas ocasiones los docentes se sintieron tensos en su jornada laboral; además, en algunas veces la tensión del trabajo también alteró sus sueños; Así mismo, en menor frecuencia también sintieron alteraciones en sus hábitos alimenticios; en tal sentido consideran que deberían actuar con más calma en sus tareas laborales.

Por lo tanto, de acuerdo al objetivo planteado, “se logró identificar que los docentes presentan un nivel de estrés bajo causado por la ansiedad; determinado a través de la media obtenida de (2.13) que representa al 92.7% de los docentes. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis asumida en la investigación referido a la existencia de un nivel alto de estrés causado por la ansiedad”. Para el efecto, según los resultados del análisis estadístico se concluye que “los docentes de la IEP de la ciudad de Puno luego del retorno a las clases presenciales presentan un nivel de estrés bajo causado por la ansiedad”. Es decir, no se vieron afectados significativamente tanto a nivel físico, psicológico y emocionalmente durante los contextos de la emergencia sanitaria.

**Tabla 2.** Indicadores del nivel de estrés por depresión y presión laboral post pandemia de los docentes

Dimensión depresión y presión laboral			Nivel de estrés		
Indicadores	Media	Desviación	Bajo	Medio	Alto
			1 – 2.5	2.6 – 3.9	4 – 5
P18	1.99	0.741	1.99		
P19	2.08	0.941	<b>2.08</b>	-	-
P20	1.78	0.908	1.78	-	-
P21	2.09	0.926	<b>2.09</b>	-	-
P22	2.03	0.905	<b>2.03</b>	-	-
P23	1.91	0.823	1.91	-	-
P24	1.83	0.815	1.83	-	-
P25	1.98	0.890	1.98	-	-
P26	2.16	0.964	<b>2.16</b>	-	-
P27	2.11	0.863	<b>2.11</b>	-	-
P28	1.89	0.764	1.89	-	-
P29	1.99	0.729	1.99	-	-
P30	1.75	0.622	<b>1.75</b>	-	-
P31	2.28	1.024	<b>2.28</b>	-	-
P32	1.82	0.830	1.82	-	-
P33	1.86	0.769	1.86	-	-
P34	1.82	0.774	1.82	-	-
Mínimo	1.75		1.75	-	-
Máximo	2.28		2.28	-	-
Varianza	0.022				
<b>Total, valor</b>	<b>1.96</b>		<b>1.96</b>		

Nota. Cuestionario aplicado a docentes.

## **Interpretación**

De acuerdo a la tabla, la media del nivel de estrés causado por depresión y presión laboral evaluados a través de 17 indicadores, es de (1.96) misma que representa que el 100% de los docentes se encuentra entre los intervalos del nivel bajo de estrés. Así mismo, la media máxima de (2.28) se evidenció en el indicador 31, lo cual indica que los docentes en cierta frecuencia acabaron sus jornadas de trabajo de manera extenuado. Por otro lado, la media mínima de (1.75) se evidenció en el indicador 30, lo cual significa que la mayor parte de los docentes no están de acuerdo con la afirmación referido al uso de la mayor parte del tiempo para regañar a sus alumnos; es decir, no practican esa actitud.

Por otro lado, a pesar de la existencia de un nivel bajo de estrés, se logró evidenciar algunos indicadores del estrés que presentan una media más significativa que otros, lo cual se debe a que los docentes presentaron algunos efectos del estrés referidos a la depresión y presión laboral. En tal sentido, en cuanto a la depresión con una media superior a 2 puntos, destacan los indicadores 19, 21 y 22 lo cual significa que en cierta medida los docentes se entristecen cada vez más cuando ocurren problemas en su trabajo, sintiéndose desmoronarse emocionalmente. En cuanto a la presión laboral con una media superior a 2 puntos, destacan los indicadores 26 y 27 lo cual describe que para algunos docentes les resulta difícil realizar programaciones curriculares y de cierta forma sienten como una presión laboral por lo que desean que la jornada laboral acabe de inmediato.

Por lo tanto, de acuerdo al objetivo planteado, se logró identificar que los docentes presentan un nivel de estrés bajo causado por la depresión y presión laboral: determinado a través de la media obtenida de (1.96) que representa al 100% de los docentes. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis asumida en la investigación referido a la existencia de un nivel alto de estrés causado por la depresión y presión laboral. Para el efecto, según los resultados del análisis estadístico determinado, se concluye que “los docentes de la IEP de la ciudad de Puno luego del retorno a las clases presenciales presentan un nivel de estrés bajo causado por la depresión y presión laboral”. Es decir, no se vieron afectados significativamente en sus emociones y sentimientos; Además, lograron sobrellevar las cargas laborales evitando la presión laboral. Sin embargo, los indicadores estadísticos evidencian que algunos docentes presentan síntomas del estrés ocasionados por la depresión y presión laboral durante el contexto de la pandemia.

**Tabla 3.** Indicadores del nivel de estrés por desmotivación y mal afrontamiento post pandemia de los docentes

Dimensión desmotivación y mal afrontamiento			Nivel de estrés		
Indicadores	Media	Desviación	Bajo	Medio	Alto
			1 – 2.5	2.6 – 3.9	4 – 5
P35	1.76	0.661	1.76	-	-
P36	1.69	0.748	1.69	-	-
P37	1.69	0.723	1.69	-	-
P38	1.66	0.594	<b>1.66</b>	-	-
P39	1.83	0.770	1.83	-	-
P40	2.06	1.025	<b>2.06</b>	-	-
P41	1.85	0.903	1.85	-	-
P42	1.73	0.816	1.73	-	-
P43	1.92	0.931	1.92	-	-
P44	1.71	0.636	1.71	-	-
P45	1.78	0.791	1.78	-	-
P46	2.23	1.074	<b>2.23</b>	-	-
P47	1.80	0.745	1.80	-	-
P48	2.03	0.885	<b>2.03</b>	-	-
P49	1.86	0.781	1.86	-	-
P50	1.97	0.765	1.97	-	-
P51	1.88	0.857	1.88	-	-
P52	1.88	0.724	1.88	-	-
Mínimo	<b>1.66</b>		1.66	-	-
Máximo	<b>2.23</b>		2.23	-	-
Varianza	0.022			-	-
Total valor	<b>1.85</b>		<b>1.85</b>		

Nota. Cuestionario aplicado a docentes.

### Interpretación

De acuerdo a la tabla, la media del nivel de estrés causado por desmotivación y mal afrontamiento evaluados a través de 18 indicadores, es de (1.85) misma que representa el 100% de los docentes que se encuentra entre los intervalos del nivel bajo de estrés. Así mismo, la media máxima de (2.23) se evidenció en el indicador 46, lo cual indica que los docentes en cierta medida se sienten afectados por los malos momentos personales de sus alumnos. Por otro lado, la media mínima de (1.66) se evidenció en el indicador 38, lo cual significa que la mayor parte de los docentes no han perdido la motivación para la enseñanza.

Al respecto, a pesar de la existencia de un nivel bajo de estrés, se logró evidenciar algunos indicadores que presentan una media más significativa que otros. En tal sentido, en cuanto a la desmotivación con una media superior a 2 puntos, destaca el indicador 40 lo cual significa que algunos docentes aún

conservan la ilusión del principiante en diferentes aspectos. En cuanto al mal afrontamiento, con una media superior a 2 puntos, destaca el indicador 48 lo cual describe que algunos docentes no están conformes con la forma de organización en su centro de labor.

Por lo tanto, de acuerdo al objetivo planteado, “se logró identificar que los docentes presentan un nivel de estrés bajo causado por la desmotivación y mal afrontamiento”; determinado a través de la media obtenida de (1.85). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis asumida en la investigación referido a la existencia de un nivel alto de estrés causado por la desmotivación y mal afrontamiento. Para el efecto, según los resultados del análisis estadístico determinado se concluye que “los docentes de la IEP de la ciudad de Puno luego del retorno a las clases presenciales presentan un nivel de estrés bajo causado por la desmotivación y mal afrontamiento”.

Es decir, no se vieron afectados significativamente en su motivación y aptitud laboral durante el contexto del confinamiento social; Así mismo, demostraron seguridad para sobrellevar situaciones de conflictos, mejorando las relaciones interpersonales entre los estudiantes, padres de familias y la comunidad educativa; Además de mejorar la comunicación intrafamiliar de los estudiantes. Sin embargo, los resultados de los indicadores estadísticos lograron evidenciar que algunos docentes presentan disconformidad con la forma de organización que se realiza por parte de la gestión administrativa en su centro de labor.

**Tabla 4.** Nivel de estrés post pandemia de los docentes

N	Dimensión	Ítems	Media	Nivel de estrés		
				Baja	Media	Alto
1	Ansiedad	17	<b>2.13</b>	1 - 2.5	2.6 - 3.9	4 - 5
2	Depresión y presión laboral	17	<b>1.96</b>	1 - 2.5	2.6 - 3.9	4 - 5
3	Desmotivación y mal afrontamiento	18	<b>1.85</b>	1 - 2.5	2.6 - 3.9	4 - 5
4	Estrés docente	52	<b>1.98</b>	1 - 2.5	2.6 - 3.9	4 - 5

Nota. Cuestionario aplicado a docentes.

### Interpretación

De acuerdo a la tabla se evidencia el consolidado de las medias obtenidas de las tres dimensiones, los cuales conforman el nivel del estrés docente representado por una media de (1.98) misma que representa el 97.3% de los docentes ubicándose entre los intervalos de (1 – 2.5). Esto indica que los docentes

presentan un nivel bajo de estrés. Sin embargo, se identificó que la dimensión ansiedad es la que requiere mayor atención, debido a que presenta una media de (2.13) representando al 7.3% de docentes siendo la media más elevada con respecto a otras dimensiones. En ese sentido se logró identificar que el factor ansiedad es la que mayor estrés ocasiona en los docentes.

Por lo tanto, de acuerdo al objetivo general planteado, a través de los resultados estadísticos, se logró determinar el nivel de estrés post pandemia de los docentes representado por una media de (1.98) que es el 97.3% de docentes presentan un nivel de estrés bajo. Así mismo, se rechaza la hipótesis asumida en la investigación referido a la existencia de un nivel alto de estrés post pandemia. En efecto, según los resultados del análisis estadístico determinado en la se concluye y queda demostrado que los docentes no se vieron afectados significativamente tanto a nivel físico, psicológico y emocionalmente luego del retorno a las clases presenciales.

**Tabla 5.** Porcentaje del nivel de estrés post pandemia de los docentes

%	Dimensiones		
	Nivel de estrés	Ansiedad	Depresión y presión laboral
Alto	0%	0%	0%
Medio	7.3%	0%	0%
Bajo	92,7%	100 %	100%

Nota. Cuestionario aplicado a docentes.

### Interpretación

El nivel de ansiedad se encuentran el 0% en alto y el 7.3% en el nivel de ansiedad medio, el 92,7% esta en el nivel de ansiedad bajo por lo que concluimos que los docentes se encuentran en el nivel bajo en el nivel de estrés de ansiedad, así como en depresión y presión laboral y desmotivación y mal afrontamiento.

### DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación evidencian los efectos producidos del estrés en la conducta, actitud, salud física, salud emocional y mental de los docentes que laboraron en el ámbito educativo del nivel primaria de educación básica regular durante el contexto de la pandemia. En tal sentido, su desarrollo provoca en el ser humano varios trastornos y enfermedades mentales como el estado de agotamiento físico y mental, lo cual repercute en el rendimiento laboral. Por lo tanto, se identificó los

factores que representan riesgo y que podrían causar daños posteriores si no se trata de reducir dichas amenazas.

En cuanto al nivel de estrés causado por ansiedad se obtuvo una media de (2.13) misma que representa al 92.7%, lo cual significa que los docentes tienen un bajo nivel de estrés. Sin embargo, a través de los resultados estadísticos se evidenció que la mayor parte de los docentes les cuesta tranquilizarse tras algunos contratiempos laborales. Por tanto, la tensión laboral no afecta en el desempeño de los docentes ni genera alteraciones físicas ni emocionales. En efecto, se concluye que “los docentes de la IEP de la ciudad de Puno luego del retorno a las clases presenciales presentan un nivel de estrés bajo causado por la ansiedad”. Es decir, no se vieron afectados significativamente tanto a nivel físico, psicológico y emocionalmente luego del retorno a las clases presenciales. Estos resultados establecen coincidencia con Reid (2022) quien logró concluir que los directores manejan este aumento del estrés y la ansiedad suprimiendo gran parte de este estrés y ansiedad en un esfuerzo por poner buena cara a los estudiantes, maestros, padres y la comunidad. Así mismo, se corrobora lo determinado por Pressley et al. (2021); Albarracin (2019) quienes a través de sus resultados identificaron que la mayoría de los maestros no notaron cambios o un aumento en la ansiedad durante el primer mes evidenciando un porcentaje reducido de estrés en su labor educativa. En ese sentido Barbieri (2020) indicó que, a la luz de la crisis actual, debe darse una importancia fundamental al apoyo psicosocial en un entorno educativo. Debido a las importantes reacciones emocionales negativas que ha suscitado este nuevo contexto, como miedo, preocupación, pánico y ansiedad. En razón a lo determinado, se corrobora el postulado por Gómez (2009) donde el autor afirma: “además de causar malestar físico, la ansiedad también puede ser una experiencia subjetiva que produce una amplia gama de síntomas, como agitación, impaciencia, dificultad para concentrarse, pérdida de memoria y tensión muscular” (p.10). En cuanto al nivel de estrés causado por depresión y presión laboral, se logró identificar una media de (1.96) que representa el 100% de docentes mostrando un “nivel de estrés bajo”. Es decir, no se vieron afectados significativamente en sus emociones y sentimientos; Además, lograron sobrellevar las cargas laborales evitando la presión laboral. Sin embargo, los indicadores estadísticos evidencian que en cierta medida los docentes se entristecen cada vez más cuando ocurren problemas en su trabajo, sintiéndose desmoronarse emocionalmente. En cuanto a la presión laboral para algunos docentes les resulta difícil realizar

programaciones curriculares y de cierta forma sienten como una presión laboral por lo que desean que la jornada laboral acabe de inmediato. Lo determinado establece una coincidencia parcial con los hallazgos de Charcutería et al. (2022) quienes revelaron que los profesores de ciencias experimentaron problemas en los procesos de enseñanza-aprendizaje, debido a que los estudiantes tuvieron dificultades para adaptarse a la escuela después de la pandemia, afectando emocionalmente al docente. Así mismo, García et al. (2021) lograron concluir que “se detectó estrés severo en 0,24%, estrés moderado en 13,25% y sin estrés 86,51%. Cuya dimensión con mayor afectación fue la sobrecarga laboral” (p.12). En base a lo mencionado, según Instituto Nacional de Salud mental (2012) Todo el mundo experimenta melancolía o tristeza de vez en cuando, aunque estas emociones suelen ser pasajeras y se pasan en pocos días. Por su lado, Bedoya (2021) indicaron que, en esta situación, se producen varios impactos negativos que son perjudiciales tanto para la propia salud como para la relación con el lugar de trabajo. Llontop (2016) señala que la depresión es una enfermedad grave que, en algunas circunstancias, supone un riesgo para la vida del paciente y requiere un diagnóstico rápido y un tratamiento adecuado. Por otro lado, en cuanto a la presión laboral, Novoa (2016) afirma que este elemento se define por las luchas del profesor con la adaptación al entorno y la percepción de un ambiente de trabajo estresante y desfavorable. Así mismo, C. Sánchez (2017) declara que una cantidad adecuada de presión laboral puede motivar a los empleados y estimular su deseo de aprender y asumir nuevos retos. Sin embargo, cuando la presión se traduce en estrés laboral, es perjudicial tanto para el empleado como para la entidad. Según Espinoza (2020) hay muchas y variadas condiciones que pueden conducir al estrés laboral, pero tiende a empeorar cuando la capacidad de una persona para gestionar las exigencias de su trabajo le desborda. En cuanto al nivel de estrés causado por la desmotivación y mal afrontamiento, se logró identificar que “los docentes presentan un nivel de estrés bajo representándose con una media de (1.85) que son el 100% de docentes”. Es decir, no se vieron afectados significativamente en su motivación y aptitud laboral durante el contexto del confinamiento social; Así mismo, demostraron seguridad para sobrellevar situaciones de conflictos, mejorando las relaciones interpersonales entre los estudiantes, padres de familias y la comunidad educativa; Además de mejorar la comunicación intrafamiliar de los estudiantes. Sin embargo, algunos docentes presentan disconformidad con la forma de organización que se realiza por parte de la gestión administrativa en su centro de labor. Estos resultados establecen coincidencia parcial

con los estudios de Reid (2022) quien logró concluir que los directores manejan este aumento del estrés y la ansiedad suprimiendo gran parte de este estrés y ansiedad en un esfuerzo por poner buena cara a los estudiantes, maestros, padres y la comunidad. Desde la perspectiva de Wong et al. (2022) los desafíos recién surgidos han resultado en que los maestros reporten efectos emocionales y físicos que no existían antes de la pandemia. Herman et al. (2021) refirió que es importante la competencia docente y la eficacia percibida en el manejo del comportamiento de los estudiantes e involucrarlos en el aprendizaje para ayudarlos a adaptarse a los factores estresantes de una pandemia. De acuerdo al aporte teórico de Lloncop (2016) indicó que la desmotivación, es caracterizada como la ausencia de aquellos factores que nos sirven de orientación. Novoa, (2016) señala que este componente es el que hace que los instructores pierdan la perspectiva de realización profesional a través de su trabajo. En cuanto al afrontamiento, Amarís et al. (2012) hace referencia a la idea de que son herramientas psicológicas utilizadas por el sujeto para hacer frente a circunstancias difíciles. Aunque el empleo de estas tácticas no siempre asegura el éxito, contribuyen en prevenir o disminuir los conflictos entre las personas, atribuyéndoles beneficios personales y reforzándolos (p.125). Con respecto al objetivo general, a través de los resultados se concluye y queda demostrado que los docentes de la IEP de la ciudad de Puno presentan una media de (1.98) habiéndose figurando, que el 100% de los docentes tiene un nivel de estrés bajo luego del retorno a las clases presenciales. Sin embargo, se identificó que la dimensión ansiedad es la que requiere mayor atención, debido a que es el factor que mayor estrés ocasiona en los docentes. Así mismo, estos hallazgos establecen coincidencia con los estudio de Pressley et al. (2021) quienes identificaron que la mayoría de los maestros no notaron cambios o un aumento en la ansiedad durante el primer mes. Así mismo, García et al. (2021) lograron concluir que “se detectó estrés severo en 0,24%, estrés moderado en 13,25% y sin estrés 86,51%. La dimensión con mayor afectación fue la sobrecarga laboral” (p.12). En la misma línea, Naranjo (2020) logró concluir que “un porcentaje del 81% presentó estrés leve; un 6% presentó estrés moderado y un 13% presentó estrés grave” (p.64). Aduato (2021) pudo identificar una tendencia baja (70,8%), una tendencia moderada (29,2%) y ninguna prueba de que hubiera profesores con una tendencia alta. Por otro lado, estos resultados determinados son contrarios a los hallazgos de Becerra (2020) donde logró concluir que “el 46.3% de los docentes muestra un nivel alto de estrés laboral; asimismo, el 18.9% en nivel moderado y un 15.4% en un nivel normal, dejando claro que hay

presencia de este afecto dentro de la población estudiada” (p.66). Según Mejía, et al. (2020) las instituciones, incluidas las que conforman el lugar de trabajo de una persona, como las normas, la rotación laboral y los horarios, la organización, la comunicación inadecuada con los superiores, las condiciones laborales y la presión laboral, son otra fuente de estrés. Espinoza (2020) afirmó además que el estrés y la ansiedad se examinan a partir de factores como el desgaste emocional agudo, la baja autoestima y la autorrealización, que son capaces de examinar los componentes de la reacción de estrés.

## **CONCLUSIONES**

**Primera:** Con respecto al objetivo general, a través de los resultados estadísticos con base a una media de (1.98), se concluye y queda demostrado que los docentes de la Instituciones Educativas Primaria de la ciudad de Puno en un 97.3% presentan un nivel de estrés bajo luego del retorno a las clases presenciales. Sin embargo, se identificó que la dimensión ansiedad es la que requiere mayor atención, debido a que es el factor que representa un mayor riesgo en provocar y ocasiona síntomas de estrés a los docentes.

**Segunda:** En cuanto al nivel de estrés causado por ansiedad se obtuvo una media de (2.13) que represento al 92.7% de docentes, mediante el cual se concluye que los docentes de la IEP de la ciudad de Puno luego del retorno a las clases presenciales presentan un nivel de estrés bajo causado por la ansiedad. Es decir, no se vieron afectados significativamente tanto a nivel físico, psicológico y emocionalmente luego del retorno a las clases presenciales.

**Tercera:** En cuanto al nivel de estrés causado por depresión y presión laboral se obtuvo una media de (1.96) representando al 100% de docentes, mediante el cual se concluye que los docentes de la IEP de la ciudad de Puno luego del retorno a las clases presenciales presentan un nivel de estrés bajo causado por la depresión y presión laboral.

**Cuarta:** En cuanto al nivel de estrés causado por la desmotivación y mal afrontamiento, se obtuvo una media de (1.85) representando al 100% de docentes, mediante el cual se concluye que los docentes de la IEP de la ciudad de Puno luego del retorno a las clases presenciales presentan un nivel de estrés bajo. Es decir, no se vieron afectados significativamente en su motivación y aptitud laboral durante el contexto del confinamiento social.

## SUGERENCIAS

**Primera:** A las autoridades educativas de las instituciones, realizar actividades de prevención y detección del estrés de manera oportuna, puesto que se logró evidenciar la presencia del síndrome en la fase de inicio.

**Segunda:** A los directores de cada una de las instituciones, realizar convenios con las instancias de la Unidad de Gestión Educativa Local para solicitar especialistas que puedan brindar capacitaciones y charlas para el manejo adecuado de las emociones y sentimientos durante su desempeño como docentes.

**Tercera:** A los docentes, realizar actividades y terapias de relajación, puesto que esto ayudará al desarrollo de su salud mental, física y psicológica.

**Cuarta:** A la comunidad educativa, gestionar e implementar espacios y zonas para realizar actividades motrices tanto como docentes, estudiantes y padres de familias, puesto que para un adecuado clima laboral se requiere de una salud y actitud positiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adauto, Moscoso. H. M. (2021). Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes del nivel primario en el distrito de Chilca-Huancayo en tiempos de pandemia por la covid-19-2020. In Universidad Continental. Tesis de licenciatura - universidad Continental. Continental.

<https://hdl.handle.net/20.500.12394/10485>

Albarracin, Y. (2019). Síndrome de burnout en docentes del nivel de educación inicial de las Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Puno - 2019. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano. <https://vriunap.pe/repositor/docs/d00006551-Borr.pdf>

Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2012). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Redalyc, 30(1), 145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Barbieri, C. (2020). Que se preste la atención necesaria a integrar aprendizaje socioemocional como parte del desarrollo profesional del docente en las respuestas al COVID-19. En Clúster Educación, 14–15.

<http://cadafamiliaunaescuela.fundabit.gob.ve/images/documentos/fundamentos/Seminario-02-Salud-mental-apoyo-psicosocial-y-aprendizaje-socioemocional.pdf>

- Becerra, H. T. Y. (2020). Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1-Cajamarca. Tesis de licenciatura - Universidad Nacional de Cajamarca. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1388>
- Bedoya, L., & Conde, V. (2021). Relación entre el estrés laboral y el comportamiento organizacional en los docentes en tiempos de pandemia de la Institución Educativa 70 005 Corazón de Jesús Puno - 2020. Tesis, Universidad Nacional del Altiplano. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16906>
- Charcutería, Serpil., Koray, Ozlem., & Kahraman, Emine. (2022). Experiencias de docentes de ciencias durante el proceso de educación a distancia basado en la pandemia y sus recomendaciones sobre el proceso pos pandemia. In Revista de Educación en Ciencias, Medio Ambiente y Salud (Vol. 8, Issue 2). Artículo de investigación. <https://eric.ed.gov/?q=post-pandemic+stress+levels+in+teachers&id=EJ1346438>
- Comín, E., & Gracia, A. (2011). MAZ Departamento de prevención. Estrés y El Riesgo Para La Salud. <https://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
- Escribano, E. (2018). El desempeño del docente como factor asociado a la calidad educativa en América Latina. Revista educación, 42(2), 1-25. doi:<https://doi.org/10.15517/revedu.v42i2.27033>
- Espinoza, M. (2020). Síndrome de Burnout y aplicación de las medidas de bioseguridad en el personal de enfermería del Hospital de Chancay, 2020. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47345?show=full>
- Esquivel, M. (2005). La OMS considera que el estrés laboral es una grave epidemia. en La Nación. <https://www.lanacion.com.ar/economia/empleos/la-oms-considera-que-el-estres-laboral-es-una-grave-epidemia-nid757582/>
- García, J. M. L., Ocampos, A. E. A., & Areco, A. B. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. Revista Virtual de La Sociedad Paraguaya de Medicina Interna, 67–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.02.67>
- Gómez, A. (2009). El estrés del docente desde la perspectiva médico-laboral. Consellería de Cultura Educación y Ciencia. <http://www.estres.edusanluis.com.ar/2009/08/estres-y-ansiedad.html>

- Herman, K., Sebastian, J., Reinke, WM., & Huang, FL. (2021). Predictores individuales y escolares del estrés, el afrontamiento y el bienestar de los maestros durante la pandemia de COVID-19. *Psicología Escolar*, 36(6), 483. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/spq0000456>
- Instituto Nacional de Salud mental. (2012). NIMH.
- Llontop, E. (2016). Características del estrés laboral en docentes universitarios de una Universidad Particular de Chiclayo, 2015. Tesis Magistral, Universidad de Piura.
- Mejía, C., Chacon, J., Enamorado-Leiva, O., Garnica, L., Chacón-Pedraza, S., & García Espinosa, Y. (2020). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Medicina Del Trabajo*, 28(3). <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n3/1132-6255-medtra-28-03-204.pdf>
- Naranjo, A. A. (2020). Nivel de estrés laboral en los profesores de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación ante la modalidad de Teletrabajo durante la emergencia sanitaria debido a la pandemia de COVID-19. Bachelor's Thesis, Universidad Del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10180>
- Novoa, S. (2016). Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio san José de Monterrico. (Tesis de maestría, Universidad de Piura). <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Organizació Mundial de la Salud. (21 de Febrero de 2023). Estrés. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Pezúa, J. (2018). Estrés laboral en docentes de secundaria de instituciones educativas estatales en Tingo María. Tesis maestría, Universidad del centro del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/6943>
- Plan internacional. (22 de Junio de 2022). Brechas de educación en el Perú: Esta es la poblacion mas afectada. Obtenido de <https://www.planinternational.org.pe/blog/brecha-de-educaci%C3%B3n-en-el-per%C3%BA-esta-es-la-poblaci%C3%B3n-m%C3%A1s-afectada>
- Pressley, Tim., Ja, Cheyeon., & Aprende, Emilio. (2021). Estrés y ansiedad de los docentes durante la COVID-19: un estudio empírico. *Psicología Escolar*, 36(5), 367–376.

<https://eric.ed.gov/?q=post-pandemic+stress+levels+in+teachers&id=EJ1311247>

Quispe, Q. Y. (2022). introduccion a la investigación. Juliaca, San Roman, Peru : Ediciones Andinas de Yasmín Lucero Mendoza Juárez. doi:

[https://www.researchgate.net/publication/373976021\\_introduccion\\_a\\_la\\_investigacion](https://www.researchgate.net/publication/373976021_introduccion_a_la_investigacion)

Quispe, Q. Y. (2023). Diseños y secuencia didáctica para la investigación en un nuevo paradigma. Centro de Investigación y Desarrollo. doi:[https://doi.org/10.37811/cli\\_w957](https://doi.org/10.37811/cli_w957)

Quispe, Q. Y. (2023). Diseños y Secuencia Didáctica para la Investigación en un Nuevo Paradigma. (C. -C. Desarrollo, Ed.) Paraguay . doi:[https://doi.org/10.37811/cli\\_w957](https://doi.org/10.37811/cli_w957)

Reid, David. B. (2022). Reprimir y compartir: cómo los directores de escuela manejan el estrés y la ansiedad durante el COVID-19. Liderazgo y Gestión Escolar, 42(1), 62–78.

<https://liderazgoeducativo.udp.cl/cms/wp-content/uploads/2020/04/Liderazgo-Educativo-en-la-Escuela.-Nueve-miradas.pdf>

Sánchez, C. (2017). Trabajo bajo presión como estrategia de motivación para las organizaciones en Colombia. (Tesis de grado, Universidad militar Nueva Granada, Bogotá).

<http://hdl.handle.net/10654/16312>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (Marzo de 2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Politicos Electronicos en Psicología, 3(1). Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482003000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002)

Vasquez, J. (2020). Propiedades psicométricas del Inventario Burnout de Maslach en colaboradores de una empresa paraestatal de Trujillo. Tesis pregrado, Universidad cesar vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/46900>

Wong, C.-Yin., Pompeo-Fagnoli, Alyson., & Harriot, Wendy. (2022). Enfocándose en el bienestar de los maestros de ESOL durante COVID-19 y más allá. Revista ELT, 76(1), 1–10.

<https://eric.ed.gov/?q=post-pandemic+stress+levels+in+teachers&id=EJ1324276>