



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO INTEGRADOR FINAL

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

DRA. CERVONE NÉLIDA

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR:

ANA PAULA DÍAZ PEÑALOZA

TÍTULO DEL TRABAJO:

ESTRÉS LABORAL EN MAESTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

SEDE:

LA RIOJA

DIRECTOR/A DE TIF:

LIC. ELIZABETH TELLO

FECHA DE PRESENTACIÓN:

23 DE MARZO DEL 2023

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
 (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamín Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
 (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
 (03756) 15401364



FUNDACIÓN H. A. BARCELÓ
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA

PÁGINA DE APROBACIÓN

EVALUACIÓN DEL TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

Clasificación:.....

DEFENSA ORAL DEL TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

Clasificación:.....

TRIBUNAL EXAMINADOR

.....

.....

.....

Sede Buenos Aires
 Av. Las Heras 1907
 Tel./Fax: (011) 4800 0200
 (011) 1565193479
informesba@barcelo.edu.ar

Sede La Rioja
 Benjamín Matienzo 3177
 Tel./Fax: (0380) 4422090
 (0380) 154811437
informeslr@barcelo.edu.ar

Sede Santo Tomé
 Centeno 710
 Tel./Fax: (03756) 421622
 (03756) 15401364
informesst@barcelo.edu.ar

Oficina Posadas
 Félix de Azara y Córdoba,
 local 12, galería "El Paseo"
 Tel.: (0376) 4440521
posadas@barcelo.edu.ar

AGRADECIMIENTOS

No puedo comenzar los agradecimientos sin mencionar a mi mamá, Andrea Peñaloza, gracias por enseñarme que la educación va primero porque de esta manera me convertí en la mujer independiente y fuerte que soy hoy. Me diste la oportunidad de estudiar esta carrera, de que hoy pueda estar acá, sin vos no podría haber logrado esto y no existen palabras para agradecer todo lo que hiciste conmigo.

A mi novio, Agustín Peralta, por estar siempre cerca, por acompañarme en las buenas, en cada examen aprobado, en cada paso que avancé como así también en las malas, en crisis y en llantos. Definitivamente fuiste incondicional durante toda mi carrera universitaria, no me alcanzan las palabras para mostrarte mi eterna gratitud, gracias por estar para mí siempre. Te amo con todo mi corazón.

A Trinidad Ridaó, mi mejor amiga, el camino por la universidad nos encontró y no puedo estar más feliz por eso. Es un privilegio tener una amiga y compañera como vos, a tu lado siempre me siento escuchada y comprendida, creíste en mí incluso cuando ni yo misma lo hacía. Espero poder seguir disfrutando de esta amistad durante mucho tiempo más.

A mis "Facuamigas", Mili, Cami, Maru y Trini, definitivamente sin ustedes a mi lado la carrera no hubiera sido igual, la amistad que se formó va más allá del estudio, todo el apoyo que siempre nos brindamos mutuamente permitió que este día llegara. Infinitas gracias por el cariño y las palabras de aliento.

A Elizabeth Tello, le agradezco profundamente por su tiempo, su dedicación y especialmente por su paciencia. Me brindó la oportunidad de realizar este trabajo final acompañada del mejor asesoramiento, con su capacidad y experiencia pude culminar con esta etapa siendo escuchada, aconsejada y apoyada.

A la vicedirectora de la Escuela Normal, Paola Fernández, que me abrió las puertas para realizar mi trabajo de investigación en la institución y a las secretarías Belu, Elena, Tere y Andrea que me facilitaron el acceso para realizar el trabajo. Agradecerles a cada uno de los maestros de la institución por su colaboración y buena predisposición, haciéndose un espacio para mí cuando tenían sus horas libres, siendo siempre educados, respetuosos e interesados. Gracias Escuela Normal Turno Tarde.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	5
Objeto de estudio	6
Planteamiento Del Problema.....	6
Justificación.....	8
Objetivos	9
Marco Teórico	10
Capítulo I: Antecedentes de investigación	10
Capítulo II: Rol docente	10
Capítulo III: Estrés.....	11
Diseño Metodológico.....	23
Lógica de investigación	23
Tipo de investigación	23
Área de estudio.....	23
Población	25
Muestra	25
Instrumentos de recolección de datos.....	26
Resultados	27
Articulación Teórica-Práctica.....	36
Conclusiones.....	45
Recomendaciones.....	47
Referencias Bibliográficas.....	48
Anexos	51
Conformidad del alumno a la publicación de su trabajo	112

INTRODUCCIÓN

El siguiente Trabajo Integrador Final se llevó a cabo con el objetivo de visibilizar el estrés laboral de la población docente debido a que la reacción que tienen ante estímulos estresores se puede naturalizar lo que conlleva a que no se realicen estrategias de intervención para prevenir sentimientos y conductas negativas.

El mismo se realizó en la Escuela Normal Pedro Ignacio de Castro Barros en La Rioja, Capital, durante el segundo semestre del año 2022. La investigación tuvo como objetivo principal determinar la existencia de estrés laboral en docentes de educación primaria (turno tarde) de la institución anteriormente mencionada.

Para investigar sobre la existencia de estrés laboral se utilizó el enfoque mixto ya que es el que mejor se adapta a las características y necesidades de la investigación. Se tomó como muestra intencional a los maestros de grado de la Escuela Normal Turno Tarde, la cual estaba conformada por 32 maestros, de ambos sexos, que trabajan en la institución desde las 13.45 hs hasta las 18hs.

Los instrumentos de recolección de datos utilizados para la investigación fueron la observación no participante, test de estrés laboral que se realizó a 32 docentes y entrevista semiestructuradas a 10 de ellos.

Para ello se tuvo en cuenta principalmente la teoría de Selye Hans (1950) y Mike Aamadot (1990), autores que explican qué es el estrés, cuáles son sus causas, consecuencias y estrategias de afrontamiento. Ello acompañado de los sustentos teóricos de Yuni (2014), Sampieri (2010) y Sabino (1992) para seguir la estructura correspondiente a un trabajo final.

Los resultados de este trabajo arrojaron que hay existencia de estrés laboral en los docentes de educación primaria de la Escuela Normal Turno Tarde, predominando el distrés como reacción ante los estímulos estresores.

OBJETO DE ESTUDIO

Presencia de estrés laboral en los maestros de primaria de la Escuela Normal Pedro Ignacio de Castro Barros (Turno Tarde), de La Rioja Capital, en el segundo semestre del año 2022.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de Salud (2004) destacó que el estrés en el trabajo se constituye en una de las máximas prioridades en el ámbito mundial en el campo laboral pues se espera para el futuro un incremento progresivo del mismo por las condiciones actuales del mercado y los retos que impone el mundo de los negocios del nuevo siglo, constituyéndose en un peligro para las economías de los países industrializados y en vías de desarrollo en tanto que los efectos del estrés lesionan la productividad y competitividad de las empresas, al afectar la salud física y mental de los trabajadores, lo cual les ocasiona costos económicos y humanos muy altos a las organizaciones (Del Pino, 2005).

El estrés laboral, hoy en día, va teniendo cada vez más importancia y se comienza a hablar más de él en varios oficios ya que cuando los estresores son más persistentes pueden generar problemas de salud y de bienestar en las personas.

Se realizará un mayor hincapié en la profesión de docente, hay tanta dolencia física como psicológica, por un lado su trabajo, en La Rioja-Capital, implica que deben pasar horas de pie y esforzar la voz en jornadas que pueden ir desde un turno o dos de 4 horas cada uno, lo cual genera cansancio, y por otra parte, su trabajo no recibe el mérito que se merece, hay discrepancias en cuanto a las ideologías con sus alumnos, los padres de los mismos, con los directivos e incluso con los propios compañeros de trabajo, lo que implica esforzarse continuamente en las interrelaciones personales.

También, contextualizando en este período que se ha transitado, la pandemia de COVID-19, ha presentado un nuevo desafío para los docentes ya que la escuela, que ha sido concebida desde su creación como una institución que tiene una ubicación y arquitectura específica, estos límites la digitalización los ha borrado generando una redefinición de la misma y con ello también de los recursos que proporciona. Esto ha

implicado un proceso de adaptación y reconfiguración de lo ya establecido, debiendo ellos realizar capacitaciones de estos nuevos recursos implementados y diseñar nuevos materiales de enseñanza considerando las condiciones de sus alumnos y sus familias.

Estos factores vinculados propiamente a su trabajo, sumando los factores interpersonales que se puedan presentar en la vida privada de cada uno de los docentes, puede generar ciertos niveles de estrés.

¿Y por qué preocupa tanto esta problemática? Siguiendo el texto de Mike Aamodt "Psicología Industrial/Organizacional: Un Enfoque Aplicado" (1990), el estrés elevado si no es manejado con eficacia puede desembocar tanto en consecuencias "personales" como "organizacionales"; las primeras hacen referencia a que la manera de manejarlo va a estar vinculado con conductas como fumar, alcoholizarse, consumir drogas mientras que las segundas las conductas apuntan al absentismo, rotación de personal, baja productividad, violencia en el trabajo. Esto va a generar tensiones psicológicas (ira, depresión, ansiedad, problemas de sueño) y físicas (enfermedades, dolores de cabeza, dolores de articulaciones, problemas cardiovasculares).

Cuando no se generan condiciones dignas de trabajo o los cambios requeridos no están presentes, las demandas laborales no pueden ser cumplidas como se espera o su cumplimiento implica un elevado costo a la salud y al bienestar. Vinculado al estrés laboral, el malestar docente va a ser caracterizado por insatisfacción con el trabajo, disminución de la implicación personal en el mismo, ausentismo laboral, abandono de la profesión o deseos expresados de hacerlo, agotamiento, cansancio físico, ansiedad, disminución de la autoestima, sentimiento de culpa, algunos tipos de neurosis y depresión (Esteve, 1994; Martínez, Valles y Kohen, 1997).

Generalmente las personas suelen naturalizar el estrés como una parte común del trabajo, por una parte lo es porque si no se adapta a este estímulo desafiante y brindarle una solución al problema o adaptarnos a factores que se imponen, van a generar las consecuencias anteriormente mencionadas. Es por ello que es tan importante poder reconocer una situación en la que el estrés es negativo, tomar dimensión de que uno está estresado y requerir la ayuda necesaria para poder vencer el estrés antes que conlleve a consecuencias graves para el estado físico y anímico de la persona.

JUSTIFICACIÓN

El trabajo de investigación final tiene como objetivo enfocarse en los docentes de nivel primario de la Escuela Normal Pedro Ignacio de Castro Barros (Turno tarde), que se ubica en La Rioja Capital, durante el año 2022.

Esta temática ha sido seleccionada porque se considera al estrés laboral como uno de los fenómenos de mayor interés en la dimensión del trabajo, la cual ocupa una parte importante de las vidas de las personas, generando problemas de salud y de malestar en las personas.

La corriente que se considera más pertinente para realizar esta investigación es la Psicología Cognitiva-Conductual debido a que desde este modelo se puede indagar acerca de cómo afecta a los profesionales docentes el desequilibrio entre los factores del ambiente y la capacidad de respuesta que pueden dar bajo condiciones estresoras en las que la frustración conlleva a consecuencias negativas, que tienen repercusiones en el individuo tanto a nivel personal como laboral (salud física, mental y emocional)

La profesión de docente tiene una pesada carga laboral en la que se toma en cuenta los requisitos formales, que incluye sus conocimientos, lo teórico que abala a su título de docente, sino también las características personales que les permiten adaptarse a las situaciones que se generan en torno a su trabajo, que competen a la profesión pero de una manera "indirecta" porque su jornada laboral no culmina en el mero enseñar sino que incluye aspectos mucho más profundos que los envuelven en una dramática afectiva por conflictivas que pueden generarse alrededor de los alumnos de la institución. Entonces, su trabajo no se basa en las horas establecidas y pagadas sino que invade su tiempo libre, su dimensión familiar y personal.

Debido a la amplia relevancia social de esta problemática se ha iniciado esta investigación ya que los maestros tienen una gran responsabilidad en la comunidad al ser promotores de la enseñanza y transmitir a los alumnos una buena educación. Al estar presente el estrés no sólo afecta al docente en cuanto a su salud física y psicológica sino también a la organización debido a los ausentismos y abandonos, y esto repercute en el discente quien va a ser el receptor directo de la calidad de enseñanza brindada.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Determinar la existencia de estrés laboral en los maestros de primaria de la Escuela Normal Pedro Ignacio de Castro Barros (Turno Tarde), de La Rioja Capital, durante el segundo semestre del año 2022

Objetivos específicos:

- Identificar las causas que generan Estrés Laboral en los maestros.
- Indagar el tipo de estrés que padecen los maestros de primaria de la Escuela Normal (turno tarde)
- Determinar la existencia de estrategias de afrontamiento al estrés laboral que utilizan los maestros de primaria de la Escuela Normal (turno tarde)
- Establecer cuáles son los síntomas de estrés laboral presentes en los maestros.

MARCO TEÓRICO

Capítulo I: Antecedentes de Investigación

En el presente apartado se presentan antecedentes e investigaciones relacionadas al tema de éste trabajo, las cuales han aportado una perspectiva sobre lo que se pretende abordar.

Coduti, P., Gattás, Y., Sarmiento S., Schmid R.; en la tesis *“Enfermedades laborales: cómo afectan el entorno organizacional”* (2013), exponen las principales causas de las enfermedades laborales y las medidas preventivas para minimizarlo y/o evitarlo.

N. Extremera, L. Rey y M. Pena, en su artículo *“La docencia perjudica seriamente la salud”* publicado en Noviembre del 2010 realizan un estudio donde los resultados ponen de manifiesto que la enseñanza es una profesión de alto riesgo de estrés y burnout, y cuyas secuelas y manifestaciones sintomáticas están presentes tanto en primaria como en secundaria.

Alvites-Huamaní, C. (2019). *“Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa”*, donde se concluye que existe relación positiva significativa entre el estrés y los factores psicosociales en los docentes por lo que se deberían generar políticas de intervención multidimensional en la comunidad docente con la finalidad de paliar esta situación problemática y brindar una mejor calidad laboral para la mejora en el desempeño y compromiso de la labor docente

Capítulo II: Rol Docente

El rol del docente es de guía, mediador, aquel profesional que acompaña a sus alumnos en la construcción de conocimiento tanto de manera individual como grupal.

Debido a la complejidad del trabajo docente se deben considerar diversas estrategias que permitan favorecer las diversas dimensiones que conciernen esta actividad laboral.

El docente debe realizar una pluralidad de tareas, que se refieren tanto al ámbito docente como al no docente. Es por eso que su trabajo es visto como un proceso

complejo debido a que predomina la transmisión de normas, conocimientos, hábitos, emociones, lo que deja insatisfecho a muchos actores sociales.

Es por ello que los maestros de Educación Primaria son un colectivo expuesto a multitud de factores laborales de estrés y, por tanto, susceptible de padecer burnout, malestar e insatisfacción laboral (Kokkinos, 2007; Unda, Sandoval y Gil-Monte, 2008). Hay muchos factores que se ponen en juego en el malestar, entre ellos la relación con los alumnos, el salario percibido, el esfuerzo de la voz, la relación con las autoridades y docentes colegas, la relación con los padres, los recursos físicos o materiales que poseen en las escuelas.

Rol docente en pandemia

Para los docentes, esta modalidad de trabajo significó una fuerte carga laboral debido a que tuvieron que adaptarse a ciertos recursos tecnológicos, a las redes sociales y como aplicarlas a favor de lo educativo. También debieron diseñar materiales de enseñanza adecuados y contextualizados al ámbito familiar, a los estudiantes, a los recursos tecnológicos de cada uno y las condiciones de vulnerabilidad en la que ellos se encontraban.

Los docentes han sido obligados a trabajar en una nueva modalidad para la cual no estaban preparados, tuvieron que trasladar su área de trabajo de las salas de clases y tratar a sus alumnos cara a cara a clases virtuales y distanciamiento.

Esto implicó una gran adaptación de su parte, llevándolos a una oportunidad para innovar y reinventarse en cuanto a sus prácticas pedagógicas. Se debió repensar el aula y generar nuevas redes con los alumnos. Con esta situación se demostró que es posible evaluar desde otros enfoques, teniendo en cuenta el proceso, los distintos recorridos, desde la valoración pedagógica. Es decir, valorar lo que el otro puede hacer, con lo que tiene, con sus tiempos y sus realidades particulares.

Capítulo III: Estrés

El término estrés deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. Según la Real Academia Española (2005), el Estrés es una “tensión provocada por situaciones agobiantes y que origina reacciones psicósomáticas”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”.

Según Buendía (1993) citando a McGrath indica que el estrés es un desequilibrio percibido entre demanda y capacidad de respuestas en el cual el fracaso ante dicha demanda posee importantes consecuencias.

Selye (1950) define al estrés como una reacción de activación del organismo completo frente a estresores, es decir, frente a todo lo que se evalúa como una demanda, una amenaza o un daño. El mismo autor en 1956, plantea el “estrés focalizado en la respuesta”, donde se concibe al estrés como la “respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia hecha sobre él”. Por lo tanto, hay un desequilibrio corporal debido a cualquier estímulo que sea concebido como “estresor”, es decir que provoque una respuesta inespecífica de necesidad de reajuste en el organismo.

Tomando estas definiciones se puede establecer que el estrés es la respuesta que tiene el organismo hacia una tensión de índole física, mental o emocional, lo que puede llegar a afectar tanto la salud física como mental de las personas.

Tipos de estrés

Según las “teorías basadas en la respuesta” el concepto de “Estrés” se desdobra en eustrés y distrés, que para que sea uno u otro está vinculado con la respuesta al estresor y la posibilidad de considerar al estrés como motivador o como demanda excesiva.

El eustrés sería la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza, Esto sucede cuando los estresores generan sentimientos de desafío o realización (Aamodt, 1990). Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa. La persona manifiesta con placer, alegría, bienestar y equilibrio, estas personas se caracterizan por ser creativo, con ganas de satisfacer ante el estresor.

Por otra parte, el distrés sería el fracaso de esta adaptación, la cual se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos debido a que existe demasiado estrés y el sujeto no se puede adaptar al mismo, no se hace nada para eliminarlo, reducirlo o contrarrestar sus efectos (Mike Aamodt, 1990). Si las demandas del medio son

excesivas, intensas y/o prolongadas, aun agradables y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo, se llega al distrés. Este tipo de estrés es la respuesta anormal o patológica que no ayuda al individuo a adaptarse adecuadamente, es ineficaz y se convierte en un obstáculo para el desarrollo normal.

Tabla 1: *Diferencia entre distrés y eustrés*

Distrés: Estrés Negativo	Eustrés: Estrés Positivo
- Fatiga	- Vitalidad
- Irritabilidad	- Entusiasmo
- Alta de concentración	- Optimismo
- Depresión	- Actitud positiva
- Pesimismo	- Resistencia a la enfermedad
- Enfermedad	- Fortalecimiento físico
- Accidentes	- Agilidad mental
- Mala comunicación	- Relaciones personales óptimas
- Bajos niveles de productividad y creatividad	- Alta productividad y creatividad

Fuente: Rossi Silvia (comunicación personal, 2018)

Consecuencias del Estrés

Se vincula al estrés con un aumento de la vulnerabilidad a procesos como infecciones, enfermedades gastrointestinales, exacerbación de enfermedades crónicas (diabetes, asma, etc.), fatiga crónica, enfermedades autoinmunes, enfermedades cardíacas, hipertensión, depresión, etc.

Se plantea que el estrés implica por un lado el estresor y por otro lado la respuesta. La respuesta del estrés va a afectar la integridad biopsicosocial del sujeto. Podemos observar los síntomas del estrés en diferentes aspectos:

Balcarce (2008), citando a Selye en 1950, comentó que aproximadamente alrededor del 50% de la población sufre de estrés, el que se manifiesta de múltiples formas, afectando a todos los órganos del cuerpo. Cada persona responde de una forma diferente al estrés, se puede experimentar síntomas de ansiedad, por ejemplo ataques de pánico o dolores de cabeza, también molestias gastrointestinales o trastornos del sueño.

A grandes rasgos hay:

- Consecuencias físicas: La respuesta del organismo frente a un agente estresor va a ser diferente dependiendo de la fase de inicio de la tensión. Por una parte hay alteraciones que son fácilmente remisibles si se mejora la causa o sino una fase de estrés prolongado donde los síntomas se convierten en permanentes y se desencadenan distintos tipos de trastornos y manifestaciones
- Consecuencias psicosociales: Un estrés continuo puede generar estados de ansiedad que terminan bloqueando el funcionamiento de los procesos cognitivos, es decir, nuestra claridad mental. Esta situación derivada de una respuesta ineficaz a los estresores puede concluir, dependiendo de la especificidad de cada individuo, con la aparición de distintos síntomas y signos

Tabla 2: Síntomas del Estrés

Emocionales	Cognitivos	Conductuales	Físicos
			- Agotamiento
		- Uso de drogas	- Taquicardia
	- Confusión	- Absentismo	- Trastornos del
- Inseguridad	- Baja	laboral	sueño
- Ansiedad	concentración	- Dedicación laboral	- Trastornos de la
- Labilidad	- Preocupación	excesiva	conducta
emocional	- Sobrecarga	- Quiebre de	alimentaria
- Frustración	emocional	relaciones	- Tensión muscular
- Tensión	- Pensamientos	- Evitación de	- Dificultades
- Depresión	negativos sobre	situaciones	respiratorias
- Miedo	nuestra actuación	temidas	- Dolores de
	ante los otros	- Quedarse	cabeza
		paralizado	- Náuseas
			- Mareo

Fuente: Rossi Silvia (comunicación personal, 2018)

¿Qué es el estrés laboral?

En el ámbito laboral parece necesario un nivel de tensión mínima para que el trabajador muestre al máximo sus capacidades, pero los desequilibrios de estos niveles pueden afectar drásticamente su rendimiento personal y los de la

organización, junto con influir negativamente sobre su desarrollo personal, familiar y laboral. (Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983).

Puede considerarse al estrés laboral como el factor que desencadena o libera efectos tanto físicos (consecuencias físicas) como psicológicos (consecuencias psicosociales) en los individuos. Además produce cambios en: la percepción, las respuestas emocionales y afectivas, la apreciación primaria y secundaria, las respuestas de afrontamiento (Peiró, 1992).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en un artículo denominado “La Organización del trabajo y el estrés” (2004), define el estrés laboral como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”. En esta definición se puede dar cuenta que existe una tensión beneficiosa para la persona ya que lo mantiene alerta, lo ayuda a aprender, a adaptarse para conseguir los objetivos laborales si tiene la motivación necesaria (eustrés) pero si esta tensión es excesiva para los recursos que posee la persona puede reducir la capacidad de respuesta (distrés), teniendo como consecuencia las manifestaciones del “estrés laboral”

Por lo tanto, el estrés laboral va a surgir cuando las exigencias del ambiente laboral superan la capacidad del individuo de hacerles frente o mantenerlas bajo control. Algunos de sus síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico y/o mental.

Según Martínez Selva (2004) surge de un desajuste entre las capacidades del individuo y las exigencias de su trabajo, que puede ser crónico, cuando la persona no puede recuperarse completamente durante el período laboral, o agudo, tratándose entonces de situaciones de corta duración. Sin embargo, en ocasiones es difícil diferenciarlos, ya que sus efectos (psicofisiológicos y/o sociales) pueden ser igualmente duraderos (Peiró & Salvador, 1993).

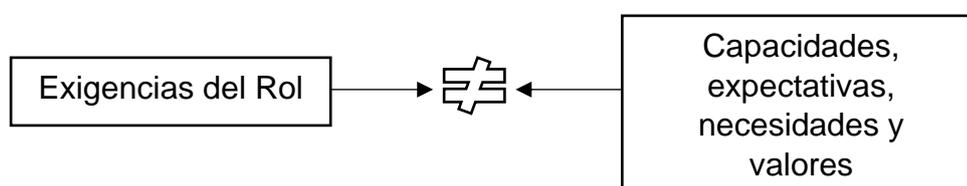
El ejemplo clásico de estrés laboral es el “Síndrome de Burnout”, donde las demandas del ambiente laboral superan nuestros recursos para afrontarlas. Los trabajadores tienen un estado mental persistente, negativo, se sienten agotados, disminuye la motivación. Esto suele suceder en los maestros, que sienten que cada mañana les cuesta más esfuerzo levantarse para comenzar la jornada de trabajo,

siente que los problemas laborales son cada vez más complicados de resolver ya que cree que no cuenta con los recursos suficientes para afrontar esta situación, comienza a ser más distante con los alumnos y compañeros de trabajo.

Fuentes del estrés

En cuanto a los estresores laborales, éstos se encuentran vinculados a las exigencias que perciba el sujeto respecto de su trabajo por lo que hay una falta de adecuación entre los recursos de la persona y las demandas del entorno. Está referido a las características laborales que producen estrés:

- **Conflicto de roles:** Se produce cuando hay demandas y exigencias que no coinciden para la realización del trabajo.



- **Ambigüedad de roles:** Ocurre cuando las labores y las expectativas de desempeño de un individuo no se definen claramente. Es así como la persona que perjudicada por la ambigüedad de roles tiene una incertidumbre respecto de su trabajo porque no se ha establecido con claridad qué se espera de ella y cuál es el rol en la organización.
- **Sobrecarga de roles:** Se desarrolla cuando los individuos sienten que carecen de las habilidades o de los recursos para realizar una tarea o perciben que el trabajo no se puede hacer en el lapso requerido. Estas exigencias están vinculadas a actividades o cargas físicas y mentales, que el esfuerzo y la falta de adecuación a las exigencias pueden generar consecuencias negativas.

Por otra parte, están los estresores organizacionales

- **Ajuste persona-organización:** Hace referencia a qué factores del trabajador, como habilidades, capacidades, personalidad, valores, conocimientos, actitudes y expectativas coinciden con los de la organización. Esto es importante ya que a lo largo del tiempo las organizaciones dieron cuenta que no es solo importante las capacidades y conocimiento del trabajador sino también sus valores para “encajar” en la misma, por ejemplo, una maestra que trabaje en un colegio católico y esté a

favor del aborto va a tener una incongruencia de filosofías y valores que puede causar estrés, conflictos con la institución y menor satisfacción laboral.

- Cambio: Esto contribuye al estrés organizacional y ocurre de manera más frecuente debido al recorte de personal y la reestructuración.
- Relaciones con los demás: Los compañeros de trabajo y clientes pueden ser una fuente importante de estrés laboral (Robinson y Griffiths, 2005). Es importante entender al estrés relacionado con el conflicto que se puede dar en el trabajo, el lidiar con personas difíciles, con clientes enojados y que el sujeto sienta que no está siendo justamente tratado.
- Política organizacional: Es un conjunto de conductas de interés que los empleados utilizan para aumentar la posibilidad de obtener resultados positivos en las organizaciones. La política positiva son conductas diseñadas para influir en los demás con objeto de ayudar tanto a la organización como a la persona que ejerce la política. La política negativa son conductas manipuladoras diseñadas para lograr un beneficio personal a costa de los demás y de la organización (Holden, 1998).

También existen los estresores en el ambiente laboral físico, los cuales afectan al bienestar físico y psicológico del trabajador y puede deteriorar el clima organizacional.

- Ruido: Hace referencia a un sonido que debido a sus características (frecuencia, intensidad y volumen) es no deseado o puede causar daños a la salud. La calidad de vida en el trabajo depende en gran parte al control de este factor estresor ya que permanecer en un lugar ruidoso puede incrementar la fatiga, la irritabilidad, dolor de cabeza, mareos y estrés.
- Temperatura: Es el efecto de la temperatura sobre el estrés, el desempeño y la salud de los empleados. El confort térmico hace referencia a sentirse conforme y satisfecho con el ambiente térmico de cierto lugar, lo cual es importante en el ambiente de trabajo porque pueden darse quejas respecto al exceso de frío (por ejemplo las brigadas de rescate) o calor (por ejemplo las industrias de construcción) al que se deben exponer los trabajadores, lo cual genera malestar en el sujeto e incluso puede afectar su salud.

Otras fuentes de estrés:

- Frustración menor: Es el estrés que una persona enfrenta en nuestra vida diaria, y podría incluir irritación como manejar al trabajo en horarios muy transitados o que se tilda la computadora mientras se hace un trabajo importante. Estas frustraciones de corta duración pueden arrastrarse hasta el siguiente día y luego al otro, hasta que finalmente se convierten en estresores.
- Anticipación: Se ocasiona por la constante preocupación sobre el futuro preguntando constantemente “¿Qué pasaría si...?”. Si se mantiene siempre el pensamiento en situaciones que no se puede tener control el sujeto entra en un estado de temor y ansiedad. Por ello es importante poder reconocer aquellas situaciones que no se pueden controlar y que no se preocupen por ellas para poder eliminar el estrés por la anticipación.
- Estrés residual: Tiene relación con aquellas situaciones estresantes que pasaron pero que no dejamos ir. Por ejemplo, arrastrar en el trabajo cierto rencor e ira hacia un compañero que anteriormente no presentó la tarea correspondiente y los dos fueron penados por el jefe. A la larga, este tipo de estrés requiere terapia y orientación a fin de aprender formas positivas, como el perdón, para afrontar las experiencias negativas pasadas

Consecuencias del Estrés Laboral

Los efectos del estrés son muchos y variados. Algunos, por supuesto, son positivos, como la automotivación, la estimulación a trabajar más duro y la creciente inspiración a vivir una vida mejor. Sin embargo, muchos son nocivos y potencialmente peligrosos.

Los síntomas de ansiedad más frecuentes son: (Cano, 2002)

1. A nivel cognitivo-subjetivo: Preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida del control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.
2. A nivel fisiológico: Sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades

respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas, tiritar, etc.

3. A nivel motor u observable: Evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.), ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc

Mike Aamodt (1990) nombra cinco consecuencias del estrés laboral:

1. Desempeño laboral: Está demostrado que los altos niveles de estrés afectan el desempeño de varias tareas. Sin embargo, podría existir una relación curvilínea entre el estrés y el desempeño laboral dado que los niveles moderados de estrés realmente mejoran la productividad, aumentan los niveles de energía e intensifican la creatividad (Muse, Harris y Field, 2003).
2. Burnout (Síndrome del quemado): El burnout, el estado de sentirse abrumado por el estrés, lo experimentan con frecuencia los profesionales altamente motivados que enfrentan muchas exigencias laborales. Con el correr de los años, la definición se ha extendido para incluir a otros tipos de trabajadores que se agotan emocionalmente y sienten que ya no tienen un impacto positivo en las demás personas de su trabajo. Las personas que padecen burnout no tienen energía y están llenas de frustración y tensión.
3. Absentismo y abandono: El absentismo y el abandono, que provocan una pérdida de productividad y, por lo tanto de utilidades, son mayores durante los periodos de burnout y estrés intensificado cuando los empleados luchan por vencer los padecimientos físicos y emocionales.
4. Abuso de drogas y alcohol: El consumo de alcohol se ha relacionado con la generación de problemas sociales y económicos como violencia, accidentes, problemas familiares, así como los laborales entre los que destacan el ausentismo, el bajo rendimiento y la distorsión de la percepción sobre las condiciones del trabajo. El trabajador considera que el alcohol funciona como un factor favorecedor del trabajo, como reductor de la tensión y como forma de superación del estrés (Echuburrúa, 1996).
5. Costos del cuidado de la salud: Incremento en las primas de seguros de salud. Debido a la intensa demanda de instalaciones y opciones médicas por parte del público en general que padece enfermedades ocasionadas por el estrés, las

organizaciones que pagaban el costo completo de los beneficios del seguro de salud están cobrando el aumento a sus empleados. Para algunos empleados, esta carga económica adicional puede ser ¡una nueva fuente de estrés! La solución es reducir el número de malestares que ocasionan estrés, reduciendo así la necesidad de buscar atención médica.

Cox (1978) ha identificado cinco categorías de efectos potenciales del estrés laboral:

1. **Subjetivas:** Ansiedad, agresividad, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, mal genio, escasa autoestima, nerviosismo, soledad.
2. **Conductuales:** Proclividad a los accidentes, alcoholismo, abuso de drogas, raptos emocionales, exceso de comida de tabaco, comportamiento impulsivo, risa nerviosa.
3. **Cognoscitivas:** Incapacidad de tomar decisiones correctas, escasa concentración, olvidos frecuentes, bajo alcance de atención, hipersensibilidad a las críticas, bloqueos mentales.
4. **Fisiológicas:** Niveles excesivos de glucosa en la sangre, ritmo cardíaco y tensión sanguínea elevados, sequedad en la boca, nudo en la garganta, sudor, dilatación de las pupilas, escalofríos.
5. **Organizativas:** Absentismo, incumplimiento de tareas, escasa productividad, alienación de los colegas, insatisfacción laboral, menores niveles de compromiso y lealtad hacia la empresa.

A. J. Dubrin citado por Hodgetts y Altman (1987), indica que las siguientes son algunas reacciones negativas a la tensión:

1. **Reacciones psicósomáticas:** úlceras, hipertensión, dolores de cabeza, dermatitis, etc.
2. **Desórdenes emocionales:** conducta neurótica, nerviosismo extremo.
3. **Alcoholismo y drogadicción.**
4. **Conducta defensiva:** Proyección, racionalización y compensación.
5. **Preocupación por detalles de trabajo.**
6. **Aislamiento del ejecutivo:** evasión, el gerente se vuelve obsoleto, etc.

Afrontamiento del Estrés Laboral

El estrés es una parte normal de la vida, y no es una parte del todo mala. Por ejemplo, sin estrés, quizá no nos sintiéramos lo bastante motivados para realizar las actividades que necesitamos llevar a cabo. Sin embargo, también está claro que demasiado estrés perjudica la salud física y psicológica.

Estrategias de Afrontamiento

El manejo del estrés, o mejor aún, cambiar su conducta para responder sanamente al mismo, debe ocurrir antes, durante y después del estrés (Tyler, 2003).

Tabla 3: *Estrategias de Afrontamiento*

Ejercicio	El ejercicio mantiene el corazón fuerte y resistente a los efectos del estrés como así también reduce los niveles en momentos muy estresantes. Es importante poder incorporar algunas rutinas de ejercicios en la rutina de la vida diaria, esto no hace falta que sea extenuante, con el hecho de caminar, correr, subir escaleras, limpiar la casa ayudan a ser más resistente a los efectos del estrés.
Risa	Se ha demostrado que el humor reduce el estrés de varias maneras (Chubb, 1995; Singer, 2000). Primero, puede ayudarlo a ver desde otra perspectiva una situación estresante, por ejemplo, realizar chistes acerca de un profesor cuando la clase está siendo demasiado tediosa. En segundo lugar, cuando esté molesto y en lo que parecer ser una situación difícil, ver vídeos graciosos, una película de comedia, algún streamer divertido, puede ayudar a alejarse de la situación hasta que se haya calmado lo suficiente como para pensar racionalmente otra vez. En el aspecto físico, la risa puede reducir su presión arterial. Los estudios demuestran que reírse con una película divertida tiene el mismo efecto en su corazón que 10 minutos en una máquina para remar (Stanten, 1997).
Dieta	Los alimentos que se ha demostrado que contrarrestan los efectos del estrés incluyen frutas y verduras frescas, granos enteros y yogur sin grasa, los cuales contienen la vitamina E que se pierde durante periodos de intenso estrés (Ornish, 1984). Es un gran cambio a realizar poder sustituir alimentos no saludables que son antojados en períodos de intensos niveles de estrés por otros que si lo sean. No se debe olvidar la importancia de tomar agua debido a que esto ayuda a mantener el cuerpo hidratado y a resistir los estresores diarios.
Reducción de tabaquismo	Se suele creer que la acción de fumar reduce la ansiedad y el estrés, lo que desanima que dejen el cigarrillo. Contrario a la creencia popular, fumar aumenta la ansiedad y la tensión ya que

	<p>esta sensación de relajación o reducción de estrés es temporal y luego se ve sustituida por el síndrome de abstinencia y antojos. Los fumadores fuman más cuando se sienten estresados (McCann y Lester, 1996), por lo tanto el tabaquismo y el estrés se vuelven un círculo vicioso en el que las personas fuman porque están estresadas y luego se estresan más porque fuman</p>
Sueño	<p>Los estudios demuestran lo importante que es descansar para los sujetos debido a que la falta de sueño puede generar ciertas conductas negativas como fatiga, irritabilidad, falta de concentración e incluso depresión.</p>
Redes de apoyo	<p>Hay estudios que demuestran que las personas que tienen alguien a quien recurrir para hablar, como un amigo o un miembro de la familia, son más capaces de manejar su estrés debido a que el hecho de contar con alguien que funcione como un soporte ante la situación de estrés elevado permite, de cierta forma, aliviar los efectos de angustia emocional.</p>
Autoempoderamiento	<p>Muchas veces los empleados sienten que no tienen o han perdido cierto poder dentro de la organización debido a que no pueden resolver algunos conflictos que la misma tiene porque no les corresponde dentro de su rol en la institución. Es así, que ellos deben encontrar sus propias maneras de reducir el estrés sintiendo que tienen el poder sobre algo, como por ejemplo, tomar la iniciativa para participar voluntariamente en proyectos.</p>
Habilidades de afrontamiento	<p>Esto por lo general significa aprender a manejar el conflicto. Por lo tanto, también significa aprender a aceptar lo que no se puede cambiar o dar cuenta de aquellas situaciones que están por fuera de su control. Por ejemplo, si en una empresa está realizando una reestructuración uno no puede cambiar el hecho de que esto va a suceder, sería una pérdida de energía y tiempo preocuparse o enojarse por algo que está por fuera de su control.</p>

Fuente: Mike Aamadot (1990)

DISEÑO METODOLÓGICO

Lógica de Investigación

El presente trabajo será diseñado bajo el planteamiento metodológico del enfoque mixto debido a que es el que mejor se adapta a las características y necesidades de la investigación.

El enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema (Teddlie y Tashakkori, 2003; Creswell, 2005; Mertens, 2005; Williams, Unrau y Grinnell, 2005)

Tipo de Investigación

“La investigación descriptiva, según su preocupación primordial radica en describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos. Las investigaciones descriptivas utilizan criterios sistemáticos que permiten poner de manifiesto la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando de ese modo información sistemática y comparable con la de otras fuentes” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

La siguiente investigación tiene un carácter descriptivo donde el objetivo es describir una variable o fenómeno en una población particular, específicamente el estrés laboral en los docentes de primaria en la Escuela Normal Turno Tarde.

Área de estudio

El presente trabajo de investigación se realizará en la institución Escuela Normal Primaria Pedro Ignacio de Castro Barros, situada en La Rioja, Capital. Esta escuela actualmente está ubicada en Avenida San Nicolás de Bari y Julio César Corzo.

Breve reseña histórica

En cuanto a su historia, esta escuela comenzó siendo una Escuela Superior de Niñas creada en 1869, en La Rioja. Esta institución fue la base para que, en febrero del 1884, se creara la Escuela Normal de Maestras de Instrucción Primaria. Su primera

directora fue la profesora Anette Emily Haven, y vicedirectora la profesora Bernice Avery. En 1888, cuatro años después de su fundación, la Escuela Normal comenzó a dar promociones de maestras que se dispersaron por toda la provincia.

En 1887 se funda la Escuela Normal de Maestros, que coexiste con la Escuela Normal de Maestras desde la fecha de su fundación hasta el año 1900.

En 1898 Rosario Vera Peñaloza, quien era maestra, funda el primer Jardín de Infantes de La Rioja, agregado a la Escuela Normal, pero con dirección propia.

La construcción que ocupaba la antigua Escuela Normal, en donde actualmente se ubica el "Club Ciervo", frente a Plaza 25 de mayo, fue abandonada para ocupar el edificio de calle Pelagio B. Luna en el año 1911. La piedra fundamental de este nuevo edificio, verdadero orgullo arquitectónico para la época, había sido colocada en 1904. En 1917, la Escuela Normal de Maestras abrió su puerta a los jóvenes y se convirtió en Escuela Normal Mixta.

En los años '30, la formación de maestros lograba una cantidad muy grande de egresados, lo cual llegó a saturar la necesidad que había de los mismos. Debido a esto, se implementaron algunas medidas, una de las primeras disposiciones para cambiar esta situación fue agregarle un Anexo Comercial en el turno tarde, que posteriormente dio origen a la Escuela Nacional de Comercio N°1 y la Escuela Nacional de Comercio N°2.

En el año 1941 se introdujo una reforma por la cual se suprimió el plan de cuatro años, que era el vigente hasta ese momento, estableciéndose a partir de ese año el ciclo común de tres años y dos años más para el curso de maestros.

Durante la década del '60 la escuela agregó cuatro secciones del Profesorado Secundario Especializado, poco tiempo después agregó el Profesorado Elemental, que vino a sustituir el título de Maestro Normal.

A partir de allí y durante varias décadas, abarcó todos los niveles de instrucción y alcanzó las más altas categorías de los establecimientos educativos provinciales, convirtiéndose en la Escuela Normal Superior de Profesorado. Entonces, durante las décadas del '60 y '70, comienzan a egresar docentes de los nuevos profesados de Matemática, Física y Cosmografía, Geografía, Inglés, Historia, Educación Cívica,

Castellano Literatura y Latín, además de los profesores de Enseñanza Primaria y Educación Pre-escolar.

En 1986 se instituye el nombre de Prof. Albino Sánchez Barros a sus Profesorados de Enseñanza Media. En 1988, se da un proceso de independización nacional por lo que se separa definitivamente de la Escuela Normal y pasa a denominarse “Institutos Nacionales de Enseñanza Superior”.

En diciembre de 2006 por Decreto Provincial se independizan de sus profesorados de Educación Inicial y de Enseñanza de EGB 1 y 2.

El Nivel Primario fue trasladado al nuevo edificio ubicado en Av. San Nicolás de Bari y Julio César Corzo.

En febrero de 2008 se traslada el Nivel Secundario a su nuevo edificio situado en Avenida Rivadavia y Julio César Corzo.

A partir de diciembre de 2010 se produce el traslado del Profesorado de Educación Inicial al edificio ubicado frente a Plaza 9 de Julio.

En 2011 se cumplieron los 100 años del edificio de la Escuela Normal ubicado en el centro de La Rioja, Capital, que fue inaugurado en ocasión de las celebraciones del Primer Centenario de la Revolución de Mayo.

Allí comienza la transformación del edificio de la Escuela Normal en el paseo cultural de la Provincia de La Rioja, que es inaugurado en mayo de 2011.

Población

La población elegida para ésta investigación son docentes de educación primaria de la Escuela Normal Turno Tarde.

Muestra

La presente investigación se realizará únicamente a los maestros de grado de la Escuela Normal Turno Tarde, durante el año 2022.

La muestra está conformada por 32 maestros de grado, de ambos sexos, que ejercen sus funciones laborales en la Escuela Normal Turno Tarde, durante el año 2022. Los mismos trabajan en la institución desde las 13.45 hs hasta las 18hs.

El muestreo se realizará de manera intencional debido a que cada una de las características de estos sujetos resultan de relevancia para la investigación.

Instrumentos de recolección de datos

Un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso que le permita al investigador acercarse a los fenómenos y extraer información de ellos (Sabino, 1992). El modelo de los instrumentos a aplicar se encuentra en anexos del presente trabajo.

- Test de Estrés Laboral

El Test de Estrés Laboral será realizado a 32 docentes en contacto directo con el entrevistado. Este permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

- Entrevista semiestructurada

Se realizarán entrevistas a 10 docentes donde se formularán preguntas acerca de los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el maestro de educación primaria para así reconocer sus estrategias de afrontamiento al estrés.

- Observación no participante

Se ejecutará durante un período de tiempo la observación de la rutina laboral de los maestros de educación primaria de la Escuela Normal sin la intención de producir cambios en sus labores cotidianos. Esto es con el objetivo de obtener un vistazo general de sus condiciones laborales y las tareas que realizan en la institución.

RESULTADOS

Resultados del Test de Estrés Laboral

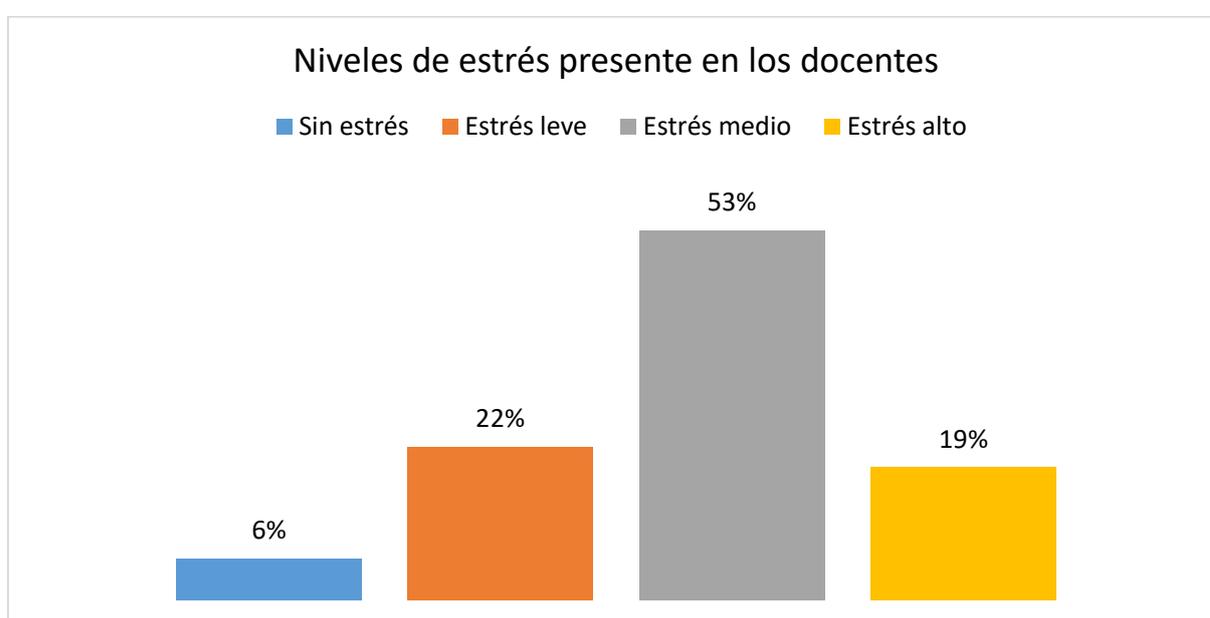
Se realizó el Test de Estrés Laboral a los 32 maestros de grado de la Escuela Normal Pedro Ignacio de Castro Barros. Los mismos fueron aplicados de manera presencial durante el horario de trabajo.

Tabla 4: *Resultados Test de Estrés Laboral*

DOCENTE	RESULTADO
Docente 1	62 = Estrés alto
Docente 2	42 = Estrés leve
Docente 3	57 = Estrés medio
Docente 4	13 = Sin estrés
Docente 5	37 = Estrés medio
Docente 6	42 = Estrés leve
Docente 7	41 = Estrés leve
Docente 8	39 = Estrés leve
Docente 9	38 = Estrés leve
Docente 10	56 = Estrés medio
Docente 11	32 = Sin estrés
Docente 12	68 = Estrés alto
Docente 13	33 = Sin estrés
Docente 14	37 = Estrés leve
Docente 15	48 = Estrés medio
Docente 16	43 = Estrés leve
Docente 17	45 = Estrés leve
Docente 18	26 = Sin estrés
Docente 19	38 = Estrés leve
Docente 20	45 = Estrés leve
Docente 21	44 = Estrés leve
Docente 22	53 = Estrés medio
Docente 23	39 = Estrés leve
Docente 24	33 = Sin estrés
Docente 25	39 = Estrés leve

Docente 26	45 = Estrés leve
Docente 27	46 = Estrés leve
Docente 28	46 = Estrés leve
Docente 29	38 = Estrés leve
Docente 30	24 = Sin estrés
Docente 31	51 = Estrés medio
Docente 32	31 = Sin estrés

Gráfico 1: Niveles de estrés en los docentes



Es así como los resultados expuestos anteriormente denotan que el 53% de los docentes presentan estrés medio, lo cual implica que los docentes están al límite de sus resistencias por lo que si la situación estresante se prolonga se va a generar un mayor desgaste físico y mental, rompiendo el equilibrio entre lo laboral y lo personal, lo cual sucede cuando se presenta un estrés alto, como el que posee el 19% de los encuestados.

El 6% no presenta estrés, lo cual expresa que no tienen síntoma alguno de estrés o que conservan un buen equilibrio entre los estresores y sus estrategias de afrontamiento. Es importante que tanto aquellos que no presentan estrés como quienes presentan estrés leve, en este caso el 22% de los docentes, puedan detectar

qué factores o situaciones le causan estrés para poder ocuparse de ellos de manera preventiva.

Resultados de las Entrevistas de los docentes

Se presentan los resultados de las entrevistas a los 10 docentes seleccionados de manera aleatoria, las preguntas de este instrumento fueron realizadas por la investigadora. La entrevista se realizó en un espacio cedido por la institución.

Todos los entrevistados tienen formación terciaria, Profesorado en Educación Primaria, siendo docentes de grado en los cuales la antigüedad trabajando en esta institución oscila entre todos ellos desde los 6 meses hasta los 11 años de servicio. Los mismos trabajan doble turno, siendo sus horarios de la mañana desde las 7:30 hasta las 12:10 y por la tarde 13:45 a 18:10, pudiéndose extender un poco más. No obstante, ese es su horario oficial debido a que deben llevar trabajo a sus casas, que los lleva generalmente entre 1-5 horas, que incluye correcciones, planillas, registros, informes, carteleras, estas son horas extras que no son contempladas en el sueldo recibido cada mes.

Al preguntarles acerca de qué hacen después del trabajo, la minoría habló solo de realizar actividades del hogar, como limpiar, hacer las compras o también otras responsabilidades relacionadas a los hijos, padres o la vida adulta y sólo una mencionó realizar zumba. Por otra parte, la mayoría mencionó continuar trabajando en sus casas, quehaceres de las dos escuelas en las que trabajan, complementando documentación, imprimir actividades, corregir exámenes o trabajos.

Si bien la totalidad de los entrevistados están de acuerdo con el hecho de que la paga es insuficiente por la cantidad de trabajo que deben realizar, solo dos han manifestado el pensamiento de querer dejar su trabajo, uno de ellos queriéndose dedicar a otro rubro y otro dejando un turno.

Referido a cuáles son las circunstancias que los llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral se recibieron respuestas variadas, como la falta de tiempo, la exigencia tanto de los directivos como de uno mismo, la superposición de tareas, circunstancias personales, el no acompañamiento de los padres. Relacionado a ello, la mayoría está de acuerdo con que la situación o factor que consideran más estresante no es el hecho de dar clases sino más bien los requerimientos de trabajo

administrativo, lo cual incluye la presentación de informes, planillas y registros, que tienen un tiempo contemplado para ser recibidos por la institución.

Más allá de sus años de servicio, a partir de las preguntas se puede denotar que cada uno de ellos ha atravesado por estrés laboral a lo largo de su trayectoria laboral. Las estrategias que los mismos han utilizado ha sido poder tomarse un tiempo para ellos mismos para realizar actividades que no sean referidas a lo laboral, esto puede hacer ejercicio, escuchar música, reírse, juntarse con amigos y la familia o incluso hacerse el espacio para comer tranquilos. Algunos mencionan, que ante situaciones de estrés, se comportan tratando de tranquilizarse, relajándose tanto físicamente como mentalmente, pidiendo ayuda para poder cumplir con todas las tareas, durmiendo, descansando, realizando una dieta e inclusive con medicación pero también otros entrevistados comentan que si bien sienten estrés no pueden dejar de cumplir con sus actividades o que luego de una situación tan estresante donde se debió movilizar para poder solucionarlo, en el momento de relajación es donde todas las tensiones aparecen.

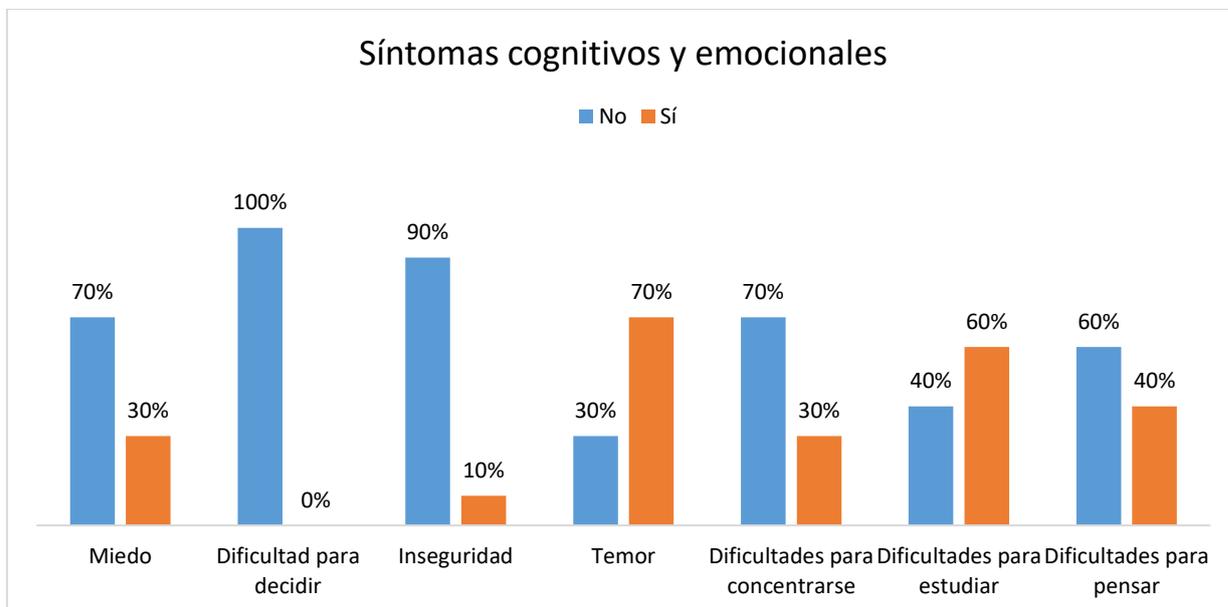
Por otra parte, dos de los diez entrevistados tomaron la decisión de optar por recurrir a una licencia para poder descansar del trabajo debido al estrés que estaban atravesando.

En la pregunta referida a si su trabajo les permite crecer personal y laboralmente todos los docentes han respondido que sí, debido a que en el ámbito educativo están constantemente en un proceso de aprendizaje, realizando cursos y capacitaciones para incrementar sus recursos laborales.

En cuanto a si encuentran apoyo en su entorno laboral para resolver cuestiones familiares y personales, la mitad de los docentes respondió que sí, que se sienten acompañados y la otra mitad que no porque resuelven los problemas por su cuenta. No obstante, en cuanto al tipo de comunicación entre sus compañeros las descripciones oscilan entre “Excelente” y “Muy buena”, donde se sienten acompañados cuando tienen dudas o problemas, pueden hablar de su situación laboral o personal durante el espacio de las horas libres.

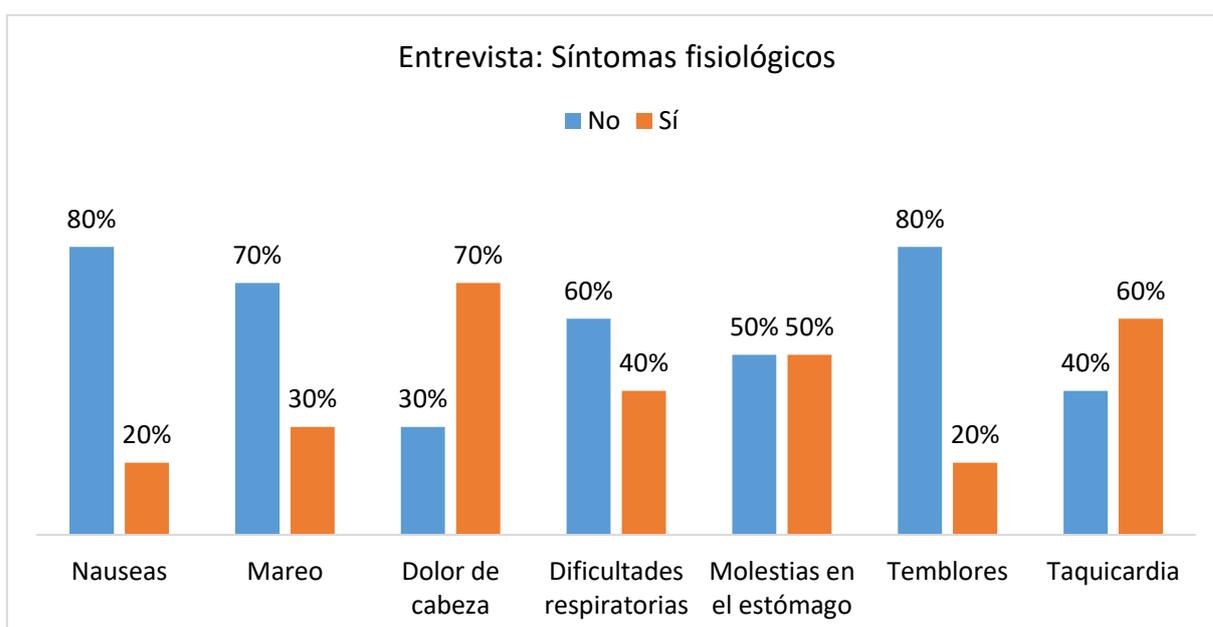
Refiriéndose al entorno familiar 6 entrevistados respondieron un rotundo sí, mientras que los demás comunicaron que no encuentran apoyo (o el suficiente) para solucionar problemas laborales y personales debido a que los resuelven solos.

Gráfico 2: *Síntomas cognitivos y emocionales*

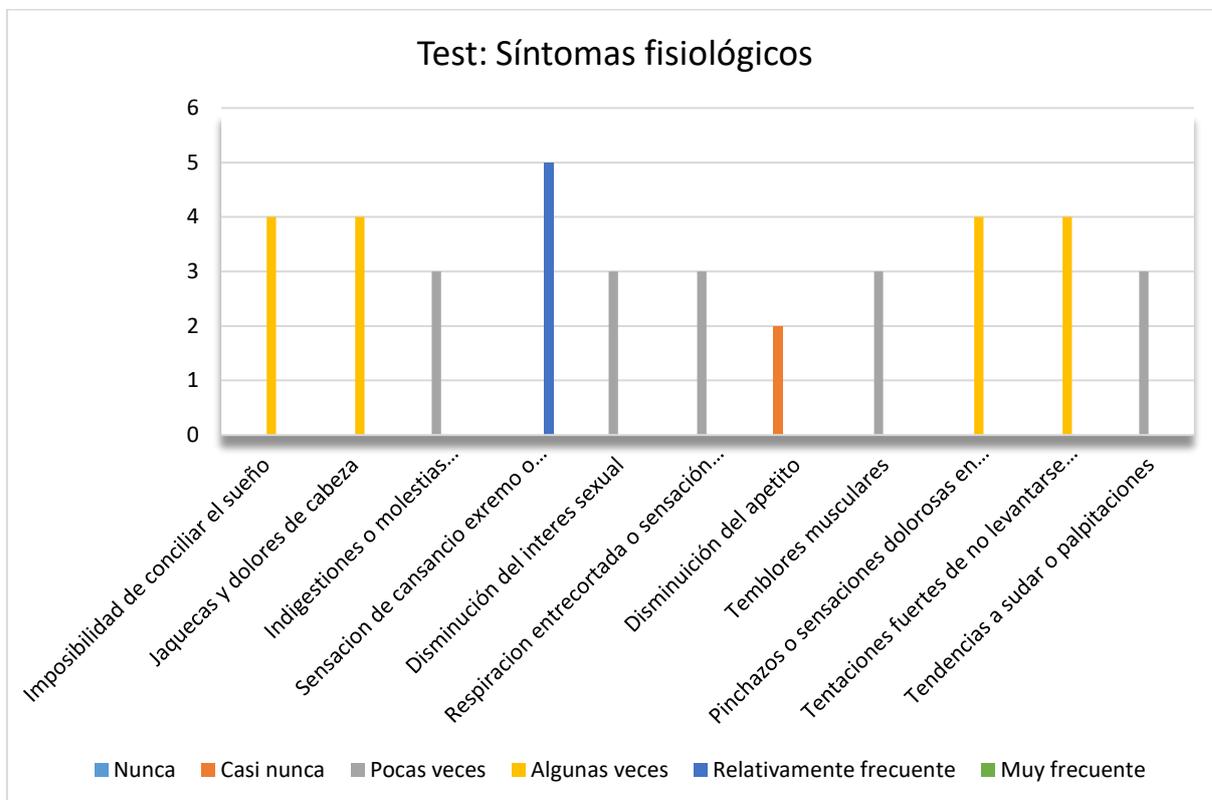


Los síntomas cognitivos y emocionales que más se han presentado en ellos son: dificultad para estudiar y temor. En menor porcentaje se ha presentado miedo, inseguridad, dificultades para concentrarse y para pensar.

Gráfico 3: *Síntomas fisiológicos*

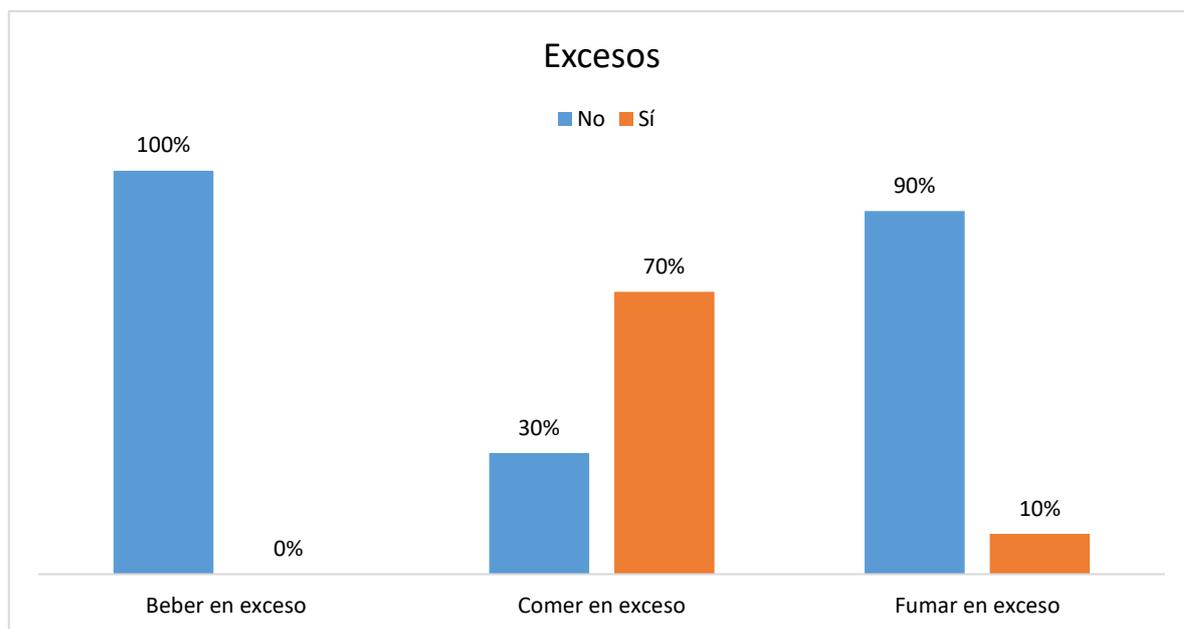


Los síntomas fisiológicos que más se presentaron en la entrevista son: dolor de cabeza, taquicardia y molestias en el estómago. En menor porcentaje dificultades respiratorias, temblores, mareos y náuseas.

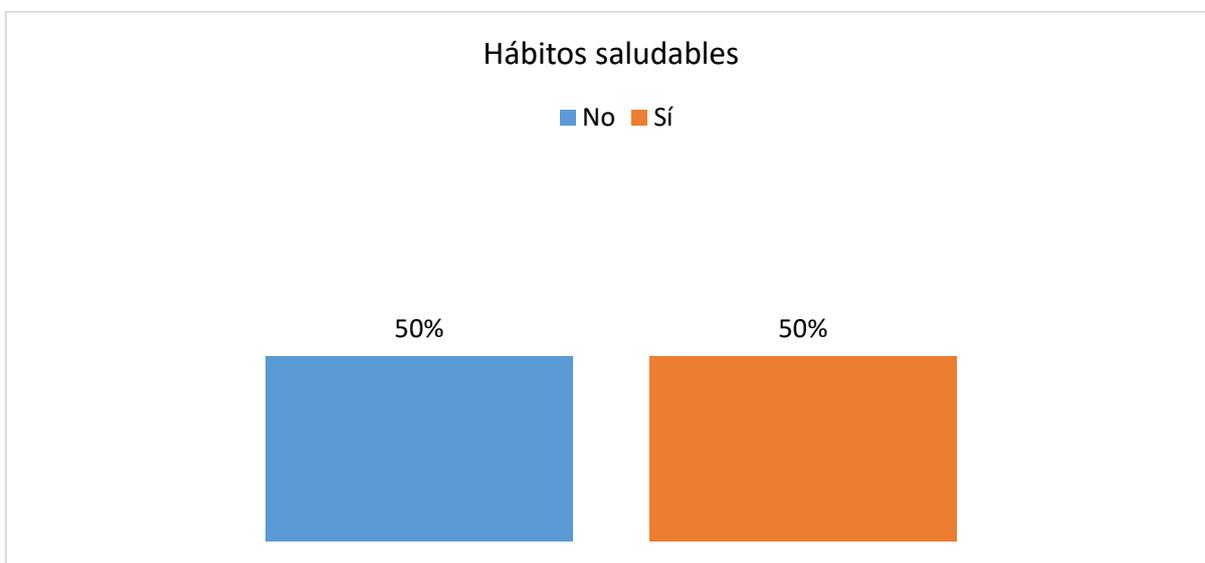


Los síntomas fisiológicos que ocurren relativamente frecuente es la sensación de cansancio extremo o agotamiento y los que suceden algunas veces son la imposibilidad de conciliar el sueño, jaquecas y dolores de cabeza, pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo y tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.

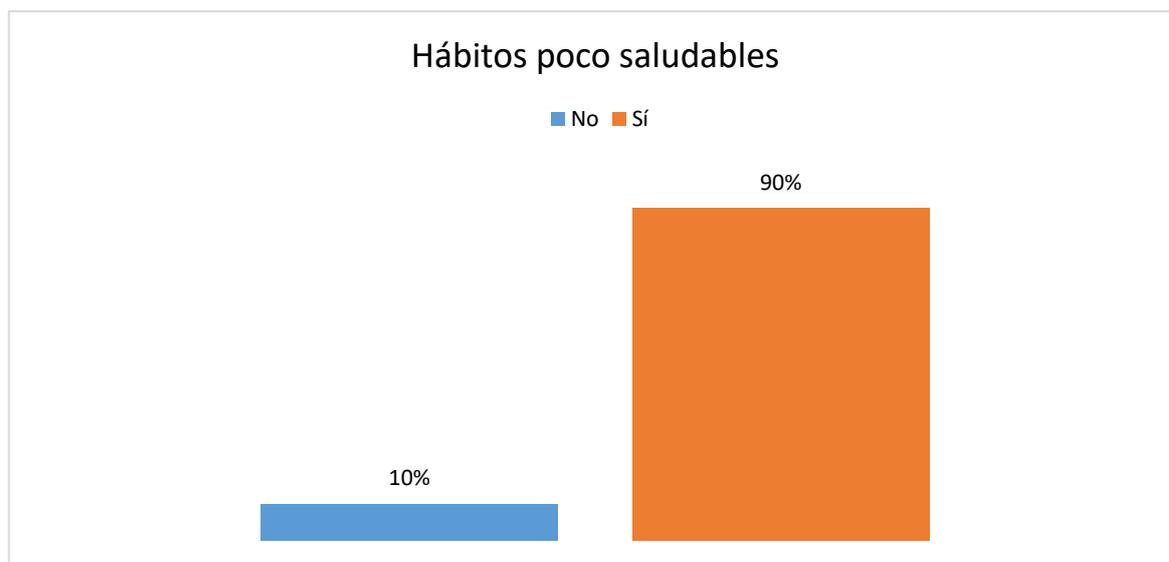
Por otra parte, los que suceden pocas veces son: indigestiones o molestias gastrointestinales, disminución del interés sexual, respiración entrecortada o sensación de ahogo, temblores musculares y tendencias a sudar o palpitaciones. En cuanto a los síntomas que casi nunca aparecen es la disminución del apetito

Gráfico 4: Excesos

Solo la minoría de ellos fuman y comen en exceso, y ninguno toma bebidas alcohólicas de manera excesiva.

Gráfico 5: Hábitos saludables

El 50% de los entrevistados respondió que no tienen hábitos saludables, a lo que algunos de ellos lo justificaron debido a la falta de tiempo o de organización de los mismos. La otra mitad respondió que sí tienen hábitos saludables, los cuales son realizar actividad física al menos una vez a la semana como fútbol o salir a caminar, entre semana comer saludable y los fines de semana que el tiempo se los permite poder realizar comidas con más frutas y verduras.

Gráfico 6: *Hábitos no saludables*

Como expresa el gráfico, solo el 10% de los entrevistados considera que no tiene hábitos poco saludables mientras que los restantes expresaron que sí los tienen. Una de las problemáticas más comunes en cuanto a sus hábitos saludables, la cual se repite en todas las respuestas, se observa en la alimentación, al carecer de tiempo para almorzar y pasar a su siguiente trabajo la mayoría de ellos opta por comer algo rápido y poco saludable, lo que conlleva también a que no puedan mantener una rutina en su alimentación, comiendo comida chatarra a lo largo de la jornada laboral. Otras problemáticas están relacionadas al sedentarismo y al hecho de no dormir adecuadamente.

Resultados de la Observación no participante

Las observaciones fueron realizadas en la Escuela Normal Pedro Ignacio de Castro Barros, en el Turno Tarde. Al llegar a la institución me recibieron de una manera muy amable la vicedirectora y las secretarias quienes siempre estuvieron atentas y a disposición de lo que requiriese.

La infraestructura de la institución se encuentran muy bien conservada, cuidada, con pintura nueva tanto afuera como adentro de la escuela aunque hay sectores que se encuentran más descuidados que otros, específicamente en el sector del área administrativa y depósito. En toda la escuela se observa una notable limpieza y orden.

En cuanto a las aulas, hay 32, en la que en promedio asisten 22 alumnos por cada una. En ellas se encuentra ventiladores que sí están en funcionamiento y durante el invierno poseen estufas para quienes quieran utilizarlas. La iluminación del lugar es bastante potente debido a que hay tanto natural como artificial, estando dotada de grandes ventanas a lo largo de las salas.

ARTICULACIÓN TEÓRICA-PRÁCTICA

Estrés laboral

Selye (1950) define al estrés como una reacción de activación del organismo completo frente a estresores, es decir, frente a todo lo que se evalúa como una demanda, una amenaza o un daño. El mismo autor en 1956, plantea el “estrés focalizado en la respuesta”, donde se concibe al estrés como la “respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia hecha sobre él”. Por lo tanto, hay un desequilibrio corporal debido a cualquier estímulo que sea concebido como “estresor”, es decir que provoque una respuesta inespecífica de necesidad de reajuste en el organismo.

El test de Estrés laboral realizado a 32 docentes, expone que el 53% de los mismos presentan estrés medio, lo cual implica que los docentes están al límite de sus resistencias por lo que si la situación estresante se prolonga se va a generar un mayor desgaste físico y mental, rompiendo el equilibrio entre lo laboral y lo personal, lo cual sucede cuando se presenta un estrés alto, como el que posee el 19% de los encuestados.

Debido a que los docentes se enfrentan a situaciones o estímulos estresantes que les generan agobio, esto produce reacciones fisiológicas, cognitivas, conductuales y emocionales. Por ello se puede observar como la mayoría de los docentes padece de estrés, entonces aparece la presencia de un desequilibrio corporal debido a estos estímulos considerados estresores.

Tipos de estrés

Eustrés

El eustrés es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza. Esto sucede cuando los estresores generan sentimientos de desafío o realización (Aamodt, 1990). Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa. La persona manifiesta con placer, alegría, bienestar y equilibrio, estas personas se caracterizan por ser creativo, con ganas de satisfacer ante el estresor.

El Docente 5 mencionó en la entrevista que no siente fatiga ni cansancio laboral, “No tengo fatiga ni cansancio laboral, amo este trabajo, lo disfruto, por eso no lo tomo

como una exigencia o una carga, por eso una sola vez sí, pero tenía mucho peso". También, el Docente 3, al preguntarle si ha utilizado estrategias para mejorar la situación de los factores que le generan cansancio o fatiga laboral expresó que no las utiliza porque le gusta *"No porque me gusta, por ahí quiero que llegue el fin de semana porque estoy cansado pero cuando llega es como una desesperación, algo me falta, así que me pongo a recortar, pegar, imprimir"*

Se trata de la minoría de docentes, dos de diez entrevistados, estas son personas que pueden brindar una respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza, ya sea porque con la experiencia aprendieron a actuar de determinada manera ante los estímulos estresantes o porque al iniciar un nuevo camino laboral se encuentra más motivado para tener una mente abierta y creativa hacia su trabajo.

Distrés

El distrés es el fracaso de esta adaptación, la cual se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos debido a que existe demasiado estrés y el sujeto no se puede adaptar al mismo, no se hace nada para eliminarlo, reducirlo o contrarrestar sus efectos (Mike Aamodt, 1990). Si las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, aun agradables y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo, se llega al distrés. Este tipo de estrés es la respuesta anormal o patológica que no ayuda al individuo a adaptarse adecuadamente, es ineficaz y se convierte en un obstáculo para el desarrollo normal.

Según las respuestas de los docentes en la entrevista, la mayoría de ellos mencionan acerca de que el trabajo no culmina en la jornada laboral estipulada de manera formal, horarios que van desde las 8 am hasta las 12 pm y de 13:45 pm a 18:10 pm, sino que deben continuar trabajando en sus casas. Todo este trabajo realizado no es remunerado de la manera que a ellos les gustaría, a tal punto que todos los docentes entrevistados respondieron que el pago que reciben no es acorde a las tareas realizadas.

De esta manera, se interpreta que se pueden generar sentimientos negativos en los docentes con el hecho de realizar tareas que son excesivas, intensas y prolongadas como dar clases, realizar planillas, informes, registros, carteleros, relacionarse con los tutores de los chicos, y esta tarea abarca a los dos turnos

(mañana y tarde). Además, a esta sobrecarga de tareas se le agrega el hecho de que sienten que su labor no es valorado, es de esta forma, como se mencionó anteriormente, que comienzan a tener sintomatologías fisiológicas, emocionales y conductuales.

Fuentes del estrés

En cuanto a los estresores laborales, éstos se encuentran vinculados a las exigencias que percibe el sujeto respecto de su trabajo por lo que hay una falta de adecuación entre los recursos de la persona y las demandas del entorno. Se pueden encontrar:

Sobrecarga de roles:

Se desarrolla cuando los individuos sienten que carecen de las habilidades o de los recursos para realizar una tarea o perciben que el trabajo no se puede hacer en el lapso requerido. Estas exigencias están vinculadas a actividades o cargas físicas y mentales, que el esfuerzo y la falta de adecuación a las exigencias pueden generar consecuencias negativas.

La mayoría de docentes expresó que lo más estresante no es el hecho de dar clases sino tener que realizar mucho papeleo (planillas, registros, informes, carteleras, etc) que conlleva muchas horas por fuera de las estipuladas como así también esfuerzo. Ellos comentan utilizar entre 1 a 4 horas extras para hacer estas tareas, dependiendo del grado de dificultad y de cuántos alumnos deban realizar. Se puede citar a la Docente 6 "*Hacer todo el papeleo porque dar clases no es tan estresante, el papeleo es lo que más demanda, planillas, registros, informes, etc*" como así también la Docente 10 que expresó que considera el factor más estresante el exceso de trabajo refiriéndose a "*Los requerimientos de trabajo administrativo, hacer planillas, registros, todo eso*". Además, su rol como docentes también implica estar atentos a los requerimientos y necesidades de sus alumnos, en lo cual muchas veces los padres de los mismos se encuentran ausentes.

Una de las fuentes de estrés más predominante en los docentes es el hecho de tener una sobrecarga de roles y tareas, en el que cumplen con su trabajo en el aula dictando una clase pero al mismo tiempo debe realizar una gran cantidad de trabajo administrativo que se debe realizar en sus casas. A su vez, otro rol que deben cumplir es la educación de sus alumnos, pero esto se ve obstaculizado por el hecho de que

las familias delegan la responsabilidad de la educación solo en los docentes sin tener en cuenta que para que esto se realice de manera exitosa debe ser visto como una tarea compartida y no exclusiva del docente.

Cambio:

Esto contribuye al estrés laboral y ocurre de manera más frecuente debido al recorte de personal y la reestructuración.

La Docente 1 y Docente 8 mencionaron la pandemia como un cambio que interrumpió en su trabajo. La primera expresó que *“en la pandemia, eran 2/3 de la mañana y estaba haciendo cosas de la escuela porque necesitabas preparar clases y todas esas cuestiones. Y el haber tenido covid me dejó ese cansancio”*. Mientras que la Docente 8 comentó que su estrés laboral estuvo muy influenciado por la pandemia *“todo el día estabas con el teléfono, te mandaban tareas, los directivos te pedían cosas a último momento y al ser digital es ya para ya. Y el pos pandemia fue lo mismo porque el hecho de que sepan tu teléfono dio lugar a que los directivos y los padres quieran seguir esa rutina”*

Es así como la pandemia no permitió que exista una separación entre el trabajo y su casa ya que debían realizar todas las tareas en su hogar, donde tanto los padres como los directivos dejaron de lado los horarios pautados enviándole mensajes a su celular personal por fuera del horario laboral. Pero no únicamente afectó en el ámbito laboral porque el virus Covid-19 perturbó su vida personal al enfermarse o al enfermarse sus familiares. Estos cambios que se dieron debido a la pandemia costó y cuesta erradicarlos en la actualidad comentando que es complicado poder establecer que no realicen llamadas o pidan más trabajo por fuera del horario de trabajo.

Relaciones con los demás:

Los compañeros de trabajo y clientes pueden ser una fuente importante de estrés laboral (Robinson y Griffiths, 2005). Es importante entender al estrés relacionado con el conflicto que se puede dar en el trabajo, el lidiar con personas difíciles, con clientes enojados y que el sujeto sienta que no está siendo justamente tratado.

La Docente 7 expuso que lo más estresante en el ámbito laboral es “*Tratar con los padres*”. La Docente 4 por su parte comentó que para ella lo más estresante es “*La exigencia de los directivos, esto del ya para ya, no puedes pensar ni organizarte porque es ya para ya*”. Mientras que la Docente 8 habla sobre estos dos temas, siendo lo más estresante para ella la falta de acompañamiento de los directivos y el rol de los padres que atacan al maestro o no lo acompañan en la educación de los niños.

Los docentes consideran estresante el hecho de tener que lidiar con padres ausentes porque no están al tanto de la situación que transitan sus hijos, no ayudan en las tareas o incluso atacan al maestro. Por otro lado, hay conflictos en la relación con los directivos debido a que no comprenden la cantidad de exigencia de tareas que deben cumplir tanto en su trabajo como en su hogar.

Consecuencias del estrés laboral

Síntomas conductuales

A nivel motor u observable: Evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.), ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc

En cuanto a los resultados de las entrevistas, solo uno de ellos fumaba en exceso y tres comentaron que sí comen en exceso. Cuando se preguntó sobre si bebían, todos respondieron que no, mientras que uno comentó que si bien no toma bebidas alcohólicas pero sí muchas azucaradas durante el horario de trabajo. Por otro lado, si tomamos el resultado de los Test de Estrés Laboral en el ítem “Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual”, arroja como resultado en promedio 3, que se lee como “Pocas veces”.

Síntomas emocionales

A nivel cognitivo-subjetivo: Preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida del control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.

Los síntomas cognitivos y emocionales que más se han presentado en los docentes entrevistados son: dificultad para estudiar y temor. En menor porcentaje se ha presentado miedo, inseguridad, dificultades para concentrarse y para pensar.

Síntomas fisiológicos

A nivel fisiológico: Sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas, tiritar, etc.

En base a las entrevistas realizadas los síntomas fisiológicos que más se presentaron son: dolor de cabeza, taquicardia y molestias en el estómago. En menor porcentaje dificultades respiratorias, temblores, mareos y náuseas. Por otra parte, se tiene en cuenta el resultado de los tests, en el cual destacó en los síntomas relativamente frecuentes la sensación de cansancio extremo o agotamiento mientras que el que casi nunca sucede es la disminución del apetito.

Hoy en día la respuesta al estrés se considera multidimensional incluyendo síntomas de las esferas físicas, cognitiva-subjetiva y conductual. Se puede observar la sintomatología del estrés laboral en todos estos aspectos, siendo lo emocional y fisiológico lo más afectado cuando se presentan niveles altos de estrés a los cuales los docentes no se pueden adaptar de manera adecuada.

Estrategias de afrontamiento

Ejercicio:

“El ejercicio mantiene el corazón fuerte y resistente a los efectos del estrés como así también reduce los niveles en momentos muy estresantes”.

Esta es una de las estrategias de afrontamiento utilizadas por varios de los docentes entrevistados. La “Docente 2” mencionó que *“Por ejemplo, zumba lo hago sí o sí para desestresarme o desenchufar más que todo”*. La “Docente 1” también comenta que sale a caminar; la “Docente 4” hace actividad física con toda la familia.

Los docentes realizan ejercicio para poder relajarse y reducir el estrés ocasionado por el trabajo.

Risa:

También comenta respecto de la risa *“Se ha demostrado que el humor reduce el estrés de varias maneras (Chubb, 1995; Singer, 2000). Primero, puede ayudarle a ver desde otra perspectiva una situación estresante”*.

Justamente esta es una de las estrategias de la que comenta la Docente 9 *“Yo hablo bastante, me divierto bastante, creo que tanto juego mío de ida y vuelta, la picardía por ahí, hace que yo no me dé cuenta si estoy cansada o no debido a tanta broma y risa, hace que de alguna forma disfrace el cansancio, entonces no sé si estoy cansada o agotada o no”*.

Una docente de las entrevistadas expresó que utiliza el humor para afrontar el cansancio, el agotamiento y de alguna manera también emociones negativas. Es así como el sentido del humor le permite mantener un equilibrio en cuanto a sus percepciones negativas y enfrentarse a momentos difíciles.

Dieta:

Otra de las estrategias de afrontamiento es la dieta, *“Los alimentos que se ha demostrado que contrarrestan los efectos del estrés incluyen frutas y verduras frescas, granos enteros y yogur sin grasa, los cuales contienen la vitamina E que se pierde durante periodos de intenso estrés”*.

Algunos de los docentes mencionan realizar dieta, como la Docente 1 *“los fines de semana si se come todo tranquilo, comida saludable y sana. Como muchas verduras y frutas”* y el Docente 5 que menciona tener el acompañamiento de una dieta, *y que en la escuela de la mañana almuerza de manera saludable*.

El autor menciona que *“Es un gran cambio a realizar poder sustituir alimentos no saludables que son antojados en períodos de intensos niveles de estrés por otros que si lo sean”*, en este caso la Docente 2 menciona que intenta llevar algo para comer que sea saludable, siempre verdura, y sustituir los alimentos chatarra, lo que suele suceder debido a la falta de tiempos para poder cocinar, como la Docente 6 que menciona que ingiere comida chatarra y a las apuradas debido a que no le da el tiempo

Los docentes, como estrategia de afrontamiento, intentan realizar una dieta que les permita contrarrestar los efectos del estrés, incluyendo en sus comidas más verduras, frutas y agua. Esta rutina es realizada durante la semana, tratando de comer

saludable durante la jornada laboral aunque, por otro lado, se torna complicado mantener esta rutina saludable debido a la falta de tiempos para poder cocinar, es así que no se respetan los horarios de las comidas. Esto puede ser compensado comiendo los fines de semana sin ingerir comida chatarra.

Redes de apoyo:

Además se menciona a las redes de apoyo, porque el *“el hecho de contar con alguien que funcione como un soporte ante la situación de estrés elevado permite, de cierta forma, aliviar los efectos de angustia emocional”*.

La Docente 2 comentó que una de sus estrategias para enfrentar el estrés es *“por lo general pidiendo que alguien me ayude, si tengo que preparar algún material recortando, o que alguien vaya sacando fotocopias, o cosas así. Si tengo que comprar algo pedirle a alguien de mi familia que lo haga, que pregunte precios para ir desconcentrando un poco la carga”*. El entrevistado expresó que sí encuentra apoyo en su entorno laboral para solucionar inconvenientes personales y familiares, *“En las horas libres puedes hablar. Además de la relación con mis colegas, con toda la escuela, es muy buena”*

Los entrevistados si utilizan como estrategia de afrontamiento las redes de apoyo, ya que comunican su cansancio para recibir ayuda, ya sea con familiares o con los propios compañeros de trabajo en las horas libres. De esta manera, pueden realizar una distribución de tareas o comentar sobre su malestar o problemáticas, recibiendo contención.

Sueño

Donde se presentan estudios que reflejan lo importante que es descansar para las personas debido a que la falta de sueño puede generar ciertas conductas negativas como fatiga, irritabilidad, falta de concentración e incluso depresión.

La mayoría de los entrevistados expresó que una estrategia de afrontamiento utilizada con regularidad es dormir o descansar.

Esto implica que consideran necesario poder tomarse el tiempo para descansar o dormir porque de esta manera reducen el estrés.

Autoempoderamiento

Mike Aamadot menciona que *“muchas veces los empleados sienten que no tienen o que han perdido cierto poder dentro de la organización debido a que no pueden resolver algunos conflictos que la misma tiene porque no les corresponde dentro de su rol en la institución. Es así, que ellos deben encontrar sus propias maneras de reducir el estrés sintiendo que tienen el poder sobre algo, como por ejemplo, tomar la iniciativa para participar voluntariamente en proyectos”*

Ninguno de los entrevistados mencionó como problemática el sentir perder cierto poder dentro de la escuela, por lo que no se ha utilizado esta estrategia de afrontamiento al estrés.

Habilidades de afrontamiento

Esto por lo general significa aprender a manejar el conflicto. Por lo tanto, también significa aprender a aceptar lo que no se puede cambiar o dar cuenta de aquellas situaciones que están por fuera de su control.

La docente 7 comentó como una problemática que le genera estrés, y como consecuencia taquicardia, el hecho de que hay episodios que le suceden a los alumnos que son bastantes fuertes y siente que se le escapa de control.

Probablemente esta estrategia de afrontamiento debería ser ejercitada para poder ser utilizada de manera tal que resuelva el problema y disminuye el nivel de amenaza percibido por el sujeto.

Reducción de tabaquismo

Se suele creer que la acción de fumar reduce la ansiedad y el estrés, lo que desanima que dejen el cigarrillo. Los fumadores fuman más cuando se sienten estresados (McCann y Lester, 1996), por lo tanto el tabaquismo y el estrés se vuelven un círculo vicioso en el que las personas fuman porque están estresadas y luego se estresan más porque fuman.

En cuanto a los docentes entrevistados solo 2 de ellos respondieron que fuman como consecuencia del estrés laboral.

En base a los datos recopilados se puede dar cuenta que los docentes, en su mayoría, no utilizan el tabaco como estrategia de afrontamiento al estrés

CONCLUSIONES

En esta etapa, finalizado el trabajo en la Escuela Normal, donde se aplicó “Test de Estrés Laboral” a 32 docentes y entrevistas semi-estructuradas a 10 de ellos. Luego de la presentación de los resultados y analizar los mismos, se expone las respuestas a los interrogantes que han guiado el camino de este trabajo final.

En base a los estudios realizados se puede determinar que las causas que generan el estrés laboral en los docentes de educación primaria son varias, entre ellas se encuentra la excesiva carga de trabajo y falta de tiempo, donde la mayoría de los docentes trabaja turno mañana y turno tarde, considerando que también le deben dedicar tiempo extra no remunerado fuera del horario de trabajo a actividades docentes como preparación de clases, preparación de material didáctico, trabajo administrativo, atención a alumnos y padres. A esto también le agregamos que gran parte de ellos llega a casa a cumplir con obligaciones domésticas, y considerando el tiempo de traslado termina dejándoles muy poco espacio entre todas sus actividades para descansar y relajarse, de esta manera es como que de alguna manera se está imponiendo al sujeto a trabajar por fuera de su horas de trabajo estipuladas, invadiendo el tiempo libre, el espacio familiar y el personal.

Debido a todo el trabajo no remunerado de manera satisfactoria para ellos, sintiéndose descontentos con el valor económico que le brindan a su esfuerzo, se generan sentimientos negativos alrededor de realizar tareas excesivas, intensas y prolongadas. Además, se debe tener en cuenta que el trabajo docente no se restringe únicamente a la actividad de enseñanza, se les exige a los profesionales una capacidad de respuesta frente a situaciones de índole afectiva, donde se pueden llegar a involucrar en las diversas situaciones conflictivas que presentan los alumnos en el entorno familiar del mismo y en la propia comunidad donde se ubica la institución.

Todo lo anteriormente mencionado genera que el distrés sea el tipo de estrés predominante generando dificultades para adaptarse adecuadamente y comienzan a aparecer sintomatologías fisiológicas, emocionales y conductuales generando como resultado efectos adversos y serias implicaciones sobre sus comportamientos y actitudes. La sintomatología que más se presenta en los docentes son los fisiológicos como dolor de cabeza, taquicardia, molestias en el estómago y sensación de cansancio extremo o agotamiento.

Para poder enfrentarse al estrés laboral utilizan diferentes estrategias de afrontamiento, de las cuales destacan como las más utilizadas es descansar y dormir, lo que permite que se reduzca la tensión física y mental, siendo esencial para prevenir y reducir diferentes alteraciones y patologías. También recurren al apoyo social, ya que de esta manera reciben muestras de afecto, comunicación y ayuda respecto a las problemáticas o sobrecarga que tienen en su trabajo. Otra que mencionan es el ejercicio que les permite distraerse del trabajo por un momento lo que reduce el estrés; esto lo pueden acompañar con una dieta saludable que consiste en comer en los horarios recomendados y no saltarse comidas, además de ingerir frutas y verduras.

De esta manera se concluye que hay existencia de estrés laboral en los docentes de educación primaria de la Escuela Normal Turno Tarde, siendo predominante el distrés que trae consigo una serie de alteraciones físicas y psicológicas; dificultando mantener un desempeño óptimo en el contexto de trabajo en el que se desenvuelve, el rol del docente es formar a los estudiantes, además de cumplir con una serie de actividades, requisitos y documentación curricular excesiva que provocan fatiga, cambios de estados de ánimo, modificación de sus actitudes que pueden afectar en la relación laboral, social y familiar.

La profesión docente es una labor muy demandante; exige habilidades y competencias intelectuales, lo que implica una responsabilidad muy grande: son un modelo a seguir, son formadores de sus alumnos y su desempeño tiene influencia en el desarrollo de su país.

La escuela debe emprender acciones para desarrollar condiciones apropiadas y justas para que se desarrolle la labor docente, pues un ambiente de trabajo relajado y armonioso impulsará a los trabajadores a dar el máximo y formar un compromiso y sentimiento de pertenencia con relación a la institución.

RECOMENDACIONES

Es importante que las instituciones educativas se sensibilicen y tomen las medidas pertinentes para prevenir y manejar el estrés laboral en docentes; por ello se propone, como recomendaciones para afrontar este problema:

1. Realizar estudios de estrés laboral y síndrome de burnout en las instituciones educativas, para tomar medidas de prevención y manejo de este malestar.
2. Ofrecer ayuda psicológica a los maestros que padecen estrés laboral.
3. Desarrollar talleres de entrenamiento sobre control y manejo de estrés, para brindar las herramientas necesarias para enfrentarlo.
4. Mejorar las condiciones laborales para los maestros; estos, a su vez, desarrollarán mejor su trabajo en el proceso enseñanza-aprendizaje.
5. Promover hábitos saludables entre los docentes para mejorar sus condiciones de vida; de esta manera tendrán una mejor postura para afrontar el estrés.
6. Evaluaciones continuas sobre la situación física y mental de los docentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aamodot, M. (1990). *Psicología industrial/organizacional. Un enfoque aplicado* (6a. ed.)
- Balcarce, A. (2008). *Estudio sobre el estrés (en red)* consultado el 27 de febrero del 2015 en: <http://www.slideshare.net/anambalcarce/estudio-sobre-el-estr-presentation>
- Berchi, S., Kindsvater, M. (2015). *La exposición de docentes de educación primaria al Síndrome de Burnout. Investigación realizada en escuelas públicas y privadas en la región del Gran Buenos Aires (GBA)*
- Cano, A. (2002) *Síntomas que puede provocar el Estrés Laboral*
- Chubb, R. (1995). *Humor: A valuable laugh skill. Journal of Child and Youth Care*, 10(3), pp. 61-66.
- Cohen, S.; Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). *A Global Measures of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior*. 24, 385-396.
- Cox, T. (1978). *Stress*. Londres: McMillan.
- Del Pino, R. (2005). *Administración estratégica del estrés en el trabajo: diagnóstico de estresores laborales y apoyos institucionales en complejos petroleros marinos de producción*.
- Dubrin J., A. (1987) *Comportamiento en las organizaciones*. México: Nueva Editorial Interamericana
- Echuburrúa, E. (1996). *El alcoholismo. Guía Práctica Psicología y Bienestar* (1a. ed.). Madrid, España.: Ed. Aguilar, 1-35.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (4a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill
- Holden, M. (1998). *Positive politics: Overcoming office politics and fast-track your career*. Warriewood, Australia: Business & Professional Publishing.
- Martinez Selva, J. M. (2004). *Estrés Laboral: Guía para empresarios y empleados*. Madrid: Pearson Educación S.A.

- McCann, N. y Lester, D. (1996). *Smoking and stress: Cigarettes and marijuana*. Psychological Reports, 79(2), p. 366
- Muse, L. A., Harris, S. G. y Field, H. S. (2003). *Has the inverted-U theory of stress and job performance had a fair test? Human Performance*, 16(4), pp. 349-364.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*
- Ornish, D. (1984). *Stress, diet, and your health*. Nueva York: Signet.
- Peiró, JM., Salvador, A. (1992). *Desencadenantes del estrés laboral* (1a ed.). España: Editorial UDEMA S. A
- Peiró, JM., Salvador, A. (1993). *Control del estrés laboral* (1a ed.). España: Editorial UDEMA S. A
- Real Academia Española. (2005). Estrés. En *Diccionario de la lengua española* en: <https://dle.rae.es/estrés>
- Robinson, O. y Griffiths, A. (2005). *Coping with the stress of transformational change in a government department*. Journal of Applied Behavioral Science, 41(2), pp. 203-221.
- Rossi, S. (2018). *Síntomas del Estrés [Material del aula]*. Texto creativo, Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H. A. Barceló, La Rioja, Capital.
- Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*. Venezuela: Panapo.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill: New York.
- Selye, H. (1980): *Selye's guide stress research*, Ed. Van Nostrand Reinhold Co. New York
- Singer, B. W. (2000). *Get goofy now! Health*, 14(8), pp. 76-79.
- Stanten, M. (1997). *Fit tips: Smart talk for active living*. Prevention Magazine, p. 69.
- Tyler, K. (2003). *Cut the stress*. HR Magazine, 48(5), pp. 101-106.
- Viera, A., Hernandez, P., Fernández, I. (2007). *Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos*

- Yancor, N. (2016). *Niveles de Estrés Laboral que manejan los empleados del edificio médico de Retalhuleu*
- Yuni, J., Urbano, C. (2014) *Técnicas para Investigar. Recursos Metodológicos para la Preparación de Proyectos de Investigación. Volumen 1.* (1a ed). Argentina, Córdoba: Brujas.
- Yuni, J., Urbano, C. (2014) *Técnicas para Investigar. Recursos Metodológicos para la Preparación de Proyectos de Investigación. Volumen 2.* (1a ed). Argentina, Córdoba: Brujas.

ANEXOS

Nota de autorización de la institución



La Rioja, 17 de agosto 2022

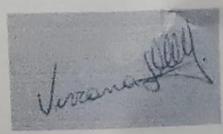
**VICEDIRECTORA DE LA ESCUELA NORMAL DR. PEDRO IGNACIO DE CASTROS BARROS
NIVEL PRIMARIO TURNO TARDE
PROF. PAOLA FERNÁNDEZ
SU DESPACHO**

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, a los efectos de solicitar la autorización para que la alumna Ana Paula Díaz Peñaloza DNI 42. 444. 394, realice su Práctica Intensiva Supervisada en el área que Usted dirige. La carga horaria estipulada es de 252 horas, distribuidas semanalmente de acuerdo a las posibilidades de la Institución, en el lapso de tres meses.

El tema de investigación: " Estrés Laboral en Maestros de Educación Primarios" en la Ciudad de la Rioja. Trabajo asesorado por la Lic. Elizabeth Tello

Sin otro motivo en particular, saludo a usted atte.

*Recibido
19/08/22
16:30 HS
Lobo, Belinda*

Lic. Viviana Stirnemann
Vice Directora Carrera Lic. en Psicología
Benjamin Matienzo 3177 La Rioja - Argentina
Tel.: +54 380 4422090 Int 214
www.barcelo.edu.ar

<p>Sede Buenos Aires Av. Las Heras 1907 Tel./Fax: (011) 4800 0200 ☎ (011) 1565193479 informesba@barcelo.edu.ar</p>	<p>Sede La Rioja Benjamin Matienzo 3177 Tel./Fax: (0380) 4422090 ☎ (0380) 154811437 informeslr@barcelo.edu.ar</p>	<p>Sede Santo Tomé Centeno 710 Tel./Fax: (03756) 421622 ☎ (03756) 15401364 informesst@barcelo.edu.ar</p>	<p>Oficina Posadas Félix de Azara y Córdoba, local 12, galería "El Paseo" Tel.: (0376) 4440521 posadas@barcelo.edu.ar</p>
www.barcelo.edu.ar	f fundacionbarcelo	t Fundbarcelo	@ fundbarcelo

Modelo de Entrevista semiestructurada dirigida a maestros

1. ¿Qué cargo ocupa?
2. ¿Cuál es su antigüedad en el colegio?
3. ¿Qué formación tiene?
4. ¿Cuántos turnos trabaja?
5. ¿En cuántas escuelas?
6. ¿Cuáles son sus horarios de trabajo?
7. ¿Qué hace después de trabajar?
8. ¿Sigue trabajando en su casa?
9. ¿Cuánto tiempo requiere para desempeñar sus actividades laborales?
10. ¿Su trabajo le permite crecer personal y laboralmente?
11. Durante el tiempo que lleva trabajando, ¿experimentó períodos de cansancio asociado directamente al trabajo?
12. ¿Qué circunstancias considera que lo llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral?
13. ¿Ha utilizado estrategias para mejorar esta situación?
14. ¿Qué estrategias empleó usted para mejorar esta situación?
15. ¿Alguna vez ha experimentado estrés laboral?
16. ¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?
17. Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha experimentado: dificultades para pensar, estudiar, concentrarse; temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo?
18. Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha tenido: taquicardia, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, dolor de cabeza, mareo, náuseas?
19. Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha: fumado, comido o bebido en exceso?
20. ¿Tiene hábitos de vida saludables?
21. ¿Me puede hablar sobre sus hábitos de vida saludable?
22. ¿Considera alguno de sus hábitos de vida poco saludables?
23. En su entorno laboral ¿encuentra apoyo para solucionar inconvenientes familiares y personales?
24. En su entorno familiar ¿Encuentra apoyo para solucionar problemas laborales y personales?

25. ¿Puede describirme el tipo de comunicación que existe entre sus compañeros de trabajo y usted (frecuencia, calidad y oportunidad)?
26. ¿En algún momento de su trayectoria laboral ha tomado una licencia para poder descansar del trabajo?
27. ¿Alguna vez ha pensado en dejar su trabajo?
28. ¿Considera que el pago que recibe por su trabajo es acorde con las tareas que realiza?

Resultados de las entrevistas

Docente 1

Sexo: Femenino

Edad: 49 años

¿Qué cargo ocupa?

Docente de grado

¿Cuál es su antigüedad en el colegio?

25 años de servicio. En esta escuela 7 años

¿Qué formación tiene?

Profesora para enseñanza primaria con orientación rural. Un año incompleto de Licenciatura en ciencia de la educación.

¿Cuántos turnos trabaja?

Dos turnos

¿En cuántas escuelas?

En dos escuelas

¿Cómo son las distancias?

Yo salgo a la mañana de mi casa, me quedo en una y paso directamente a la otra por el tema del horario.

¿Cuáles son sus horarios de trabajo?

En la mañana desde las 7 hasta las 12.10 y en la tarde desde las 13.45 hasta las 18.10

¿Qué hace después de trabajar?

Voy a hacer las compras que se necesiten en la casa, voy a casa en colectivo, y luego empiezo con las cosas que hay que corregir, que hay que preparar para los chicos. De la cena se encarga mi hijo por suerte.

¿Sigue trabajando en su casa?

Sí, trabajo entre 3-5 horas más, dependiendo del trabajo que haya. Ahora estamos trabajando más por el informe y esas cosas, así que estamos hasta las 12 de la noche o 1.

¿Me puede comentar como es su rutina en su día laboral cotidiano?

Me levanto, desayuno, me voy a trabajar, llevo a mi nieta a la escuela junto conmigo, espero que la retire su madre. Después de eso, salgo de trabajar a la mañana y vengo

directamente a la otra. También sigo con la misma rutina. No hay horario de almuerzo, me como un sandwich por ahí.

¿Cuánto tiempo requiere para desempeñar sus actividades laborales?

Más de las que tiene el día... Y sí, siempre son 4 horas las que estamos en el aula pero de ahí a cada escuela se le dedica 5/6 horas más, así que como 11 horas por cargo mínimamente. Vivimos para la escuela. Pero esto de Lunes a Viernes, estos últimos 3 años los sábados y domingos no hago nada, al menos que sea muy forzoso hago algo de la escuela, trato que durante la semana se haga todo.

¿Su trabajo le permite crecer personal y laboralmente?

Sí, sí yo quisiera seguir adelante sí, pero no me gusta rendir como por ejemplo para directora y esas cuestiones. Sí hago cursos y capacitaciones que me ayuden para las actividades diarias, selecciono los que me gustan y que me sirven a mí como docente.

Durante el tiempo que lleva trabajando, ¿experimentó períodos de cansancio asociado directamente al trabajo?

Sí, estos últimos dos años, el tema de la pandemia como que se observó eso de no tener un corte. Antes se cortaba a las 11 horas, el cuerpo no te daba, tipo 2/3 de la mañana, y te vas a dormir. En cambio en la pandemia, eran 2/3 de la mañana y estaba haciendo cosas de la escuela porque necesitabas preparar clases y todas esas cuestiones. Y el haber tenido covid me dejó ese cansancio.

¿Qué circunstancias considera que lo llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral?

La superposición de muchas tareas juntas a la misma vez. Todo lo relacionado, no solo al dictado de clases sino también a la tecnología, estás más de 24hs en el teléfono, que los padres te mandan mensaje a cualquier hora, por ahí no puedes tener un filtro porque si te preguntan con nuestro genio no podemos decir que no, terminas atendiendo.

¿Ha utilizado estrategias para mejorar esta situación?

Sí

¿Qué estrategias empleó usted para mejorar esta situación?

Los días sábados y domingos trato de no dedicarle nada a lo institucional. Hago salidas, conversaciones con familia y amigos, caminar, todos los días me obligo una hora y media sí o sí a caminar, dejo todo, salgo y vuelvo.

¿Alguna vez ha experimentado estrés laboral?

Diagnosticado no pero si noté cansancio después de que volvimos, sí, ahí noté que por ahí los miedos que te generaba esto de no saber, los usos del barbijo, haber vuelto con un grupo sí y otro no, un día sí y el otro no, un día iban 3 niños otro 7 niños, nos volvieron a encerrar de nuevo, todas esas cuestiones. Siento que eso cansó a los más

grandes, como te digo, tengo 25 años de servicio es mucho, llega un momento donde decís “Quiero parar”

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

*Por general busco hacer algo que me baje, caminar, escuchar música porque en esas charlas que hubo pedí algunas estrategias. La escuela nos proporcionó en época de pandemia un psicólogo, entonces hice esos talleres para poder decir “bueno, ya está, estoy muy arriba tengo que bajar” **¿Qué estrategias les dio?** Hacer algo para vos, en esos 5 minutos cortar cuando estés muy saturada, ya sea escuchar música, ponerse a bailar, hacer cualquier cosa que no esté relacionada al ámbito laboral. Sesiones cortas. Lo que más me funcionó fue caminar.*

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha experimentado: dificultades para pensar, estudiar, concentrarse; temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo?

No; no tampoco; no. Sí, por ahí sí, por el tema del virus, que encima no se termina más, que el uso del barbijo, que esto, que aquello; no; no; sí, por ahí.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha tenido: taquicardia, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, dolor de cabeza, mareo, náuseas?

Sí, sí tuve, también relacionado con el fallecimiento de mi papá que ocurrió en pandemia, eso sí me desestabilizó emocionalmente, ahí tuve que parar y por eso me tomé el paro; no; no; no; tampoco; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha: fumado, comido o bebido en exceso?

No

¿Tiene hábitos de vida saludables?

Más o menos

¿Me puede hablar sobre sus hábitos de vida saludable?

Salir a caminar, los fines de semana si se come todo tranquilo, comida saludable y sana. Como muchas verduras y frutas.

¿Considera alguno de sus hábitos de vida poco saludables?

No respeto los horarios de las comidas, entre una escuela y la otra es un sandwich por ahí o la merienda que te dan acá en la escuela. Hace mucho años que lo hago, desde que trabajo en doble turno, hace más de 15 años. Ya estoy acostumbrada a no almorzar. Y sí, llego tranquila a casa, hago toda la ceremonia de sentarme a comer y recién sigo con lo demás.

En su entorno laboral ¿encuentra apoyo para solucionar inconvenientes familiares y personales?

Sí, gracias a Dios. Sí porque tenemos una vice que es bien flexible y siempre nos está acompañando.

En su entorno familiar ¿Encuentra apoyo para solucionar problemas laborales y personales?

A medias, prácticamente vivo con mi hijo nada más así que no hay mucho. Él y su familia viven conmigo.

¿Puede describirme el tipo de comunicación que existe entre sus compañeros de trabajo y usted (frecuencia, calidad y oportunidad)?

Excelente, muy buenos compañeros, nos contamos todo. Yo soy de hablar de todo, soy muy abierta, se me nota en la cara cuando estoy mal, no sé disimular. Hablamos seguido, tenemos un grupo donde nos juntamos algún fin de semana de por medio, compartimos actividades laborales también.

¿En algún momento de su trayectoria laboral ha tomado una licencia para poder descansar del trabajo?

No, debería pero no.

¿Alguna vez ha pensado en dejar su trabajo?

No

¿Considera que el pago que recibe por su trabajo es acorde con las tareas que realiza?

Obviamente que no

¿Cuál es el factor o situación que considera más estresante en el ámbito laboral?

Las tensiones por ahí y las fechas de presentación de actividades. No en esta institución porque estamos bien organizados, pero sí hay muchas cosas juntas que se superponen y lamentablemente si nos genera estrés.

Docente 2

Sexo: Femenino

Edad: 31 años

¿Qué cargo ocupa?

Docente suplente

¿Cuál es su antigüedad en el colegio?

Un año.

¿Trabajabas desde antes?

Tengo 7 años de antigüedad

¿Qué formación tiene?

Docente de grado

¿Cuántos turnos trabaja?

Completo el de la tarde, y por la mañana estoy en un programa así que voy a la escuela 3 veces a la semana

¿En cuántas escuelas?

Dos escuelas.

¿Cómo son las distancias?

Ahora por suerte estoy cerca, 5-6 cuadras una de la otra, así que salgo a las 12 de allá y me vengo caminando tranquila para acá directamente

¿Cuáles son sus horarios de trabajo?

De 8 a 12 y de 13.45 a 18.10, pero a las 13 ya estoy acá.

¿Qué hace después de trabajar?

Muchas veces me vuelvo a mi casa porque soy de Sanagasta y sino por lo general, 3 veces a la semana me voy a hacer ejercicio, hago zumba.

¿Sigue trabajando en su casa?

Sí, por lo general sí

¿Cuánto tiempo requiere para desempeñar sus actividades laborales?

Son 4 horas en las escuelas. Y en mi casa por lo menos 3 horas seguro o a veces más, pero 3 horas solo cuando tengo que preparar material pero si tengo que planificar ya son 4-5 horas.

¿Me puede comentar como es su rutina en su día laboral cotidiano?

Me levanto temprano, desayuno, si me tocan los días que tengo que venir acá pasa una combi que me trae a la ciudad, porque soy de Sanagasta. Voy a la escuela, salgo y me vengo directamente a esta escuela y aquí almuerzo. Después tengo clases con los niños, salgo, hay días que voy a zumba y los que no, tomo la combi y me vuelvo a mi casa. Me baño y tengo que preparar todo, material y eso, para el otro día, comer a la noche, preparar lo que voy a traer para comer al otro día. A veces acostarme a dormir o seguir preparando material.

¿Su trabajo le permite crecer personal y laboralmente?

Sí, en aprendizaje porque siempre estamos con conocimientos nuevos así que eso enriquece mucho

Durante el tiempo que lleva trabajando, ¿experimentó períodos de cansancio asociado directamente al trabajo?

Sí, me pasó de sentir más que todo sueño, bajones

¿Qué circunstancias considera que lo llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral?

La falta de tiempo

¿Falta de tiempo para qué?

Para poder cumplir con todo quizás, no sé si será falta de tiempo para dedicarme a mí o falta de tiempo de que uno quiere cumplir con todo entonces como que ocupa todo el tiempo en hacer cosas para la escuela.

¿Ha utilizado estrategias para mejorar esta situación?

Sí

¿Qué estrategias empleó usted para mejorar esta situación?

Por ejemplo, zumba lo hago sí o sí para desestresarme o desenchufar más que todo. También si es el horario de comer, como y no toco el celular, no veo el whatsapp de los padres hasta que no esté yo tranquila, si es el momento de la merienda meriando y nada más, lo mismo si es el momento de hacer ejercicio, no toco el celular hasta que termine.

¿Alguna vez ha experimentado estrés laboral?

No, diagnosticado no.

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Y por lo general pidiendo que alguien me ayude, si tengo que preparar algún material recortando, o que alguien vaya sacando fotocopias, o cosas así. Si tengo que comprar algo pedirle a alguien de mi familia que lo haga, que pregunte precios para ir desconcentrando un poco la carga.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha experimentado: dificultades para pensar, estudiar, concentrarse; temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo?

Sí, el año pasado me pasó que me olvidaba de algunas cosas, tenía que comenzar a anotar todo y me parecía raro porque todo lo tengo en la mente, pero había una que otra cosa que se me olvidaba pero fue por un período de fin de año más que todo porque hay mucho más trabajo, yo creo que es el mismo cansancio de todo el año, uno no ve las horas de que termine, hay que cerrar informes, planificar aparte para los que tienen que reforzar, aparte de las planificaciones que ya se piden de por sí así que va todo en paralelo. No; no. Sí, pero no hay como a algo en específico, no sé, miedo y temor a no llegar con las cosas o que me llegue a afectar mucho al punto de enfermarme; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha tenido: taquicardia, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, dolor de cabeza, mareo, náuseas?

Sí, cuando nos piden muchas cosas; sí, incluso tengo un temblor esencial que me diagnosticaron hace poquito, es crónico pero si me sube cuando por ejemplo, tengo que preparar un acto; sí, eso siempre, debe ser porque soy callada y siempre trato de buscar ayuda a último momento y me sobrepasa; no; sí, muchas veces por lo general cuando llego a mi casa, por suerte no es acá en la escuela nunca; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha: fumado, comido o bebido en exceso?

No

¿Tiene hábitos de vida saludables?

Sí

¿Me puede hablar sobre sus hábitos de vida saludable?

Trato de hacer ejercicios siempre, 3 veces a la semana y de lo posible traer algo para comer que sea saludable, siempre verdura

¿Considera alguno de sus hábitos de vida poco saludables?

No, quizás que duermo 5-6 horas

En su entorno laboral ¿encuentra apoyo para solucionar inconvenientes familiares y personales?

Sí, siempre

En su entorno familiar ¿Encuentra apoyo para solucionar problemas laborales y personales?

Sí

¿Puede describirme el tipo de comunicación que existe entre sus compañeros de trabajo y usted (frecuencia, calidad y oportunidad)?

Muy buena, siempre que se consulta algo o se tiene una duda, ya sea con cosas que hay que cumplir o que tengan que ver en algún tema específico de la clase, con lo pedagógico o lo que sea no hay problema en consultarnos.

¿En algún momento de su trayectoria laboral ha tomado una licencia para poder descansar del trabajo?

No

¿Alguna vez ha pensado en dejar su trabajo?

No

¿Considera que el pago que recibe por su trabajo es acorde con las tareas que realiza?

No, porque noto que yo doy mucho y me encanta como rindo en un turno. No me gustaría trabajar en doble turno porque, si bien a la mañana trabajo pero al ser un programa no me demanda lo mismo que en esta escuela ser suplente, en lo otro cumpla una tarea tranquila dentro de todo donde fortalezco los niños que alfabetizo y nada más. Si yo me tuviera que dedicar a una doble suplencia ahí me va a pasar lo que pasa por lo general que es que si rendís mucho en una en la otra no, o las dos en medias, pero creo que en algún momento sí o sí lo voy a tener que hacer

¿Cuál es el factor o situación que considera más estresante en el ámbito laboral?

Creo que la cantidad de proyectos y cosas que van transversalizándose, que ya hay que preparar la jornada de esto, de lo otro, que son demandas que vienen desde los lineamientos políticos más fuertes, donde hay situaciones que al ministro se le pone que hay que hacer la semana de no sé, del árbol, de golpe da la bajada de que en 3 días las escuelas presenten el proyecto de algo relacionado y hay que hacerlo. Esas cosas que salen así muy a la ligera.

Docente 3

Sexo: Masculino

Edad: 32 años

¿Qué cargo ocupa?

Docente

¿Cuál es su antigüedad en el colegio?

Estoy hace 6 meses como docente

¿Qué formación tiene?

Terciario, profesorado de la educación primaria

¿Cuántos turnos trabaja?

Dos turnos

¿En cuántas escuelas?

Dos

¿Cuáles son sus horarios de trabajo?

De 8 a 12.10 y en esta escuela de 13.45 a 18.10

¿Qué hace después de trabajar?

Seguir trabajando, valga la redundancia. Los tiempos que me quedan, al ser dos escuelas, los ocupo para complementar más que todo las cosas que se piden, documentación, seguir planificando o imprimir actividades para el día siguiente.

¿Sigue trabajando en su casa?

Sí, completamente

¿Me puede comentar como es su rutina en su día laboral cotidiano?

*Me levanto a las 6 de la mañana para bañarme y comenzar el primer turno. Me voy a la escuela, de allí pasó directamente para acá porque trabajo en Alunai y me vengo a la Escuela Normal. **¿Dónde comes?** No, es que a veces como y otras veces no, no es que siempre lo hago. Bueno, ya pasó para acá a la escuela cuando ingreso y cuando salgo continuo trabajando, complementando la labor de la escuela.*

¿Cuánto tiempo requiere para desempeñar sus actividades laborales?

Full time, porque lo que no hago en la escuela lo sigo haciendo en mi casa. Siempre estoy hasta las 3-4 de la mañana, intento acostarme, pero no sé, ya me tengo que

levantar. Pasa que soy muy aplicado, me gusta llevar todos los recursos, las copias pegarlas en hojas de colores, muy exigente conmigo mismo.

¿Su trabajo le permite crecer personal y laboralmente?

Sí completamente, me relaciono con personas tan sabias como mis compañeras de las que aprendo mutuamente

Durante el tiempo que lleva trabajando, ¿experimentó períodos de cansancio asociado directamente al trabajo?

Sí, una vez en el acto, me descompuse y me parece que es porque no había dormido esa noche. Estaba con feria de ciencia, me fui porque estaba de turno en la otra escuela y de ahí pasé directamente para acá, y así quedé. Aparte, al ser primer grado, te requiere mucho más tiempo que otros grados.

¿Qué circunstancias considera que lo llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral?

El desvelarme, la sobrecarga o también la exigencia de uno mismo

¿Ha utilizado estrategias para mejorar esta situación?

No porque me gusta, es como que me pasa los sábados y domingos, que por ahí quiero que llegue el fin de semana porque estoy cansado pero cuando llega es como una desesperación, algo me falta, así que me pongo a recortar, pegar, imprimir

¿Alguna vez ha experimentado estrés laboral?

No, por el momento no, debe ser por el corto tiempo que llevo en el cargo

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

No sé, uno lo siente pero no puede dejar de cumplir con las actividades.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha experimentado: dificultades para pensar, estudiar, concentrarse; temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo?

No; no; no. Mmm temor, la semana pasada me dio como que tenía nervios, como una desesperación, yo digo que es la presión porque nunca me pasó, pero no sé se sintió raro porque eran como nervios; no; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha tenido: taquicardia, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, dolor de cabeza, mareo, náuseas?

No; no; no; no; no; no; no

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha: fumado, comido o bebido en exceso?

Sí, comida sí, bebida no alcohólica pero sí me tengo que tomar botellitas de agua saborizada, 1, 2, 3, 4, si es muy en exceso

¿Tiene hábitos de vida saludables?

No, eso sé que está mal pero no

¿Considera alguno de sus hábitos de vida poco saludables?

Sí, ejemplo esto de no comer al mediodía, no dormir bien, abuso de comer en el aula o recreo, comer cualquier cosa del kiosco, comida chatarra, como para mantenerte

En su entorno laboral ¿encuentra apoyo para solucionar inconvenientes familiares y personales?

Sí, gracias a Dios tengo muy buenas paralelas. Y más allá de las paralelas, en las horas libres puedes hablar. Además de la relación con mis colegas, con toda la escuela, es muy buena

En su entorno familiar ¿Encuentra apoyo para solucionar problemas laborales y personales?

No

¿Puede describirme el tipo de comunicación que existe entre sus compañeros de trabajo y usted (frecuencia, calidad y oportunidad)?

Muy buena, en las horas libres hablamos de todo, nos ayudamos

¿En algún momento de su trayectoria laboral ha tomado una licencia para poder descansar del trabajo?

No

¿Alguna vez ha pensado en dejar su trabajo?

No

¿Considera que el pago que recibe por su trabajo es acorde con las tareas que realiza?

No, ¿lo puedes poner en mayúsculas? NO

¿Cuál es el factor o situación que considera más estresante en el ámbito laboral?

La docencia. No, no. Lo estresante como te digo no es la docencia, sino la autoexigencia, si bien la escuela nos brinda el tiempo, nos da la confianza y exigencia sanamente para complementar nuestras acciones pedagógicas en la enseñanza pero sí, siempre hay trabajo extra. Ejemplo, sí o sí tenemos que llevar tarea a la casa, como las planificaciones, no tanto desde la dimensión pedagógica sino desde la administrativa para poder complementar. Hacer un informe conlleva otro tiempo y otra concentración entonces sí o sí lo tienes que hacer en casa.

Docente 4

Sexo: Femenino

Edad: 45 años

¿Qué cargo ocupa?

Docente

¿Cuál es su antigüedad en el colegio?

7 años. 21 años trabajando

¿Qué formación tiene?

Terciario

¿Cuántos turnos trabaja?

2 turnos

¿En cuántas escuelas?

2 escuelas

¿Cuáles son sus horarios de trabajo?

De 8:00 a 12:00 y 13:45 a 18:10. 45 hs semanales

¿Qué hace después de trabajar?

Tengo la rutina de la casa, llevo a los chicos a actividades

¿Sigue trabajando en su casa?

Sí

¿Me puede comentar como es su rutina en su día laboral cotidiano?

Día lunes 6:00 me levanto, tomo 2 mates, levanto a mis hijos, los llevo a la escuela. Trabajo, abro la escuela, a la mañana soy secretaria así que entro 7:30, salgo 12:45, llego a casa a las 13:00. 13:20 como, voy a la otra escuela, y acá aguantar hasta las 18:10 con suerte sino esperar que retiren a los chicos. Después a la salida si es que no tengo que llevar a mi hijo a terapia, tengo que llevar a mis padre al médico, nunca puedo ir a acostarme por ejemplo, siempre es una actividad extra

¿Cuánto tiempo requiere para desempeñar sus actividades laborales?

Todo el tiempo, lo que sea un domingo, un lunes, un sábado a la noche, todo el tiempo, full time. Si voy a un cumpleaños ya estoy pensando en qué tengo que hacer.

¿Su trabajo le permite crecer personal y laboralmente?

Sí, porque es la actividad que uno tiene se va desarrollando como persona y en la parte profesional, se va aprendiendo nuevas cosas, perspectivas de la educación

Durante el tiempo que lleva trabajando, ¿experimentó períodos de cansancio asociado directamente al trabajo?

Sí, sí, ataques de pánico, ansiedad, el no poder cumplir

¿Qué circunstancias considera que lo llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral?

La exigencia de los directivos, esto del ya para ya, no puedes pensar ni organizarte porque es ya para ya, y este es el estrés al que uno está sometido diariamente, la exigencia, la poca empatía del otro

¿Ha utilizado estrategias para mejorar esta situación?

Sí

¿Qué estrategias empleó usted para mejorar esta situación?

Tengo rutina, tengo un tiempo para mí, hago ciclismo, camino, tengo esas actividades.

¿Alguna vez ha experimentado estrés laboral?

Sí

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Puedo resolverlo pero, lo puedo resolver en el momento, pero después me da el ataque de ansiedad, es como que lleva un tiempo digerir todo lo que se vivió en ese momento pero no me bloqueo.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha experimentado: dificultades para pensar, estudiar, concentrarse; temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo?

Sí, lagunas; también; sí; sí; sí; no; sí. ¿Temor y miedo a qué? A no cumplir, con o sin estrés tengo que cumplir de alguna forma

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha tenido: taquicardia, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, dolor de cabeza, mareo, náuseas?

Sí; sí; sí; sí; sí; sí; sí. ¿Cuándo sentís que te pasa todo esto? Cuando estoy relajada, cuando ya pasó la situación límite me agarra todo esto, pero en el momento no puedo porque actúo.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha: fumado, comido o bebido en exceso?

Fumar sí

¿Tiene hábitos de vida saludables?

Sí

¿Me puede hablar sobre sus hábitos de vida saludable?

En comidas, en tener un descanso, hacer actividad física con toda la familia

¿Considera alguno de sus hábitos de vida poco saludables?

Sí, el comer fuera de horario

En su entorno laboral ¿encuentra apoyo para solucionar inconvenientes familiares y personales?

No, los resuelvo sola

En su entorno familiar ¿Encuentra apoyo para solucionar problemas laborales y personales?

No, los resuelvo sola

¿Puede describirme el tipo de comunicación que existe entre sus compañeros de trabajo y usted (frecuencia, calidad y oportunidad)?

Social, de amistad, emocional pero no para buscar resolver problemas porque no lo busco, capaz si lo buscara sí pero no lo busco

¿En algún momento de su trayectoria laboral ha tomado una licencia para poder descansar del trabajo?

Sí, por obligación sí, porque tenía mareos, vértigo, náuseas al ver los chicos y era porque estaba en un pico de estrés porque no podía aguantar más

¿Alguna vez ha pensado en dejar su trabajo?

Sí, dejar un turno aunque sea, dedicarme a otra cosa, ventas, no sé

¿Considera que el pago que recibe por su trabajo es acorde con las tareas que realiza?

No, no hay un pago para tanto trabajo

¿Cuál es el factor o situación que considera más estresante en el ámbito laboral?

Esto que es ya para ya, la presión, no dan cuenta que somos familia, tenemos vida en la casa, lo laboral es ya para ya y hay que cumplir, la actividad sigue todo el día

DOCENTE 5

Sexo: Masculino

Edad: 53 años

¿Qué cargo ocupa?

Docente, maestro de grado

¿Cuál es su antigüedad en el colegio?

En este colegio tengo, porque tuve 2 etapas, la primera etapa 4 años y la otra 5 años.

¿En otros colegios trabajó? *Sí, 26 años, urbano y rural.*

¿Qué formación tiene?

Profesorado para la enseñanza primaria, fui la última promoción con ese título donde estas habilitado para ejercer materias del secundario

¿Cuántos turnos trabaja?

2 turnos

¿En cuántas escuelas?

2 escuelas

¿Cuáles son las distancias entre escuelas?

A la escuela normal aproximadamente 3km de mi casa y la otra a la mañana 120km, es una de las más lejanas de la ciudad

¿Cuáles son sus horarios de trabajo?

El horario es de 8:00 a 12:10 y luego de 13:45 a 18:10

¿Qué hace después de trabajar?

Realizo las cosas de la escuela, siempre hay que apuntar algo, quehaceres de la escuela tanto de la mañana como de la tarde. Apenas llego de la escuela le dedico una hora más para realizar todo, dejar todo listo para el otro día. Luego, continúo con los quehaceres de la casa, estar con mi familia, deporte, etc.

¿Sigue trabajando en su casa?

Sí, trabajo en mi casa, en la parte de educación y quehaceres de la casa también.

¿Cuánto tiempo requiere para desempeñar sus actividades laborales?

Le dedico una hora extra al llegar de la escuela, donde a veces me lleva hasta 3 horas por día porque es mucha la demanda. En horas libres del trabajo corrijo cuadernos, los reveo, hago correcciones, apuntar algunos datos con respecto algún padre, alguna situación

¿Me puede comentar como es su rutina en su día laboral cotidiano?

De Lunes a Viernes, en la mañana me levanto a las 5 de la mañana para pasar a buscar a las 5.40 a los docentes, donde a las 6 de la mañana ya estamos pasando el control para tomar el viaje a destino de la escuela. Luego son 2 horas de vuelta y paso derecho para esta escuela, llegando a las 13:30 aquí. ¿Almuerza? Sí, en la mañana, en el comedor de la escuela, yo quería no almorzar pero mi señora me retó, así que almuerzo en la escuela. De ahí trabajo hasta las 18:10, llego a casa y reveo cosas de la escuela, una hora. Luego, quehaceres de la casa, como hacer mandados para comprar víveres, deporte dos veces por semana, bañarme y acostarme. ¿A qué hora se duerme regularmente? Que buena pregunta, lo ideal es dormirse temprano, no más de las 23 hs, cosa que a veces no hago y paso a dormirme a las 00:30 hs o 1 am.

¿Su trabajo le permite crecer personal y laboralmente?

Sí, sí, totalmente. ¿En qué sentido? En general, esto es estar permanentemente abierto al aprendizaje, tengo apertura en el ámbito educativo, siempre hay cosas nuevas por aprender y esto es lo que me despierta el interés en la educación porque no es “hasta aquí sabemos y listo” sino que estamos en constante aprendizaje.

Durante el tiempo que lleva trabajando, ¿experimentó períodos de cansancio asociado directamente al trabajo?

Sí, una vez estrés, 12 años atrás que me dio la charla un cardiólogo que me enseñó a conducirme en el ámbito educativo para que no me vuelva a suceder, esto fue cambiar la conducta porque era muy exigente conmigo mismo y con los demás, buscando siempre la perfección. El cardiólogo a través de un test se dio cuenta que yo tenía mucho temperamento, en donde las actividades mías diarias era muy exigente y tenía que optar, por ejemplo, trabajaba dos cargos, construía mi casa, director técnico de fútbol, me decía que más que dedicarme a dirigir me dedique a jugar, a pasarla bien, a disfrutar. ¿Cómo llegó usted al cardiólogo? Porque a las 8 de la mañana comencé a encogerme de una parte del lado izquierdo, y como pude me fui caminando a la otra sala a pedir socorro a una colega, ella me llevó al Incor. Ahí me tomaron la presión, me dijeron que estaba todo bien y me aconsejaron ir a un Doctor donde me subió en una bicicleta, lleno de cables, en calzoncillos, los estudios salieron todo bien así que me hizo un test, me preguntó en qué trabajaba “Docente”, en la mañana “Mañana y tarde”, qué más hacía, ahí investigó que era muy exigente en la parte deportiva, con mis niños llevándolo a los deportes que hacían, y bueno eso.

¿Qué circunstancias considera que lo llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral?

No tengo fatiga ni cansancio laboral, amo este trabajo, lo disfruto, por eso no lo tomo como una exigencia o una carga, por eso una sola vez sí, pero tenía mucho peso.

¿Alguna vez ha experimentado estrés laboral?

Sí, como te conté anteriormente, fue esa vez, no es repetitivo ni constante, lo experimenté y aprendí. Gracias a Dios no me volvió a pasar.

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Bien, relajado, ahora sé que cuando me voy a estresar me relajo, es lo que aprendí para que no me vuelva a suceder, me relajo tanto físicamente como mentalmente y teniendo el acompañamiento de una dieta.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha experimentado: dificultades para pensar, estudiar, concentrarse; temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo?

No; no tampoco; no; sí, esa vez sí tuve miedo y temor, esa vez me dijo el doctor que me iba a quedar paralizada toda esa parte si me pasaba de nuevo; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha tenido: taquicardia, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, dolor de cabeza, mareo, náuseas?

Sí; no; no; sí; no; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha: fumado, comido o bebido en exceso?

No

¿Tiene hábitos de vida saludables?

Sí

¿Me puede hablar sobre sus hábitos de vida saludable?

En la escuela de la mañana la comida es sana. A la noche comida muy liviana. Duermo y descanso muy bien. Me contó también que hace deporte. Sí, dos veces a la semana hago fútbol.

¿Considera alguno de sus hábitos de vida poco saludables?

No

En su entorno laboral ¿encuentra apoyo para solucionar inconvenientes familiares y personales?

No, es que soy muy reservado, a lo mejor si lo solicito voy a tener el apoyo.

En su entorno familiar ¿Encuentra apoyo para solucionar problemas laborales y personales?

Sí

¿Puede describirme el tipo de comunicación que existe entre sus compañeros de trabajo y usted (frecuencia, calidad y oportunidad)?

Excelente, soy muy compañero, muy servicial para lo que necesiten, soy muy abierto.

¿En algún momento de su trayectoria laboral ha tomado una licencia para poder descansar del trabajo?

No, me hace falta, 26 años y nunca he parado, ni una carpeta médica ni una licencia.

¿Alguna vez ha pensado en dejar su trabajo?

No

¿Considera que el pago que recibe por su trabajo es acorde con las tareas que realiza?

¿Perdón? Estamos muy lejos, es un sacrificio muy grande. Para llegar a la escuela de la mañana 90km son de tierra y muy mal pago la escuela rural como así también la escuela de ciudad para tanta dedicación que se le pone

¿Cuál es el factor o situación que considera más estresante en el ámbito laboral?

Ninguna. Yo porque me cargo con muchas actividades en la escuela y por fuera, pero por lo que es el ámbito educativo ninguna.

Docente 6

Sexo: Femenino

Edad: 45 años

¿Qué cargo ocupa?

Docente, maestra de grado

¿Cuál es su antigüedad en el colegio?

Un año, casi un año. ¿Antes trabajaba en otro lugar? Sí, estuve en la quebrada 1 año y ahora estoy en la Sarmiento hace 5 meses. ¿Hace poco comenzó a ejercer? No, hace 5 años comencé a ejercer

¿Qué formación tiene?

Profesorado de educación básica EGB 1 y 2.

¿Cuántos turnos trabaja?

2 turnos

¿En cuántas escuelas?

2 escuelas, mañana y tarde

¿Cuáles son sus horarios de trabajo?

De 8:00 a 12:00 y de 13:45 hasta las 18:10.

¿Qué hace después de trabajar?

En mi casa, limpio, no me queda de otra porque no estoy en todo el día

¿Sigue trabajando en su casa?

Sí

¿Me puede comentar como es su rutina en su día laboral cotidiano?

Me levanto antes de las 7:30, de ahí me cambio, visto a mi nena, la llevo a su abuela, ir a la escuela a la mañana, salgo voy a mi casa, como, y después vengo a la tarde. Luego llego a mi casa, llevo trabajo a mi casa, limpio

¿Cuánto tiempo requiere para desempeñar sus actividades laborales?

Depende del trabajo, 1-2 horas. Si es un informe quizás mucho más porque hay que sacar un promedio y todo lo demás, me tardo entre 2-3 horas. Todo esto extraescolar.

¿Su trabajo le permite crecer personal y laboralmente?

Sí ¿En qué sentido? Porque voy aprendiendo un poco más cada día.

Durante el tiempo que lleva trabajando, ¿experimentó períodos de cansancio asociado directamente al trabajo?

Sí, ahora no doy más, no veo las horas de que sea Viernes, amo los Viernes odio los Lunes, encima el domingo es re cortito.

¿Qué circunstancias considera que la llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral?

Hacer muchas planificaciones, eso me lleva mucho estrés, pero todo demanda, ya sea el registro, informes, reuniones, todo.

¿Ha utilizado estrategias para mejorar esta situación?

No, ni tiempo de pensar en una estrategia

¿Alguna vez ha experimentado estrés laboral?

Sí, me agarró tipo alergia, picazón en los brazos por mucho estrés

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Y, no sé, me saco el estrés durmiendo, descansando

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha experimentado: dificultades para pensar, estudiar, concentrarse; temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo?

No; para estudiar puede ser un poco porque a veces te duele la cabeza y no quieres saber nada; no. No; no; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha tenido: taquicardia, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, dolor de cabeza, mareo, náuseas?

No; no; sí; no; sí; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha: fumado, comido o bebido en exceso?

No.

¿Tiene hábitos de vida saludables?

No

¿Considera alguno de sus hábitos de vida poco saludables?

Sí ¿Cuáles? Todos son pocos saludables, comer a las apuradas, comer mal, comida chatarra porque no me da el tiempo

En su entorno laboral ¿encuentra apoyo para solucionar inconvenientes familiares y personales?

No

En su entorno familiar ¿Encuentra apoyo para solucionar problemas laborales y personales?

Sí

¿Puede describirme el tipo de comunicación que existe entre sus compañeros de trabajo y usted (frecuencia, calidad y oportunidad)?

Son muy buenos, todos hablamos con todos.

¿En algún momento de su trayectoria laboral ha tomado una licencia para poder descansar del trabajo?

No, quisiera, necesito.

¿Alguna vez ha pensado en dejar su trabajo?

No, sino me muero de hambre

¿Considera que el pago que recibe por su trabajo es acorde con las tareas que realiza?

No, muy poco

¿Cuál es el factor o situación que considera más estresante en el ámbito laboral?

Hacer todo el papeleo porque dar clases no es tan estresante, el papeleo es lo que más demanda, planillas, registros, informes, etc.

Docente 7

Sexo: Femenino

Edad: 51 años

¿Qué cargo ocupa?

Docente

¿Cuál es su antigüedad en el colegio?

Desde el 2011 que trabajo acá, en otras escuelas desde el 2000 hasta el 2011 donde trabajé en una escuela privada

¿Qué formación tiene?

Profesora para la enseñanza primaria

¿Cuántos turnos trabaja?

Dos turnos

¿En cuántas escuelas?

Dos escuelas ¿Cómo son las distancias? Y son bastante extensas, yo vivo en un barrio y las escuelas están lejos de donde vivo.

¿Cuáles son sus horarios de trabajo?

De 8:00 a 12:10 y a la tarde de 13:45 a 18:10.

¿Qué hace después de trabajar?

Depende, hay días que tengo que llevar y traer a mi hijo de sus actividades deportivas y otras veces tengo que ir al super, buscar algo para comer, estoy terminando tipo 22 por lo general.

¿Me puede comentar como es su rutina en su día laboral cotidiano?

Me levanto a las 6:20, desayuno, tomo un baño, levanto a mi hijo cuando tiene que ir a la mañana al taller, lo llevo al colegio, de ahí me voy a trabajar. Termino de dar clases, vuelvo volando a mi casa a hacer la comida, almorzamos con mi hijo, ya se prepara para ir al colegio, lo dejo a él y me vengo al colegio que estoy entrando a las 13:30. Desarrollo la clase, estamos con los chicos, me desocupo 18:20-18:30 y a continuar la rutina que te mencioné anteriormente.

¿Sigue trabajando en su casa?

Sí obvio

¿Cuánto tiempo requiere para desempeñar sus actividades laborales?

Depende de lo que tenga que hacer, a veces hay que planificar, hacer planillas, informes, así que entre 3-5 horas.

¿Su trabajo le permite crecer personal y laboralmente?

Nos permite crecer pero también dejamos muchas cosas de lado por esto de crecer y seguir estudiando. En mi caso, me hubiera gustado seguir estudiando, estoy haciendo la licenciatura en educación pero muy lenta, ahora lo tuve que dejar porque la situación económico no me lo permite

Durante el tiempo que lleva trabajando, ¿experimentó períodos de cansancio asociado directamente al trabajo?

Sí, muchas veces, agotamiento físico y mental, sobretodo mental

¿Qué circunstancias considera que lo llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral?

Nosotros absorbemos todas las cosas que le pasan a los alumnos, sobretodo las vivencias que tiene cada uno de ellos y personalmente, yo no lo dejo pasar, me preocupo porque ellos estén bien. La persona inmediata para saber lo que les pasa son los maestros y en mi caso personal yo absorbo mucho, vuelvo a casa y mi cabeza sigue pensando como estarán, los llamo, trato de buscar alguna solución, llamo a una

persona conocida para tratar de solucionar los problemas de ellos. A veces desinterés, muchas veces en la mayoría de los casos de los tutores que no le dan importancia, es como que le dejan toda la responsabilidad al maestros.

¿Ha utilizado estrategias para mejorar esta situación?

Sí

¿Qué estrategias empleó usted para mejorar esta situación?

Una de las estrategias es hablar con las personas que están involucradas, profesionales, directivos siempre, seguir la vía jerárquica. Hay otras cosas que escapan de los directivos y profesional, a eso lo absorbemos los maestros, cosas que confían los chicos en nosotros

¿Alguna vez ha experimentado estrés laboral?

Sí

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Primero que no puedo permitirme parar la actividad ante una situación de estrés, trato de mantener la calma, buscar ayuda ya sea psicológica y tomar las cosas que suceden con tranquilidad

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha experimentado: dificultades para pensar, estudiar, concentrarse; temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo?

No, porque en realidad la cabeza siempre está a mil con las cosas que suceden, no puedo parar de no pensar, no puedo separar las cosas que me pasan particular con mi trabajo, para mí es imposible. Sí, no al 100% pero si trato de estudiar y leer. Sí, pero no totalmente, es un 50%. No; no; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha tenido: taquicardia, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, dolor de cabeza, mareo, náuseas?

Sí, en algunas situaciones sí, algún episodio que le haya sucedido al alumno que sea bastante fuerte o algo que se me está escapando de las manos. No; sí; sí; sí; sí; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha: fumado, comido o bebido en exceso?

No

¿Tiene hábitos de vida saludables?

No, para nada, por el tiempo que no nos permite. Ya llegas a tu casa y quieres acostarte.

¿Considera alguno de sus hábitos de vida poco saludables?

Sí, totalmente. ¿Cuáles? El sedentarismo, la mala alimentación más que nada por esto de correr de una escuela a otra, no tenes tiempo de sentarte a comer, te cocinas lo que sea más rápido y listo

En su entorno laboral ¿encuentra apoyo para solucionar inconvenientes familiares y personales?

No solucionar porque no pueden solucionar algo que te pasa particularmente pero sí sentís, en algunas ocasiones, el apoyo de tus compañeros, el cariño, esas cosas que son superficiales pero la verdad que te acompañan bastante en situaciones familiares que estás atravesando

En su entorno familiar ¿Encuentra apoyo para solucionar problemas laborales y personales?

No solucionar, pasa que en cuanto a lo laboral uno se tiene que compartir con otros pero la solución está en uno porque es uno el que pasa las situaciones en el trabajo con los alumnos, ¿Qué pueden hacer los demás si no conocen la situación?

¿Puede describirme el tipo de comunicación que existe entre sus compañeros de trabajo y usted (frecuencia, calidad y oportunidad)?

Es normal, nos comunicamos en cuanto a lo laboral, las cosas que uno tiene que hacer con respecto a lo pedagógico y a las actividades que se realizan en la escuela. La verdad es que es bastante buena la comunicación.

¿En algún momento de su trayectoria laboral ha tomado una licencia para poder descansar del trabajo?

Sí

¿Alguna vez ha pensado en dejar su trabajo?

No, porque es mi sustento, aparte amo lo que hago, me gusta enseñar desde que tuve la experiencia porque cuando me recibí mi meta era otra profesión pero cuando lo empecé a hacer me encanta.

¿Considera que el pago que recibe por su trabajo es acorde con las tareas que realiza?

Y no, no, no, totalmente no es acorde. Salud, educación y seguridad estamos muy mal pagados, pero bueno es lo que hay.

¿Cuál es el factor o situación que considera más estresante en el ámbito laboral?

Tratar con los padres porque los chicos tienen que tener el acompañamiento de los papás, de los tutores o quien esté a cargo, es importante que ellos hagan conocer la situación en la que vive el hijo para que nosotros podamos manejar también desde otro punto, no tan solo de lo que vemos porque por ahí le podemos exigir a un alumno y no sabemos lo que está pasando

Docente 8

Sexo: Femenino

Edad: 27 años

¿Qué cargo ocupa?

Maestra de grado

¿Cuál es su antigüedad en el colegio?

6 años, en el 2017 entré

¿Qué formación tiene?

Formación docente

¿Cuántos turnos trabaja?

Dos turnos

¿En cuántas escuelas?

Dos escuelas, a la mañana trabajo en una escuela rural que queda a 100km

¿Cuáles son sus horarios de trabajo?

De 8:00 a 13:00 y de 13:45 a 18:10.

¿Qué hace después de trabajar?

Por ahí hay días que me junto con amigas para descontracturar un poco, hacer cosas de la escuela, algún trámite, dormir porque últimamente ando muy cansada, en verano hago ejercicio o voy al gimnasio

¿Me puede comentar como es su rutina en su día laboral cotidiano?

*Me levanto tipo 6:00 am, 6:45 me voy hasta la Shell y de ahí viajamos, es una hora de viaje, trabajo, regresamos y llegamos como a las 13:10, de ahí me voy a casa rápido, me cambio, me higienizo y vengo. **¿Almorzas?** Sí, en la escuela, como es rural desayuno y almuerzo allá, o por ahí si no almuerzo allá me hago un sanguchito algo rápido. Después de que salgo generalmente me junto con alguien, hago algún trámite, voy a casa a merendar, me fijo si tengo alguna tarea que hacer para la escuela, me baño, ceno y me acuesto, por ahí puedo ver alguna película o escuchar música pero es muy raro en la semana, prefiero hacerlo el finde. **¿A qué hora te vas a dormir habitualmente?** Tipo 1, no me es fácil dormirme temprano, me despierto re temprano pero me cuesta*

¿Sigue trabajando en su casa?

Sí, haciendo tareas, planificando, corrigiendo, o siempre hay que hacer alguna cartelera

¿Cuánto tiempo requiere para desempeñar sus actividades laborales?

Actividades por fuera del trabajo depende, puede ser una hora, como así 3-5 horas, porque cuando se planifica se tarda muchas horas porque son muchas materias, a veces te trabajo 3 horas un día y dejo algo para otro día, o cuando tenes que hacer una cartelera también te demanda mucho tiempo

¿Su trabajo le permite crecer personal y laboralmente?

Sí ¿En qué sentido? Laboralmente porque uno se va a haciendo de más experiencias y personalmente porque te permite eso, te va nutriendo, nuestra profesión te permite tener una mirada general de todo y a la vez, uno se va haciendo de muchos contactos al trabajar en varias escuelas, estas en contacto con muchos profesores.

Durante el tiempo que lleva trabajando, ¿experimentó períodos de cansancio asociado directamente al trabajo?

Sí

¿Qué circunstancias considera que lo llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral?

Por ahí el mal clima laboral o ves que los chicos no están aprendiendo, las estrategias que uno implementa no dan resultado entonces se siente frustrado, por más que muchas veces no dependa de nosotros. Y también el clima laboral, tanto de la cabeza del director como de los compañeros, porque por ahí uno se lleva mal con uno y te influye porque ni te dan ganas de trabajar por el mal clima que hay. Me pasó en la otra escuela donde debieron sacar al director porque todo era muy tenso.

¿Ha utilizado estrategias para mejorar esta situación?

Sí

¿Qué estrategias empleó usted para mejorar esta situación?

Tratar de cambiar las estrategias con los chicos y fuera del ámbito laboral trato de salir, tratando de cambiar la rutina. En la otra escuela, teníamos un día al mes un día para los docentes, áreas especiales y ordenanzas, donde se hablaba de todas estas temáticas.

¿Alguna vez ha experimentado estrés laboral?

Sí, por ahí uno está muy tenso y te influye en todos los aspectos, en tu casa, con tus amigos, con tu pareja. Me parece que estuvo muy relacionada la época de pandemia donde todo el día estabas con el teléfono, te mandaban tareas, los directivos te pedían cosas a último momento y al ser digital es ya para ya. Y el pos pandemia fue lo mismo porque el hecho de que sepan tu teléfono dio lugar a que los directivos y los padres quieran seguir esa rutina, fue muy difícil decir "no, mi trabajo es de lunes a viernes y en el horario laboral únicamente", pero de a poco se va cortando eso.

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Me pasa que tenía mucho cansancio y no tenía ganas de venir a trabajar por ejemplo, pero uno no puede decir me quedo a dormir, faltó, por el tema de las licencias que son muy rigurosas.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha experimentado: dificultades para pensar, estudiar, concentrarse; temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo?

Sí, cuesta mucho pensar y concentrarse, en mi caso para planificar; sí. Temor sí por el hecho de que a veces uno está dando clases y por ahí te caen directivos de la nada, te piden algo de ya para ya, todo el tiempo te están pidiendo cosas; no; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha tenido: taquicardia, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, dolor de cabeza, mareo, náuseas?

No; no; no; sí, al ser asmática los nervios me afectan; sí; no; no

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha: fumado, comido o bebido en exceso?

Sí, comer de más

¿Tiene hábitos de vida saludables?

Por épocas

¿Me puede hablar sobre sus hábitos de vida saludable?

Me pasa mucho que cuando hace calor, en cuanto a la alimentación como más verduras, hacer ejercicio, tomar mucha agua. En invierno me cuesta mucho seguir esos hábitos, actualmente no lo hago.

¿Considera alguno de sus hábitos de vida poco saludables?

Sí, por ahí comer mucha comida chatarra, lo que pasa es que por ahí soy muy ansiosa y quiero comer todo, pero son momentos o días. Lo relaciono más con que por ahí no almuerzo y entonces tengo que picar algo.

En su entorno laboral ¿encuentra apoyo para solucionar inconvenientes familiares y personales?

No

En su entorno familiar ¿Encuentra apoyo para solucionar problemas laborales y personales?

Sí

¿Puede describirme el tipo de comunicación que existe entre sus compañeros de trabajo y usted (frecuencia, calidad y oportunidad)?

Sí, tenemos un buen vínculo. Por ahí el tema de los directivos, yo tengo confianza pero decir "no voy por X razón" como que sí lo entienden pero hasta ahí, no se profundiza digamos

¿En algún momento de su trayectoria laboral ha tomado una licencia para poder descansar del trabajo?

No

¿Alguna vez ha pensado en dejar su trabajo?

Sí, me pasó hace unos años que estaba muy tenso el clima, el hecho de que te pidan tantas cosas y decir "No tengo necesidad de trabajar, renuncio un turno", pero al final no lo haces porque son momentos

¿Considera que el pago que recibe por su trabajo es acorde con las tareas que realiza?

Ni, no, para nada. Falta esa parte de administración que te deberían pagar por el trabajo en casa, falta eso.

¿Cuál es el factor o situación que considera más estresante en el ámbito laboral?

La falta de acompañamiento de los directivos, en este caso acá no porque la vice cuando hay una problemática con los padres si te apoya, se pone de tu lado, pero muchas veces en otras escuelas no se da. Por ahí también los padres, donde se cambió mucho el rol que cumplen, donde atacan al maestro o no lo acompañan en la educación de los niños, entonces se vuelve más difícil cuando el chico no tiene acompañamiento y es toda tu responsabilidad.

Docente 9

Sexo: Femenino

Edad: 50 años

¿Qué cargo ocupa?

Docente de grado

¿Cuál es su antigüedad en el colegio?

9 años, antes trabajé en otras instituciones, en total tengo 18 años ejerciendo

¿Qué formación tiene?

Terciaria, docente EGB 1 y 2 con orientación en zona rural

¿Cuántos turnos trabaja?

En dos

¿En cuántas escuelas?

En dos escuelas, tengo tiempo de ir y volver, voy, almuerzo en casa y vuelvo

¿Cuáles son sus horarios de trabajo?

De 8:00 a 12:10 y 13:45 a 18:10

¿Qué hace después de trabajar?

Entretenimiento, esparcimiento, 2 horas por lo menos. Luego, me ocupo de las tareas de mis hijos y de las mías. La casa queda en último lugar

¿Me puede comentar como es su rutina en su día laboral cotidiano?

Yo me levanto 6:30 de la mañana, 7:00 desayuno, 7:20 me estoy yendo caminando hasta la escuela que queda en el centro, hago la jornada laboral, salgo 12:10 y vuelvo caminando de nuevo a mi casa. Almuerzo, ya está la comida lista porque mi marido cocina, almuerzo con él y mis hijos, me ocupo de que las mochilas estén debidamente preparadas y vengo a cumplir la otra jornada laboral hasta las 18:10hs. Me reúno con mi hijo en el portón de nuevo y vuelvo a mi casa, llego, tomo mate, me siento y veo un poco de televisión, miro qué hacen las mascotas, doy una vuelta por la casa. Me voy a dormir 12:00 de la noche más tardar.

¿Sigue trabajando en su casa?

Sí

¿Cuánto tiempo requiere para desempeñar sus actividades laborales?

Extraescolar son 3 horas, o un poco menos, dependiendo de la actividad que tenga que realizar

¿Su trabajo le permite crecer personal y laboralmente?

Sí ¿Por qué? Porque tengo demasiado apoyo en mi familia y en el lugar donde trabajo, tengo directivos bastante buenos, compañeras buenas, muchas de ellas hoy amigas.

Durante el tiempo que lleva trabajando, ¿experimentó períodos de cansancio asociado directamente al trabajo?

Sí, hay momentos en el año que sí, en el año si se lo puede visualizar. Por ahí se notan o por ahí no, a veces te das cuenta que estas pasada de rosca.

¿Qué circunstancias considera que lo llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral?

Y este año me pasaron situaciones de fallecimiento de familiares muy cercanos y eso creo que me llevó a decir "No quiero saber más nada con nada", pero para mí el estar en jornada laboral común todos los días de trabajo es como si fuera una terapia porque puedo hablar, conversar, charlar, me entretengo demasiado, trato de que mi estado de ánimo siempre sea el mismo.

¿Ha utilizado estrategias para mejorar esta situación?

Sí

¿Qué estrategias empleó usted para mejorar esta situación?

Yo hablo bastante, me divierto bastante, creo que tanto juego mío de ida y vuelta, la picardía por ahí, hace que yo no me dé cuenta si estoy cansada o no debido a tanta broma y risa, hace que de alguna forma disfrace el cansancio, entonces no sé si estoy cansada o agotada o no. Pero hay veces que si puedo estar abrumada de tanto trabajo porque me piden de las dos escuelas, pero si son en intervalos de tiempo no se nota tanto.

¿Alguna vez ha experimentado estrés laboral?

Sí

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Lo más tranquila que pude, o que me noten tranquila, porque más tranquila mejor

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha experimentado: dificultades para pensar, estudiar, concentrarse; temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo?

No; para estudiar me motivo y desmotivo, queriendo perfeccionarme pero después no porque creo que no voy a poder; no; no; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha tenido: taquicardia, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, dolor de cabeza, mareo, náuseas?

Sí, ahora tengo presión alta así que ya estoy medicada y eso me descubrieron en la escuela, el departamento de salud del gremio. No; no; no; sí; no; no

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha: fumado, comido o bebido en exceso?

No

¿Tiene hábitos de vida saludables?

Pocos

¿Me puede hablar sobre sus hábitos de vida saludable?

Hoy por hoy, nada de sal, pocas grasas, pocas salsas, todo a consecuencia de la presión alta

¿Considera alguno de sus hábitos de vida poco saludables?

Sí ¿Por ejemplo? Por ahí no caminar, no salir a hacer cosas distintas, actividades diferentes, en vez de ver la televisión ir al parque de la ciudad, compartir en otro lado

En su entorno laboral ¿encuentra apoyo para solucionar inconvenientes familiares y personales?

Sí, muchas orejas

En su entorno familiar ¿Encuentra apoyo para solucionar problemas laborales y personales?

Sí

¿Puede describirme el tipo de comunicación que existe entre sus compañeros de trabajo y usted (frecuencia, calidad y oportunidad)?

Muy buena, yo no soy de generarte conflictos ni nada de eso, al contrario, si nos podemos ayudar lo hacemos, nos organizamos

¿En algún momento de su trayectoria laboral ha tomado una licencia para poder descansar del trabajo?

No, las únicas licencias fueron los embarazos de mis niños pero nada más.

¿Alguna vez ha pensado en dejar su trabajo?

No, yo creo que si lo dejo no sabría qué hacer

¿Considera que el pago que recibe por su trabajo es acorde con las tareas que realiza?

No, yo creo que todos dijeron eso

¿Cuál es el factor o situación que considera más estresante en el ámbito laboral?

El momento de tener que presentar planillas, planillas, planillas y planillas porque todo lo que es documentación no me gusta, prefiero dar clases y hacer un plan de clases, pero el tema de las planillas no es lo mismo

Docente 10

Sexo: Femenino

Edad: 32 años

¿Qué cargo ocupa?

Docente suplente

¿Cuál es su antigüedad en el colegio?

En la docencia 5 años, en este colegio desde octubre del año pasado

¿Qué formación tiene?

Profesora en educación primaria

¿Cuántos turnos trabaja?

Dos turnos

¿En cuántas escuelas?

Dos escuelas **¿Con las distancias entre las escuelas tenes tiempo para comer?**
Mmm, no, en casa tengo 30 minutos para estar y de ahí paso al trabajo porque son largas las distancias

¿Cuáles son sus horarios de trabajo?

De 7:30 a 12:30 y 13:45 a 18:10

¿Qué hace después de trabajar?

Sigo trabajando

¿Sigue trabajando en su casa?

Sí, además de seguir trabajando con las cosas de la escuela también tengo un negocio

¿Cuánto tiempo requiere para desempeñar sus actividades laborales?

Últimamente he optado por no trabajar en casa con las cosas de la escuela, pero sino los fines de semana para dejar todo listo para la semana

¿Me puede comentar como es su rutina en su día laboral cotidiano?

Hermoso, me encanta trabajar pero es cansador, agotador. Empiezo en la mañana a las 7:05, voy a trabajar, regreso a casa a veces, muy pocas veces almuerzo, continuo en la tarde y vuelvo de trabajar. Sigo en el kiosco. Como ando todo el día a las 22/23hs yo tengo que estar acostada, muy rara vez me puedo dormir 3/4 de la mañana por trabajo.

¿Su trabajo le permite crecer personal y laboralmente?

Sí **¿En qué sentido?** *Formación personal éticamente y para adquirir conocimientos*

Durante el tiempo que lleva trabajando, ¿experimentó períodos de cansancio asociado directamente al trabajo?

Sí, la verdad que sí, este tiempo es clave para que no damos más. En la mañana tengo 52 niños para hacer informes y en la tarde tengo 19.

¿Qué circunstancias considera que lo llevaron a experimentar fatiga o cansancio laboral?

El no manejo del tiempo, por ahí nosotros no acostumbramos a manejarlo, muchas veces yo llegaba del trabajo a las 18:30 y dormía cuando podía seguir un poquito más para descansar bien pero por ahí no nos alcanzan los tiempos

¿Ha utilizado estrategias para mejorar esta situación?

Sí

¿Qué estrategias empleó usted para mejorar esta situación?

El trabajo en la escuela. En mis horas libres trato de cumplir y terminar con todo que pueda terminar en casa, me prometí no llevarme trabajo. Anoche sí estuve porque hoy tenía que entregar, o días que no tengo entonces tengo que adelantar. Pero en lo general trato de no llevarme trabajo, si tengo que corregir, hacer informes, lo hago acá

¿Alguna vez ha experimentado estrés laboral?

Sí, sabes que sí, me broto, tengo alergia en el cuerpo, tengo salpullido constantes donde me pongo roja o se me cierra la garganta.

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Con medicación que es para las alergias.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha experimentado: dificultades para pensar, estudiar, concentrarse; temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo?

No; sí, mi mente y mi cuerpo no lo permiten, más cuando tenes dos turnos; no. Sí, a todo, a la perdido del trabajo, a lo económico, al abandono de todo tipo; no; no; no.

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha tenido: taquicardia, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, dolor de cabeza, mareo, náuseas?

Sí; no; no; sí; sí constantemente; sí; sí

Como consecuencia del estrés laboral ¿Alguna vez ha: fumado, comido o bebido en exceso?

Fumar y comer sí

¿Tiene hábitos de vida saludables?

No, últimamente no. Durante años los tenía, me cuidaba en el gimnasio pero ahora no tengo tiempo.

¿Considera alguno de sus hábitos de vida poco saludables?

Sí, comer fuera de horario normal y comida chatarra

En su entorno laboral ¿encuentra apoyo para solucionar inconvenientes familiares y personales?

Sí

En su entorno familiar ¿Encuentra apoyo para solucionar problemas laborales y personales?

Sí

¿Puede describirme el tipo de comunicación que existe entre sus compañeros de trabajo y usted (frecuencia, calidad y oportunidad)?

Excelente

¿En algún momento de su trayectoria laboral ha tomado una licencia para poder descansar del trabajo?

No

¿Alguna vez ha pensado en dejar su trabajo?

No, más allá de todo uno reniega pero amo trabajar

¿Considera que el pago que recibe por su trabajo es acorde con las tareas que realiza?

Te miento si te digo que sí pero no, sino no estaríamos trabajando como burros de esta manera. En San Luis trabajas un solo turno, y ellos en un solo turno ganan lo que dos acá, y no te permiten porque es un exceso laboral

¿Cuál es el factor o situación que considera más estresante en el ámbito laboral?

El exceso de trabajo ¿De qué tipo de trabajo? Los requerimientos de trabajo administrativo, hacer planillas, registros, todo eso.

- RESULTADOS Test de Estrés Laboral

Instrucciones: De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Resultados: Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento
Sin estrés (24)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (36)	
Estrés medio (48)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga,

	puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias.
Estrés alto (60)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés grave (72)	Busca ayuda

Resultados Test de Estrés Laboral

Docente 1

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	⑤	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	③	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	④	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	5	⑥
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	⑥
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	⑤	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	⑤	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	⑤	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	⑥
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	⑤	6

Docente 2

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
----------	-------	------------	-------------	---------------	--------------------------	---------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	④	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	④	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	③	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	5	⑥
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	⑤	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	②	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	①	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	⑤	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	④	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 3

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	⑥
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	⑥
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	④	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	5	⑥
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	⑥
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	④	5	6
Disminución del apetito.	1	②	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	①	2	3	4	5	6

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	⑥
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	④	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	⑥

Docente 4

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	①	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	①	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	①	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	②	3	4	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	①	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	①	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	①	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	①	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	①	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 5

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	⑥

Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	④	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	②	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	①	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	①	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	②	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	②	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	③	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	②	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	②	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	⑥

Docente 6

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	③	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	③	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	⑥
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	③	4	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	④	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	⑥
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	②	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	②	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	④	5	6

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	⑥
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	②	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 7

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	⑥
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	②	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	④	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	④	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	5	⑥
Disminución del interés sexual.	1	2	③	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	④	5	6
Disminución del apetito.	1	②	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	②	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	③	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	②	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	③	4	5	6

Docente 8

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	⑤	6

Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	④	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	②	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	③	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	④	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	②	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	①	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	⑤	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	⑤	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 9

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	④	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	②	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	④	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	④	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	⑤	6
Disminución del interés sexual.	1	2	③	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	①	2	3	4	5	6

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	②	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	⑤	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	④	5	6

Docente 10

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	⑤	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	⑤	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	③	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	④	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	③	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	⑥
Disminución del apetito.	1	②	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	⑥
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	⑤	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	⑤	6

Docente 11

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	④	5	6

Jaquecas y dolores de cabeza.	1	②	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	②	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	⑤	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	①	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	①	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	④	5	6
Disminución del apetito.	1	②	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	①	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	③	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 12

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	⑥
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	⑤	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	⑥
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	③	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	⑥
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	⑥
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	⑥
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	⑥

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	⑥
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	⑥

Docente 13

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	③	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	①	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	④	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	①	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	5	⑥
Disminución del interés sexual.	1	2	③	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	③	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	④	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	③	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	③	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 14

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	④	5	6

Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	⑥
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	④	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	④	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	①	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	③	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	②	3	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	③	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	③	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	③	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	③	4	5	6

Docente 15

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	⑥
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	④	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	④	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	④	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	⑤	6
Disminución del interés sexual.	①	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	④	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	④	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	④	5	6

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	④	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	④	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	④	5	6

Docente 16

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	①	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	⑤	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	⑤	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	②	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	③	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	⑤	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	②	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	⑤	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	⑤	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	③	4	5	6

Docente 17

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	⑤	6

Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	⑤	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	③	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	①	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	①	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	④	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	⑤	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	⑤	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	③	4	5	6

Docente 18

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	③	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	②	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	①	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	①	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	①	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	①	2	3	4	5	6

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	②	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 19

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	①	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	⑥
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	⑤	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	③	4	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	③	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	③	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	④	5	6
Disminución del apetito.	1	2	③	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	①	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	④	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	②	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	③	4	5	6

Docente 20

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	②	3	4	5	6

Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	⑤	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	②	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	②	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	③	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	⑥
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	⑤	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	⑥

Docente 21

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	⑤	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	④	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	③	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	5	⑥
Disminución del interés sexual.	1	2	3	④	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	④	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	④	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	②	3	4	5	6

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	④	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	①	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 22

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	②	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	⑥
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	⑤	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	①	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	①	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	④	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	④	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	⑥
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	⑥
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	⑥

Docente 23

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	①	2	3	4	5	6

Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	⑥
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	①	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	③	4	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	⑤	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	⑤	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	①	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	④	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	⑤	6

Docente 24

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	③	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	④	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	①	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	④	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	③	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	②	3	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	①	2	3	4	5	6

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	⑤	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	②	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 25

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	②	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	⑥
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	①	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	④	5	6
Disminución del interés sexual.	1	②	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	③	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	③	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	④	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 26

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	③	4	5	6

Jaquecas y dolores de cabeza.	1	②	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	⑤	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	⑤	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	①	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	②	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	③	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	⑥
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	⑥
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	⑤	6

Docente 27

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	③	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	⑤	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	①	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	①	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	⑤	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	④	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	④	5	6

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	④	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	⑥

Docente 28

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	⑥
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	⑥
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	②	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	⑤	6
Disminución del interés sexual.	1	②	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	④	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	⑥
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	⑤	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	②	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 29

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	④	5	6

Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	⑤	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	②	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	①	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	④	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	②	3	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	②	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	④	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 30

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	①	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	①	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	①	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	③	4	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	②	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	①	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	③	4	5	6

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	③	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	①	2	3	4	5	6

Docente 31

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	⑥
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	⑥
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	②	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	1	2	3	4	⑤	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	⑥
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	③	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	④	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	④	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	③	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	⑥
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	③	4	5	6

Docente 32

SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativa mente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	⑤	6

Jaquecas y dolores de cabeza.	①	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	②	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	④	5	6
Tendencia de comer, fumar o beber más de lo habitual.	①	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	①	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	③	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	④	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	④	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	④	5	6

CONFORMIDAD DEL ALUMNO A LA PUBLICACIÓN DE SU TRABAJO



COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES

AUTORIZACION DEL AUTOR

Estimados Señores:

Yo Díaz Peñaloza, Ana Paula, identificado con DNI No. 42444394; Teléfono: 3804261377; E-mail: anadiaz14x@gmail.com autor del trabajo de grado/posgrado titulado Estrés Laboral en Maestros de Educación Primaria presentado y aprobado en el año 2023 como requisito para optar al título de Licenciatura en Psicología; autorizo a la **Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación Barceló** la publicación de mi trabajo con fines académicos en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado/posgrado en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la misma a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central sin producir cambios en el contenido; la consulta y la reproducción a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de la Tesis Escuela Normal Pedro Ignacio de Castro Barros

2. Identificación de la tesis:

TÍTULO del TRABAJO: Estrés Laboral en Maestros de Educación Primaria

Director/Tutor: Lic. Elizabeth Tello

Fecha de defensa 23/03/2023



3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:

a) **Texto completo** a partir de su aprobación

b) **NO AUTORIZO** su publicación

NOTA: Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO serán difundidas en el catálogo de la biblioteca (*catalogo.barcelo.edu.ar*) mediante sus citas bibliográficas completas y disponibles sólo para consulta en sala en su versión completa en la biblioteca.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ana Paula', written over a horizontal line.

Firma del Autor

Díaz Peñaloza, Ana Paula

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Elizabeth', written over a horizontal line.

Firma del Director/Tutor

Lic. Tello, Elizabeth

Lugar La Rioja

Fecha 10/02/2023