

---

## EL ESTRÉS Y SUS EFECTOS EN LA LABOR DOCENTE

Anay Segunda Moya Ariza

Amoyariza78@gmail.com

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-8291-193X>

Recibido: 04/03/2024

Aprobado: 09/04/2024

### RESUMEN

Este artículo trata de una investigación sobre el fenómeno del estrés laboral, adaptación y resiliencia, además de su manifestación más aguda el síndrome de burnout. El método se desarrolló a un grupo de docentes de Instituciones Educativas del Municipio de El Banco, Magdalena. El enfoque metodológico utilizado consistió en la aplicación de un cuestionario tipo Likert de 5 dimensiones para medir la resiliencia psicométrica, imagenología y proyectiva de (Ospina, 2007); además, se llevó a cabo un análisis cualitativo a un número de docentes través de grupos focales apoyados con el uso de Atlas ti. Los resultados principales, revelan problemas asociados con el estrés laboral, tanto en docentes como en estudiantes. Se evidencia que un 65% de los encuestados indicaron que en ocasiones su labor pedagógica deteriora su estado de salud, mientras que solo el 2% de los participantes en los grupos focales manifestaron tensión en este mismo aspecto. Se desarrolla como se contrae este síndrome, al hallar correlación y se acerca en algunas dimensiones, de ambos instrumentos; por ello se demuestra que un solo método aplicado a esta experiencia no hubiese dado la posibilidad de demostrar como las afecciones de salud afectan el ámbito laboral.

**Palabras Claves** Estrés laboral, Síndrome de Burnout, Resiliencia, Docentes.

## STRESS AND ITS EFFECTS ON TEACHING WORK

### ABSTRACT

This article deals with research on the phenomenon of work stress, adaptation and resilience, in addition to its most acute manifestation, burnout syndrome. The method was developed for a group of teachers from Educational Institutions in the Municipality of El Banco, Magdalena. The methodological approach used consisted of the application of a 5-dimensional Likert-type questionnaire to measure psychometric, imaging and projective resilience (Ospina, 2007); In addition, a qualitative analysis was carried out on a number of teachers through focus groups supported with the use of Atlas ti. The main results reveal problems associated with work stress, both in teachers and students. It is evident that 65% of those surveyed indicated that sometimes their pedagogical work deteriorates their state of health, while only 2% of the participants in the focus groups expressed tension in this same aspect. It develops as this syndrome contracts, by finding correlation and being close in some dimensions, of both instruments; Therefore, it is demonstrated that a single method applied to this experience would not have given the possibility of demonstrating how health conditions affect the workplace.

**Keywords:** *Labor stress, Burnout syndrome, Resilience, Teacher's.*

### INTRODUCCIÓN

En la actualidad el estrés laboral se ha convertido en un problema común que se observa en distintos entornos laborales y surge por múltiples situaciones como respuesta a las complejas estructuras de las organizaciones. Según la OMS, es crucial identificar aquellos factores desencadenantes para poder enfocar las intervenciones en la mejora de la comunicación asertiva, la claridad en las ocupaciones laborales, el entorno físico, los horarios de trabajo y los procedimientos de toma de decisiones. El objetivo es prevenir los problemas tanto físicos como psicológicos que surgen como reacción a la carga laboral, los cuales han alcanzado una gran magnitud. (Organizacion Mundial de la Salud, 2020)

Teniendo en cuenta lo anterior, no debería sorprender que unos de los tantos efectos del estrés se ven reflejados en problemas sociales, familiares, salud y sobre todo laborales; es por ello, que las dimensiones del estrés en las instituciones educativas se abordan de manera integral, es importante considerar los cambios en las directrices y exigencias laborales en respuesta a las nuevas tendencias en los ritmos de trabajo, especialmente en el ámbito de la profesión docente. Estos cambios pueden reflejar esfuerzos tanto físicos como mentales que impactan significativamente a los educadores.

Al evidenciarse un crecimiento acelerado del estrés laboral, por el simple hecho de cuidar y atender a otros, crea una condición que se conoce como síndrome de Burnout; el cual no es un término nuevo en el lugar de trabajo; de hecho, apareció por primera vez en la década de 1970 cuando (Hederich-Martínez & Caballero-Domínguez, 2016), citando a otros autores, el estrés laboral en el ámbito de la salud puede ser interpretado como una reacción traumáticas que enfrentan los trabajadores de este sector.

Sin embargo, en el ámbito académico, el término “*estrés laboral*” describe una condición prolongada e insidiosa que se desarrolla en el entorno educativo debido a las necesidades y deficiencias en las instituciones educativas. Las carencias en infraestructura, que limitan las condiciones básicas para llevar a cabo en el trabajo pedagógico, reducen las posibilidades de alcanzar la excelencia educativa. Además, los docentes se enfrentan a presiones y cargas relacionados con su trabajo, lo cual puede conducir al padecimiento de estrés. Es importante señalar que las situaciones que provocan depresión, estrés, ansiedad y agotamiento físico no solo ocurren en las instituciones educativas, sino también en la sociedad en su conjunto.

Por otro lado, la ONU, considera que:

Es de gran importancia que los docentes puedan ocuparse de sus propias necesidades, cuidarse a sí mismo y poder tener control de lo que le causa estrés. Los administradores de la educación pueden ayudar desarrollando mecanismos de afrontamiento de los docentes y las técnicas de manejo del estrés. (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2020)

Además, (García, 2016) establece que el bienestar de los docentes está estrechamente ligado a los aspectos psicosociales presentes en su entorno laboral, los cuales deben ser identificados y abordados como medidas correctivas para garantizar que estos educadores puedan desempeñarse de manera efectiva tanto en su rol de acompañamiento como en el de educar a sus estudiantes. Así mismo, se reconoce que la docencia ha debido adaptar la forma de organización y estructura de su trabajo para llevar a cabo su labor formativa, lo cual ha implicado cambios en la didácticas y metodologías empleadas. (Cortes, 2021)

De esta manera, se plantea la idea de emplear la resiliencia como una herramienta clave para aprovechar las capacidades emocionales e intelectuales de los docentes, con la finalidad de reducir el estrés y así prevenir el burnout.

La resiliencia es un término utilizado para describir la capacidad de una persona para recuperarse de una adversidad o una situación difícil, porque desde hace varias décadas la palabra resiliencia forma parte del léxico científico, primero en psicología, para el tratamiento de pacientes esquizofrénicos y luego en educación para darle apoyo a estudiantes de escasos recursos, para superarse profesionalmente y ser mejores ciudadanos. (Cichetti, 2007)

De modo que, la resiliencia se considera de esta manera una herramienta esencial para el desarrollo integral y constructivo de las sociedades y los individuos frente a una realidad desafiante. Esta figura, se vuelve de crucial importancia en el campo de la educación cuando se consideran los estudios que etiquetan la labor docente un problema de salud pública, y enumeran las condiciones físicas y psicológicas más comunes que experimentan los docentes, incluido el estrés crónico y el síndrome de Burnout en los casos más graves.

Debido a esto se ven obligados a consumir todo tipo de fármacos para mantener su estabilidad mental y emocional para así poder continuar con sus labores. (Bosqued, 2008); por tanto, la resiliencia adquiere importancia en este campo ya que permite disminuir los efectos del estrés y el síndrome de burnout.

La resiliencia es un componente protector en la educación y en la formación integral de los estudiantes, así como de los docentes. Este concepto es relevante ya que constituye al desarrollo de las habilidades de comunicación entre los miembros de la comunidad educativa y las competencias personales de cada uno que los integran.

Con el objetivo de plantear la posibilidad de canalizar a los docentes a través de un decálogo resiliente que les permita superar estas situaciones estresantes, se identificó un estudio en docentes para investigar situaciones estresantes que afectan el desarrollo de su práctica pedagógica y sus características.

## METODOLOGÍA

Teniendo en cuenta la problemática expuesta en el proyecto de investigación, sobre la escasa comprensión geográfica en los estudiantes con discapacidad intelectual del grado quinto de la escuela urbana mixta las palmas del Municipio Del Banco, Magdalena, como posibles factores, puede ser las estrategias implementadas en el aula de clases y la poca utilización de herramientas digitales en las practicas pedagógicas.

La investigación se realiza utilizando una metodología mixta, porque al utilizar los métodos cuantitativos o cualitativo, no proporcionan los datos necesarios de forma completa y sería necesario abordar uno o más aspectos. Como resultado, la mezcla se utiliza para completar las deficiencias de un método u otro.

Varios autores, coinciden en que existen múltiples diseños mixtos, siendo los cuatro principales el de triangulación, el imbricado, el explicativo secuencial y el exploratorio; cada uno de las figuras antes mencionadas del método mixto en la investigación ofrece un ángulo particular dependiendo del tema que se investiga. (Fernandez, 2004)

Debido a estos factores, se eligió el explicativo secuencial para esta investigación, se inicia recopilando y analizando los datos cuantitativos, posterior a eso, se obtiene la información cualitativos, finalmente se unen los diferentes métodos cuando los resultados cuantitativos respaldan, lo que significa que significa que la segunda fase se fundamenta con los descubrimientos de la primera. Finalmente, en la última fase, se mezclan y analizan los datos recopilados para redactar los informes correspondientes.

**Población:** El grupo de docentes que se estudiara incluya a todos aquellos que estén regulados bajo el decreto 1278 de 2002 y trabajan en las instituciones educativas públicas del municipio del Banco, Magdalena desde el año 2006, con un total aproximado de 120 docentes.

**Muestra:** Se utilizó como muestra un grupo de 10 docentes para aplicar el instrumento cualitativo y para completarlo se agregó una submuestra de grupos de 4 docentes de a 10 integrantes cada uno dando un total de 40.

Se emplean dos tipos de herramientas de medición: un cuestionario en escala tipo Likert (herramienta cuantitativa) con 30 preguntas distribuidas en 5 aspectos del trabajo educativo, basado en las ideas del MLB (Malash Burnout Inventory, 1981) y la medición de resiliencia (MR) a través de pruebas proyectivas, psicométricas e imagenologías, ya que ambas se centran en aspectos característicos de las profesiones que implican el trato con otras personas. (Ospina, 2007)

Estos aspectos incluyen: adaptación positiva, múltiples factores de adaptación y convivencia. Además, para esta investigación se añadieron dos dimensiones adicionales; optimismo-pesimismo y estrés-práctica pedagógica.

El cuestionario fue validado por dos expertos en la materia y un metodólogo, quienes hicieron las correcciones necesarias y dejaron cinco preguntas para cada dimensión y se utilizó el alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad del cuestionario.

Se utiliza la técnica del grupo focal para aplicar el instrumento cualitativo a partir de los hallazgos cuantitativos. Esta técnica consiste en un diálogo estructurado y dirigido en la

que los participantes comparten sus puntos de vista sobre sus experiencias como docentes, tomando como base las cinco dimensiones del cuestionario cuantitativo.

Las categorías se triangulan con los objetivos, dimensiones e ítems de la herramienta cuantitativa, así como la justificación de cada dimensión en la cualitativa, con el fin de lograr la convergencia de los instrumentos. El ejemplo de convergencia con la categoría de resiliencia se muestra en el siguiente cuadro.

CATEGORÍAS	OBJETIVOS	DIMENSIONES	CUANTITATIVO	CUALITATIVO
<b>Resiliencia</b>	Identificar habilidades de Resiliencia que permitan canalizar las situaciones de estrés en las Prácticas Pedagógicas.	Adaptación Positiva	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asume actitudes positivas frente a situaciones de conflicto que se presentan entre estudiantes.</li> <li>2. Asume actitudes positivas frente a situaciones de conflicto que se presentan entre docentes y directivos de la institución.</li> <li>3. Asume actitudes positivas frente a situaciones de conflicto entre docentes y padres de familia de la institución.</li> <li>4. Siente satisfacción personal frente a la forma de solucionar las situaciones de conflicto que se presentan en su institución.</li> <li>5. Usa el diálogo para resolver los conflictos</li> </ol>	<p>1. Un estudiante de sexto grado que muestra agresividad y palabras soeces continuamente a sus compañeros de clase, cuando se le cita al padre de familia al colegio para dialogar sobre el conflicto que tiene el niño, este responde en un tono grosero y no deja hablar, el rector por su parte dice que va a arreglar el caso de manera legal entre tanto el director de grupo habla con sus compañeros del asunto y uno de ellos que es familia del chico defiende la postura del acudiente, mientras el director de grupo se va a su casa pensando en la gravedad de la situación. Si se le presentara este caso a usted, ¿cómo lo resolvería desde la postura del rector, del director de grupo y del docente del joven?</p>

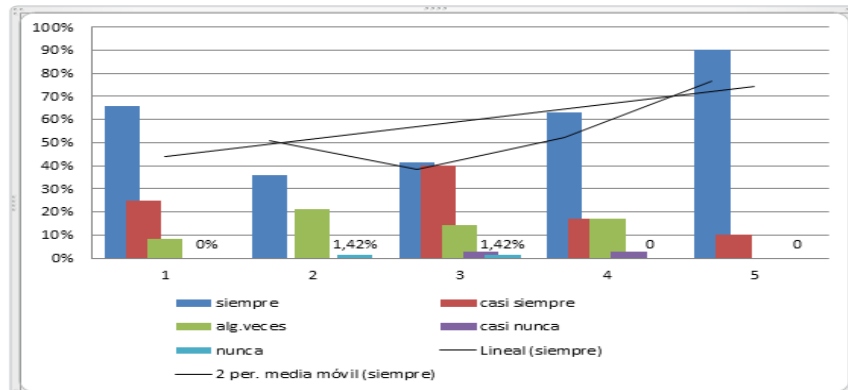
*Nota: Elaboración Propia Convergencia de Instrumentos.*

## HALLAZGOS

### Instrumento Cuantitativo

Se detallan en los gráficos siguientes los datos encontrados y se explican minuciosamente los descubrimientos de cada dimensión.

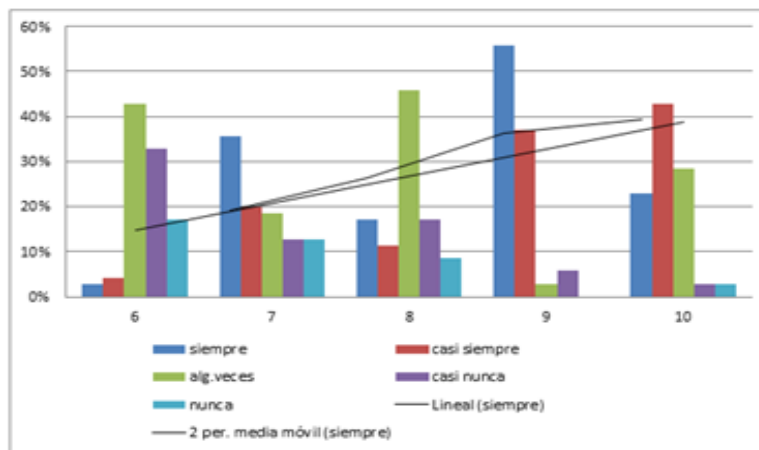
Gráfico (1)



Nota. Dimensión adaptación positiva.

En el gráfico (1), se puede inferir que la adaptación de los docentes es muy positiva; además, el intervalo entre 2 y 5 consecutivamente muestra que el número cinco hace referencia al uso del diálogo para resolver conflictos, y el noventa (90) % de los docentes lo utiliza con frecuencia; mientras que menos del cuarenta (40) % de los encuestados asume positivamente las situaciones conflictivas que surgen entre directivos y docentes.

Gráfico (2)

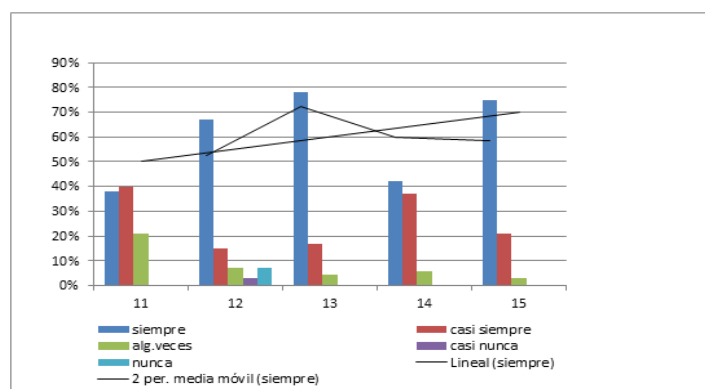


Nota. Dimensión de Factores Múltiples de Adaptación.



El gráfico (2) muestra que las preguntas (6) y (8) han tenido una tendencia negativa, mientras que la pregunta (9) recibió la respuesta más positiva. Seguidamente, el 2% de los encuestados a la pregunta 6 dice que siempre realiza actividades lúdico-recreativas solo para profesores, la pregunta 8 evidencio que el 17% siempre promueve jornadas de esparcimiento para alumnos y profesores, y el 56% de los encuestados a la pregunta 9 dice que actualiza periódicamente su conocimiento disciplinar.

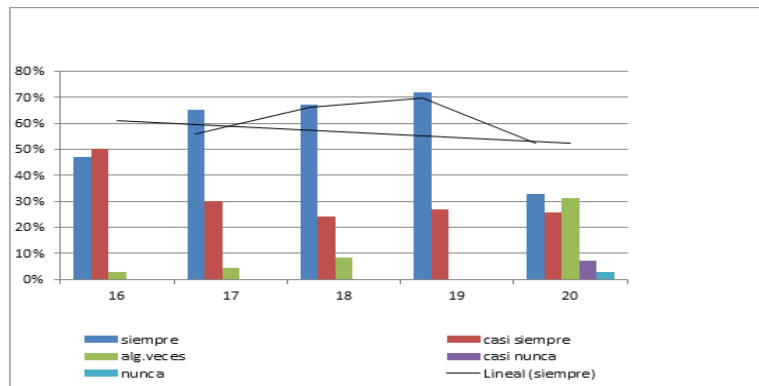
Gráfico (3)



Nota. Dimensión de Zonas de Adaptación y Convivencia.

En el Gráfico (3) muestra tendencias notablemente positivas en términos de zonas de adaptación y convivencia; teniendo como mínimos las preguntas 11 y 14. Consecutivamente en la (11) el 39% dice que reconoce las circunstancias desafiantes que los estudiantes llevan consigo a clase y la (14) el 41% asegura que siempre se adapta a los cambios repentinos en el comportamiento de los estudiantes. La pregunta más positiva es la (13), donde el 79% de los docentes afirman que promueven consistentemente un ambiente de respeto mutuo entre sus estudiantes y colegas.

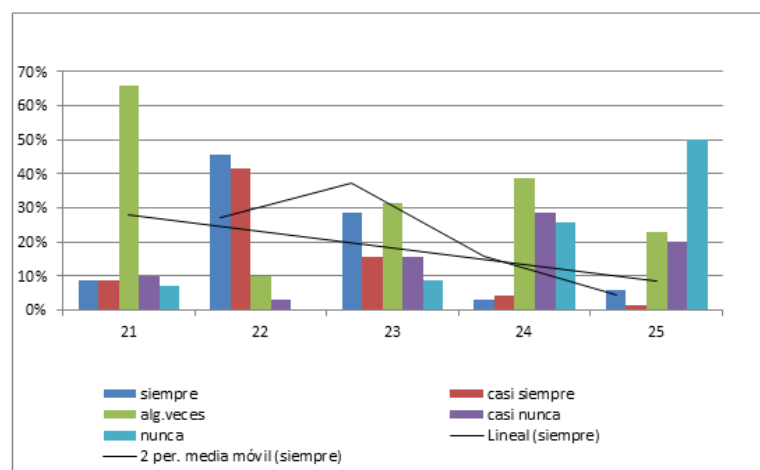
Gráfico (4)



Nota. Dimensión de Optimismo-Pesimismo.

En el gráfico (4) se detallan aspectos relacionados con la Escala de Optimismo disposicional de (Ortiz M., 2016), la pregunta 20 que trata sobre la confianza de los docentes en su conocimiento sobre las dolencias físicas, estén incapacitado o no, muestra una tendencia negativa; solo el treinta y seis (36) % confían que no los incapacitaran. Por otro lado, los ítems dieciocho (18) y diecinueve (19) que tienen que ver con lo que viene después y cómo el sesenta y ocho (68) % de los encuestados siempre visualiza a sus estudiantes fuera del aula, y el otro ítem el setenta y tres (73) % siempre confía en la efectividad de sus propia estrategia y práctica pedagógica.

Gráfico (5)



Nota. Dimensión de Estrés-Práctica Pedagógica.

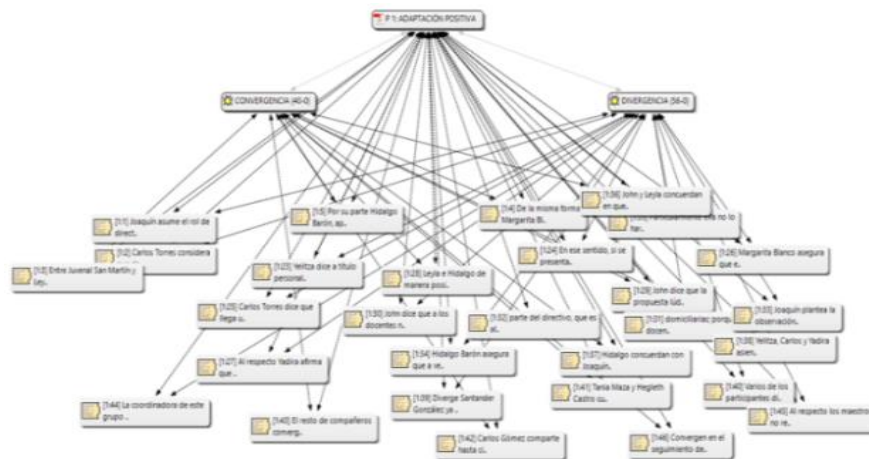
En el grafico (5) se explica el principal fundamento teórico de este proceso de investigación, y se relaciona con las tendencias lineales negativas en todos los ítems, específicamente en las preguntas 21, 24 y 25. La pregunta con la calificación más baja es la 24, la cual se refiere al estado de ánimo de un compañero, al preguntársele si su trabajo diario lo afecta, el 39% responde que a veces sí. Le sigue la pregunta 25, en la que el 50% de los docentes afirman que nunca han sentido acosados por sus superiores, mientras que la pregunta 21 sobre si su labor pedagógica afecta su salud física, el 66% respondió que en ocasiones sí. Dado que el 46% de la población siempre se adapta a las políticas gubernamentales, los dos períodos de promedio móvil muestran que la pregunta número (22) es la más positiva.

### Instrumento cualitativo

Después de recopilar y analizar los datos numéricos, en la segunda fase se presenta en las tablas de similitudes y diferencias de los datos cualitativos, se analizan utilizando el mecanismo de Atlas ti, a través de los siguientes mapas:

Mapa (1)

### Adaptación Positiva

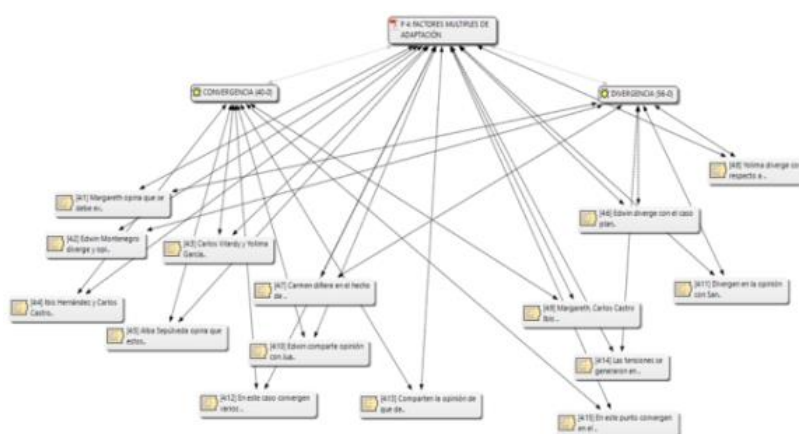


Nota. Elaboración Propia Grupos Focales

En el primer mapa de la dimensión de adaptación positiva, se observan más diferencias que similitudes. Esto se debe a que los docentes participantes tienen puntos de vistas divergentes en ciertos aspectos que deben considerarse al resolver conflictos surgidos dentro del aula.

Mapa (2)

### Factores múltiples de adaptación.

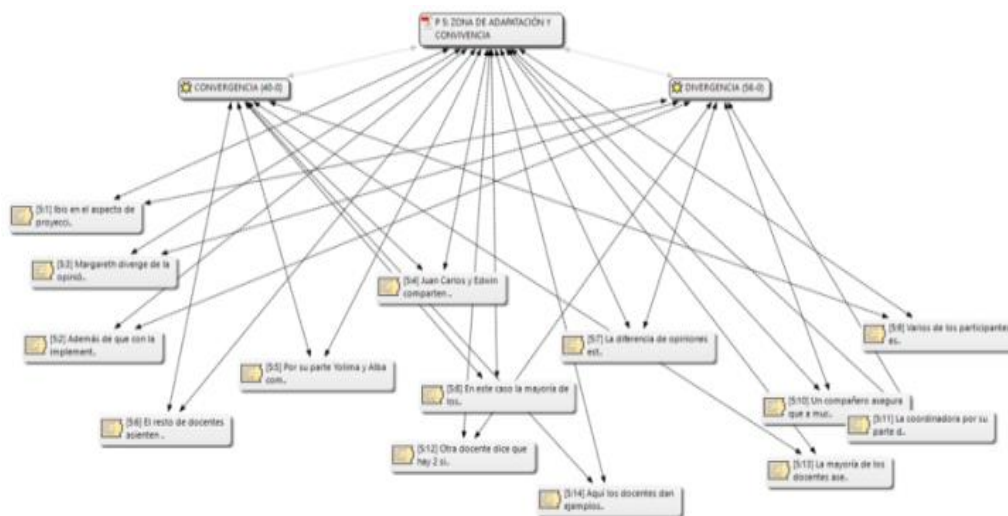


Nota. Elaboración Propia Grupos Focales

En el segundo mapa de la dimensión de factores múltiples de adaptación, se observa un equilibrio entre las similitudes y diferencias, ya que los docentes participantes coinciden en la necesidad de realizar actividades lúdico recreativas no solo para los estudiantes, sino también para los docentes, reconociendo que esto puede ser un factor estresante. Sin embargo, otro grupo de docentes opina que se pueden llevar a cabo actividades extracurriculares con los alumnos y sus familias, siempre y cuando el tiempo de descanso de los educadores no se vea significativamente afectado.

Mapa (3)

### Zonas de Adaptación y Convivencia

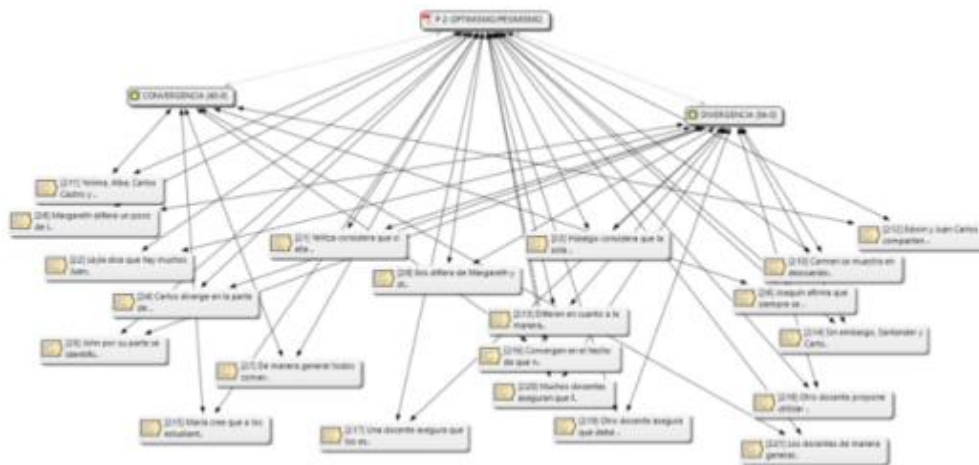


Nota. Elaboración Propia Grupos Focales

En el tercer mapa sobre la dimensión de zonas de adaptación y convivencia, se observa una marcada división en las opiniones de los participantes. Algunos muestran descontento ante la posibilidad de que los directores interfieran en el desarrollo de sus clases y les den instrucciones sobre cómo realizar las prácticas en el aula, mientras que otro grupo enfatiza la importancia de trabajar en colaboración con todos los miembros de la comunidad educativa para mejorar y elevar la calidad del proceso educativo.

Mapa (4)

### Optimismo-Pesimismo

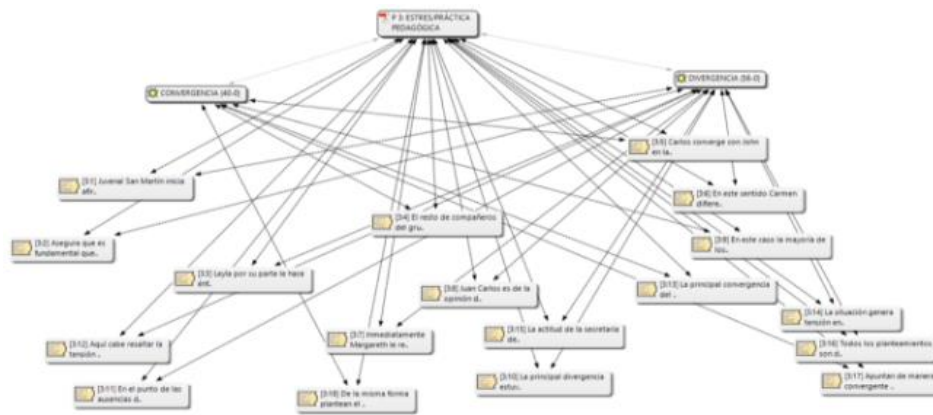


Nota. Elaboración Propia Grupos Focales

En el cuarto mapa sobre la dimensión de optimismo/pesimismo se observan más diferencias que similitudes, ya que los participantes tienen opiniones divergentes sobre la forma en que se debe llevar a cabo la evaluación de los estudiantes y su entorno, especialmente considerando que la mayoría de los estudiantes a cargo son vulnerables y de escaso recursos. Algunos docentes creen que brindando a los estudiantes todas las oportunidades y siendo flexibles, podrán superar debilidades y alcanzar sus metas, mientras que otros discrepan argumentando que este nivel de flexibilidad puede hacer que los estudiantes pierdan el interés y la responsabilidad de completar las actividades en los tiempos y formas adecuadas.

Mapa (5)

### ***Estrés-Práctica Pedagógica***



Nota. Elaboración Propia Grupos Focales

En el quinto mapa sobre la dimensión de estrés/práctica pedagógica, se evidencian diferencias significativas en la forma en que se lleva a cabo la práctica docente en las distintas instituciones donde laboran los participantes. Por otro lado, un pequeño porcentaje cree que en su lugar de trabajo no existen casos significativos de estrés y acoso por parte de los directivos, una proporción mayor afirma haber experimentado estas condiciones algún momento. Además, señala que cada vez más docentes con problemas de salud y emocionales son remitidos a medicina laboral con diagnóstico de fatiga, cansancio y estrés, lo que genera una disminución en la calidad del servicio de salud docente.

De esta manera, se plantean casos específicos de participantes de grupos focales que se encontraron en situaciones difíciles; donde describen cómo su salud física y mental se vio comprometida y el poco apoyo que recibieron de otros docentes, directivos y organizaciones nominadoras.

---

## DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados de los instrumentos aplicados permiten concluir que los docentes participantes exhiben actitudes favorables en la primera dimensión. Esto indica que se adaptan positivamente y median en las disputas que surgen periódicamente entre los miembros de la comunidad educativa, utilizando el diálogo amigable para lograr este objetivo.

Sobre la segunda dimensión de los múltiples factores de adaptación existen algunas diferencias de opinión, particularmente en la medida en que creen que las actividades recreativas organizadas por las instituciones son sólo para estudiantes y que, frecuentemente, los docentes son quienes más necesitan de estas conferencias debido a los factores estresantes que repetidamente actúan sobre ellos en su labor pedagógica. En esta dimensión también se destaca la importancia que los encuestados otorgan a la formación y mejora disciplinaria, ya que desean mantenerse al día con los acontecimientos actuales para que sus esfuerzos educativos sean exitosos.

Las relaciones entre docentes y estudiantes son estables en la tercera dimensión, que se relaciona con las Zonas de Adaptación y Convivencia, lo que ayuda a fomentar un ambiente de aprendizaje positivo.

Según los resultados del instrumento cuantitativo, existen diferencias notorias en la penúltima dimensión del optimismo-pesimismo que pueden tener los docentes respecto de sus prácticas en el aula. Por un lado, confían en su trabajo, y visualizan a sus alumnos como profesionales una vez que hayan completado su etapa escolar.

Sin embargo, cuando se les pregunta sobre dolencias físicas que afectan su actividad laboral, sus respuestas cambian, según el 64% de los docentes, estas dolencias sí interfieren en su trabajo, por lo que se muestran pesimistas al respecto. Así lo afirman (Marengo, 2016) y (Lozada, 2005) al afirmar que el trabajo docente es sumamente estresante; porque afecta la salud y la estabilidad emocional, provocando dificultades en el normal desarrollo de la actividad pedagógica.



En la dimensión estrés-práctica pedagógica, hay una serie de tensiones relacionadas con cambios potenciales en las actividades docentes y las políticas gubernamentales que se planifican sin el aporte del docente, además, el 66% de los participantes coincide en que el malestar físico les afecta directamente en el desarrollo de su actividad laboral, y ven el deporte como una salida útil para afrontar estas situaciones estresantes.

En una primera instancia relacionada con la primera dimensión, existen diferencias en cómo los docentes manejan las disputas que surgen en el aula; algunos opinan que buscar alternativas antes de acercarse a los directivos, mientras que otros piensan que lo mejor es acudir al comité de convivencia o validar la ruta de convivencia para dicha solución. En lo que coinciden los docentes es en que siempre se deben buscar las mejores estrategias para mantener la estabilidad y un buen ambiente escolar.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, son consistentes en las cinco dimensiones, y se evidenció que aproximadamente el 80% del grupo docente participante en el proceso de investigación, tienen la capacidad de adaptarse de forma fácil y rápida a las actividades desarrolladas en las instituciones donde laboran. En ese sentido, refiriéndose a la adaptación laboral positiva como un factor relevante para la mejora del desempeño y una mayor satisfacción de los trabajadores en cualquier ámbito laboral, a parte facilita la medición de los conflictos que se generan entre la comunidad educativa. (Vallejo, 2011)

Dada su ubicación en el aula, se puede argumentar que la adaptación constructiva es un componente clave para la resolución de disputas entre los miembros de la comunidad educativa. Esto se debe a que la adaptación es un proceso de modificaciones continuas que permiten afrontar con éxito las diversas realidades propias de la educación colombiana.

Según Salgado (2005) cuando se trata de los múltiples factores de adaptación, estos se conocen como tales porque las diferentes comunidades educativas considera la adaptación positiva un logro para sus objetivos específicos particulares; datos estadísticos revelaron que aquellas actividades lúdico recreativas, que se realizan ocasionalmente, suelen estar dirigidas

---

a estudiantes; asimismo, los datos cualitativos muestran que la mayoría de los docentes reconocen que las mencionadas actividades lúdica recreativas solo van dirigidas a estudiantes y estos deben vigilar y cuidar.

De esta manera, se demuestra que se solicita a los docentes su cooperación y asistencia para que quienes ofrecen estos eventos no pierdan el control sobre ellos, muestran en la convergencia de esta dimensión que el 90% de los educadores buscan capacitarse en su perfil disciplinar para potenciar sus propias prácticas en el aula. Así, los docentes encuestados exhiben actitudes favorables hacia circunstancias que involucran el desarrollo de habilidades resilientes para el manejo del estrés en esta dimensión de los Factores Múltiples de Adaptación.

Como lo afirman Carvajal (2012) y el Icfes (2016), es fundamental buscar soluciones alternas para prevenir la mala convivencia escolar y crear condiciones favorables para mejorar el entorno educativo. Se demostró que los docentes encuestados en las zonas de adaptación y convivencia son altamente resilientes ante actividades que buscan la recreación de los estudiantes y la integración familiar.

Según los resultados de la dimensión optimismo/pesimismo, los docentes en general son optimistas sobre el futuro de sus estudiantes y, en su mayoría, los ven como profesionales una vez terminen su etapa escolar. Se dice esto principalmente porque un pequeño número de docentes que participaron en los grupos focales en esta dimensión revelaron que tienen colegas pesimistas sobre los logros que sus estudiantes pueden lograr.

Sin embargo, destacan que los retos académicos que enfrentan algunos de sus estudiantes se justifican porque la mayoría de ellos residen en zonas marginadas del municipio y sus familias provienen de estratos socioeconómicos bajos; siendo este elemento un factor que incide negativamente en el normal desarrollo de los procesos académicos en el aula.

Algunos autores, se encuadran en esta dimensión y afirman que el optimismo sería una barrera contra el estrés porque las personas con esta tendencia positiva experimentan menos agotamiento físico que los pesimistas. La definición de optimismo proporcionada por otros escritores es “*un conjunto más o menos estable de expectativas positivas generalizadas sobre la probabilidad de ocurrencia de eventos favorables o positivos*”. (Ortiz M. G.-H., 2016) Lo que indica que el sentir de los docentes en el Banco-Magdalena depende en gran medida de sus perspectivas visionarias y la confianza en su labor y sus estudiantes.

Para finalizar la discusión, se denota que hay una tendencia negativa en los datos estadísticos y que diariamente los docentes enfrentan situaciones estresantes relacionadas con su trabajo, que ocasionalmente pueden derivar en problemas de salud, se considera la dimensión de estrés y práctica pedagógica. Sin embargo, demuestran con sus respuestas CUALITATIVAS que estas situaciones se superan de forma independiente, y la única manera de mejorar es pasando un rato con sus propias familias en su tiempo libre. Al respecto, (El-Sahili, 2015) explica cómo en los últimos años ha crecido el interés por esta condición de estrés y burnout provocada por una excesiva carga laboral, que a su vez (Otero J., 2011)

Asegura que el docente actualmente vive con un aumento de nuevas actitudes, comportamientos, creencias, expectativas y nuevos desafíos hacia su propio trabajo; por lo que (Acosta, 2014) manifiesta que, existe cansancio, cinismo y agotamiento emocional entre los profesionales que gestionan personal en el día a día; que, en este caso, la docencia es una de esas profesiones que aborda la violencia en el aula, tal y como afirma (Haro, 2013)

Al destacar la importancia de la resiliencia en la vida de una persona para sobrellevar y superar estado de estrés, los conflictos y vulnerabilidad inherentes a su propia naturaleza, como los evidenciados en las diferentes dimensiones, que se acentúan en la convivencia de sus colegas, específicamente en aquellas actividades relacionadas con la interacción personal como es el caso de los docentes, enfatizándose en aquellos del municipio del Banco,

---

Magdalena que viven a diario estas situaciones entre diferentes personalidades, vulnerabilidad y frustraciones de sus estudiantes. (Noriega, 2015)

## CONCLUSIONES

El estrés laboral ha sido identificado como un riesgo latente, debido a que los profesionales de la educación tratan diariamente con personas, cuando las exigencias de la situación son mayores que la capacidad de la persona para manejarlas, aparece este fenómeno. El docente dedica su tiempo libre, destinado al descanso y la relajación, a realizar cada día actividades tanto dentro como fuera del colegio.

Los deberes de un educador son variados; incluyen interactuar con cada miembro de la comunidad escolar, realizar tareas administrativas, participar en actividades extracurriculares, desarrollar materiales curriculares, entre otras funciones. También pueden surgir problemas personales, como necesidades financieras y otras necesidades básicas insatisfechas que cualquiera puede tener, condiciones laborales desfavorables, lugares de trabajo conflictivos, burocracia y falta de reconocimiento social.

Debido a que los docentes de las instituciones educativas del área urbana de El Banco-Magdalena son capaces de lidiar con situaciones conflictivas con facilidad, la conclusión de este artículo examina las correlaciones entre las tres primeras dimensiones del Cuestionario de Escala tipo Likert y los Grupos Focales.

Se evidenció estabilidad en cuanto al optimismo-pesimismo con respecto a los estudiantes, quienes tienen la percepción como grandes profesionales o rumbo al fracaso, así como su nivel de confianza en sus métodos de enseñanza y en su propia capacidad para trabajar incluso cuando tienen problemas de salud.

Se encontraron divergencias con respecto a las actividades extraescolares organizadas por las instituciones educativas para el disfrute de los profesores; en un tono poco optimista, aseguran que estas actividades se realizan para los estudiantes y les corresponde a ellos cuidarlos, situación que los desgasta más que estar en un salón de clases.

Para finalizar, pero no menos importante, existen tensiones significativas en el lugar de trabajo, ya que los profesores argumentan que ya no es una prioridad tener un maestro saludable en el aula. Esto se debe a que hoy los directivos, secretarías de educación y EPS se enfocan en subestimar el malestar, desgaste y cansancio como un desafío para desarrollar una práctica agradable en el aula. Dado que existe una deducción legal del salario del funcionario público si éste se ausenta con discapacidad por más de cinco días hábiles de su trabajo, incluso el mismo docente le hace temer buscar atención médica cuando presenta problemas de salud.

## REFERENCIAS

- Acosta, M. y. (2014). Estrés y Burnout entre profesores de primaria y secundaria de Huelva: Las estrategias de afrontamiento como factor de protección. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851787033.pdf>
- Becoña, E. (2006). *Resiliencia: Definición, Características y Utilidad del Concepto*. <https://scholar.google.com/>
- Bosqued, M. (2008). *Quemados: El Síndrome de Burnout qué es y cómo superarlo*. <https://books.google.com.co/>
- Cichetti, C. (2007). Multilevel perspectives on pathways to resilient functioning. . *Development and Psychopathology.*, 19.
- Cortes, J. (2021). *El estrés docente en tiempos de pandemia*. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/articulo/view/2560>

- El-Sahili, L. (2015). *BURNOUT, Consecuencias y Soluciones*. <https://www.udocz.com/apuntes/40449/burnout-consecuencias-y-soluciones-luis-felipe-el-sahili-gonzalez>
- Estrategias didácticas mediadas por las tic para mejorar la interpretación aditiva. (2016). Obtenido de Arias, M. M., Pérez, M. L. & Zapata, Y. (2016). Estrategias didácticas mediadas por las tic para mejorar la interpretación aditiva. <http://hdl.handle.net/11371/815>
- Fernandez, S. L. (2004). *El Desgaste Profesional: (Síndrome de Burnout) en los Trabajadores Sociales*. <https://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/191>
- Garcia, M. (2016). *El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud*. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/968>
- Haro, S. I.-C.-M. (2013). *Experiencias de Culpa y Vergüenza en situaciones de maltrato entre iguales en alumnos de secundaria*. <http://www.scielo.org.mx>
- Hederich-Martínez, C., & Caballero-Domínguez, C. C. (2016). Validación del cuestionario Maslach. *CES Psicología*, 3.
- Lozada, M. (2005). *La docencia: ¿Un riesgo para la salud?* . <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/37754>
- Marengo, A. (2016). *Dimensiones de apoyo social asociadas con síndrome de Burnout en docentes de media académica*. <http://dx.doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.dasa>.
- Noriega. (Octubre de 2015). *La resiliencia en la educación, la escuela y la vida*. <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LaResilienciaEnLaEducacionLaEscuelaYLaVida-6349252.pdf>
- Organizacion de las Naciones Unidas para la Educacon, la Ciencia y la Cultura. (2020). Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). Apoyar
- Organizacion Mundial de la Salud. (2020). [https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset\\_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,capacidad%20para%20afrentar%20la%20situaci%C3%B3n%22](https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,capacidad%20para%20afrentar%20la%20situaci%C3%B3n%22).
- Ortiz, M. (2016). *Validación de la versión en Español de la Escala de Optimismo Disposicional (Lot-R), en una muestra chilena de Estudiantes universitarios*.

---

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082016000100006&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082016000100006&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

Ortiz, M. G.-H. (2016). *Validación de la versión en español de la Escala de Optimismo Disposicional (Lot-R), en una muestra chilena de estudiantes universitarios. Revista Terapia Psicológica.* Obtenido de ), <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082016000100006>

Ospina, D. (2007). *BibliotecaDigital.udea.edu.co.*  
<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/5079>

Otero J., S. M. (2011). ). *Estrés Laboral y Burnout en Profesores de enseñanza Secundaria.*  
<https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788479789930.pdf>