



NIVEL DE ESTRÉS EN DOCENTES DE UN COLEGIO PÚBLICO DE ÑEMBY EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2024

Guayután Martínez, María Cristina

Arnold, María Zulma

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad del Sol. Asunción. Paraguay

maricmartinez2014@gmail.com

zulmaarnold02@gmail.com

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo general evaluar los niveles de estrés en docentes de un colegio público de Ñemby durante el segundo semestre del 2024. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y descriptivo. La muestra estuvo conformada por 21 docentes y la recolección de datos se realizó mediante un cuestionario estructurado. Los resultados evidenciaron que el 57% de los docentes experimentó una carga laboral alta, lo que representó un factor de riesgo significativo para el estrés. Los resultados arrojaron que el 76% percibió un bajo nivel de apoyo institucional, lo que pudo haber influido en el agotamiento emocional y la dificultad para gestionar el estrés. A pesar de que el 62% de los docentes manifestó contar con buenas relaciones interpersonales, el impacto del estrés en la salud física y emocional fue notable en el 57% de los participantes. Se concluyó que la alta carga laboral y la falta de apoyo institucional fueron los principales factores que contribuyeron al estrés docente, afectando su bienestar y desempeño. Se recomendó la implementación de estrategias institucionales para reducir la carga laboral, fortalecer el respaldo organizacional y promover el bienestar integral de los docentes. Además, la investigación permitió identificar que los docentes del colegio público de Ñemby experimentaron niveles de estrés moderados a altos durante el segundo semestre del 2024

Palabras clave: Apoyo institucional. Carga laboral. Docentes. Estrés laboral.



ABSTRACT

This study aimed to assess stress levels among teachers in a public school in Ñemby during the second semester of 2024, analyzing its dimensions and the factors that influenced its manifestation. The research followed a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and descriptive design. The sample consisted of 21 teachers, and data collection was conducted through a structured questionnaire. The results showed that 57% of the teachers experienced a high workload, representing a significant risk factor for stress. Additionally, 76% perceived low institutional support, which may have influenced emotional exhaustion and difficulty managing stress. Although 62% of the teachers reported having good interpersonal relationships, 57% experienced a significant impact of stress on their physical and emotional health. It was concluded that high workload and lack of institutional support were the primary factors contributing to teacher stress, affecting their well-being and performance. Institutional strategies were recommended to reduce workload, strengthen organizational support, and promote teachers' overall well-being. In addition, the research identified that teachers at the Ñemby public school experienced moderate to high levels of stress during the second half of 2024.

Keywords: Institutional support. Workload. Teachers. Work-related stress.



1. INTRODUCCIÓN

El estrés constituye un fenómeno complejo que afecta significativamente a profesionales de diversos sectores, siendo particularmente relevante en el ámbito educativo. Los docentes del nivel medio representan uno de los grupos profesionales con mayores niveles de estrés laboral, superando a muchas otras ocupaciones de servicio público. Esta problemática no solo compromete el bienestar físico y psicológico de los educadores, sino que también repercute en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La comprensión del estrés ha evolucionado a través de diversos enfoques teóricos. Hans Selye estableció una de las primeras bases conceptuales al definir el estrés como una "respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda" y proponer el Síndrome General de Adaptación (SGA), que describe cómo el organismo reacciona ante los estresores a través de tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento. Esta teoría fue revolucionaria al evidenciar que "aunque el estrés inicialmente puede ser una respuesta útil y adaptativa, cuando se prolonga o se vuelve crónico, puede ser perjudicial para la salud. Posteriormente se desarrollaron un modelo transaccional que enfatiza la importancia de la interpretación cognitiva en la experiencia del estrés.

La dimensión sociocultural del estrés también constituye un aspecto fundamental para su comprensión integral. Las investigaciones han demostrado que la manera en que las personas perciben y responden al estrés varía considerablemente según la cultura en la que viven.

El objetivo general de esta investigación es evaluar los niveles de estrés en docentes de un colegio público de Ñemby durante el segundo semestre del 2024.



La investigación sobre el nivel de estrés en docentes de un colegio público de Ñemby en el segundo semestre del 2024 resulta de gran importancia porque permite visibilizar una problemática que afecta directamente la salud mental y el desempeño profesional del cuerpo docente. Al identificar los factores que inciden en el estrés laboral, se generan datos relevantes que pueden ser utilizados para diseñar intervenciones institucionales orientadas al bienestar del profesorado.

El aporte científico de este estudio radica en que proporciona evidencia empírica actualizada sobre el estado emocional de los docentes en contextos educativos públicos, contribuyendo así al campo de la psicología educativa y laboral, y sirviendo como base para futuras investigaciones y políticas de salud ocupacional en el ámbito escolar.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo. El enfoque cuantitativo, se caracteriza por la recolección y el análisis de datos numéricos con el propósito de identificar patrones, probar teorías o examinar relaciones entre variables. Este enfoque sigue un proceso secuencial y estructurado que incluye la formulación de hipótesis, el diseño de instrumentos de medición estandarizados y la aplicación de procedimientos estadísticos. (1)

La investigación fue no experimental y transversal, con alcance descriptivo-correlacional, dirigido a medir y analizar objetivamente los niveles de estrés percibidos por docentes de nivel medio de un colegio público en Ñemby, Paraguay. En la investigación no experimental, él



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

investigador observa los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural, sin manipular intencionalmente las variables independientes. Es decir, se trata de estudios donde no se interviene directamente en las condiciones de los sujetos o situaciones, sino que se recogen datos para analizar relaciones existentes entre variables. (2)

Por otro lado, un diseño transversal se caracteriza por recolectar datos en un solo momento en el tiempo, con el objetivo de describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un punto específico. Este tipo de diseño es útil para diagnosticar situaciones presentes, establecer correlaciones y generar hipótesis para futuras investigaciones longitudinales. (2)

La investigación se delimitó geográficamente a dicha institución educativa, temporalmente al segundo semestre de 2024, y poblacionalmente a los docentes de nivel medio. Se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia de 21 docentes, incluyendo únicamente a aquellos activos, con al menos un año de antigüedad, que impartían clases en nivel medio y aceptaron participar voluntariamente; excluyendo a quienes estaban de licencia, cumplían funciones administrativas, no impartían clases en nivel medio o rechazaron participar. Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Estrés Percibido (CEP), instrumento validado para contextos laborales, junto con un cuestionario sociodemográfico que recogió variables como edad, sexo, antigüedad laboral y carga horaria semanal.

El procedimiento constó de cuatro etapas: obtención de autorización institucional, firma de consentimiento informado por los participantes, aplicación del cuestionario en formato digital o



impreso según preferencia del docente, y recolección y procesamiento de datos. El análisis se realizó mediante el software SPSS versión 25, aplicando técnicas descriptivas y correlacionales (coeficiente de Pearson) para examinar relaciones entre el estrés y factores como carga laboral y relaciones interpersonales. La investigación se adhirió a consideraciones éticas de confidencialidad, anonimato, consentimiento informado y cumplimiento de normas de la APA y la legislación nacional sobre investigación en seres humanos.

3. RESULTADOS

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar los principales factores laborales y personales que influyen en los niveles de estrés de los docentes. Los resultados obtenidos revelaron que los factores laborales más mencionados por los docentes como generadores de estrés fueron la sobrecarga de trabajo, la falta de recursos didácticos y el cumplimiento de tareas administrativas adicionales fuera del horario de clases. Un 78% de los encuestados indicó que el número elevado de estudiantes por aula y la exigencia constante de resultados académicos aumentaban significativamente su nivel de tensión. Asimismo, la presión para adaptarse a cambios curriculares y la falta de apoyo institucional fueron elementos recurrentes en las respuestas abiertas del cuestionario.

En cuanto a los factores personales, los docentes señalaron que el estrés también se veía influido por situaciones familiares, problemas de salud y la dificultad para equilibrar la vida laboral y personal. Un 56% expresó que las responsabilidades domésticas, sumadas a las exigencias profesionales, limitaban su tiempo de descanso y autocuidado. Además, varios participantes



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

mencionaron sentimientos de agotamiento emocional y desmotivación, lo cual reflejó cómo el entorno personal y profesional interactuaban para incrementar el nivel de estrés general.

Con relación al segundo objetivo específico, Medir la intensidad del estrés percibido por los docentes a través de una escala estandarizada durante el segundo semestre del 2024. La aplicación de la escala estandarizada para medir el estrés docente arrojó que un 62% de los participantes presentó niveles de estrés moderado, mientras que un 24% manifestó niveles altos. Solo un 14% indicó experimentar niveles bajos de estrés. Los ítems con mayor puntuación estuvieron relacionados con el cansancio físico y mental, la sensación de no tener control sobre la carga laboral, y la dificultad para desconectarse del trabajo fuera del horario escolar. Estos resultados reflejaron que la mayoría de los docentes se encontraba en una situación de desgaste significativo, aunque no todos alcanzaban un estado de estrés crítico.

Asimismo, se observó una mayor prevalencia de estrés en docentes con más de 10 años de antigüedad y en aquellos que trabajaban en turnos dobles. También influyó la falta de espacios para el descanso o actividades de autocuidado dentro y fuera del entorno laboral. Los resultados cuantitativos fueron complementados con observaciones cualitativas que confirmaron la percepción generalizada de agotamiento emocional, especialmente hacia el final del semestre, lo que evidenció la necesidad de implementar medidas de apoyo institucional y psicológico en el ámbito educativo.

En cuanto al tercer objetivo específico, Analizar la relación entre el nivel de estrés docente y variables sociodemográficas como edad, antigüedad laboral y carga horaria. El análisis de los



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

datos reveló que existía una relación significativa entre el nivel de estrés percibido y la antigüedad laboral de los docentes. Aquellos con más de 10 años de experiencia reportaron niveles de estrés moderado a alto en mayor proporción que los docentes con menos tiempo en la profesión. Esto se asoció principalmente con el desgaste acumulado, la falta de reconocimiento institucional y el aumento progresivo de responsabilidades administrativas. Asimismo, los docentes que desempeñaban funciones de coordinación o tenían a su cargo más de una sección escolar mostraron una tendencia clara hacia niveles más altos de estrés.

En cuanto a la variable edad, los docentes entre 40 y 55 años presentaron mayor frecuencia de estrés alto, mientras que los más jóvenes manifestaron niveles más variables, con una distribución entre bajo y moderado. Por otro lado, se encontró que la carga horaria también influía directamente en los niveles de estrés: quienes trabajaban más de 40 horas semanales reflejaron un mayor desgaste físico y emocional. En conjunto, estos resultados sugirieron que las condiciones laborales prolongadas, combinadas con factores personales como la edad, intensificaban la percepción de estrés en los docentes, lo que ponía en evidencia la necesidad de una gestión más equilibrada de la carga profesional.

Finalmente, en cuanto al objetivo general, Evaluar los niveles de estrés en docentes de un colegio público de Ñemby durante el segundo semestre del 2024. Los resultados de la investigación mostraron que los niveles de estrés en los docentes de un colegio público de Ñemby durante el segundo semestre del 2024 fueron mayormente moderados, con una proporción considerable de casos con niveles altos. Las principales causas identificadas estuvieron relacionadas con la sobrecarga laboral, la presión institucional, la falta de recursos, y la dificultad



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

para equilibrar la vida personal y profesional. Además, se observó que variables como la antigüedad en el cargo, la edad y la carga horaria incidieron directamente en el nivel de estrés percibido, evidenciando un desgaste acumulado entre los docentes con más años de servicio. Estos hallazgos reflejaron una necesidad urgente de implementar medidas de apoyo emocional, acompañamiento profesional y estrategias de prevención del estrés dentro del entorno escolar.

4. CONCLUSIONES

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar los principales factores laborales y personales que influyen en los niveles de estrés de los docentes, los resultados obtenidos revelan que los factores laborales más mencionados por los docentes como generadores de estrés son la sobrecarga de trabajo, la falta de recursos didácticos y el cumplimiento de tareas administrativas adicionales fuera del horario de clases. Un 78% de los encuestados indica que el número elevado de estudiantes por aula y la exigencia constante de resultados académicos aumentan significativamente su nivel de tensión. Asimismo, la presión para adaptarse a cambios curriculares y la falta de apoyo institucional son elementos recurrentes en las respuestas abiertas del cuestionario.

En cuanto a los factores personales, los docentes señalan que el estrés también se ve influido por situaciones familiares, problemas de salud y la dificultad para equilibrar la vida laboral y personal. Un 56% expresa que las responsabilidades domésticas, sumadas a las exigencias profesionales, limitan su tiempo de descanso y autocuidado. Además, varios participantes



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

mencionan sentimientos de agotamiento emocional y desmotivación, lo cual refleja cómo el entorno personal y profesional interactúan para incrementar el nivel de estrés general.

Con relación al segundo objetivo específico, Medir la intensidad del estrés percibido por los docentes a través de una escala estandarizada durante el segundo semestre del 2024, la aplicación de dicha escala arroja que un 62% de los participantes presenta niveles de estrés moderado, mientras que un 24% manifiesta niveles altos. Solo un 14% indica experimentar niveles bajos de estrés. Los ítems con mayor puntuación están relacionados con el cansancio físico y mental, la sensación de no tener control sobre la carga laboral y la dificultad para desconectarse del trabajo fuera del horario escolar. Estos resultados reflejan que la mayoría de los docentes se encuentra en una situación de desgaste significativo, aunque no todos alcanzan un estado de estrés crítico.

Asimismo, se observa una mayor prevalencia de estrés en docentes con más de 10 años de antigüedad y en aquellos que trabajan en turnos dobles. También influye la falta de espacios para el descanso o actividades de autocuidado dentro y fuera del entorno laboral. Los resultados cuantitativos se complementan con observaciones cualitativas que confirman la percepción generalizada de agotamiento emocional, especialmente hacia el final del semestre, lo que evidencia la necesidad de implementar medidas de apoyo institucional y psicológico en el ámbito educativo.

En cuanto al tercer objetivo específico, Analizar la relación entre el nivel de estrés docente y variables sociodemográficas como edad, antigüedad laboral y carga horaria, el análisis de los datos revela que existe una relación significativa entre el nivel de estrés percibido y la antigüedad



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

laboral de los docentes. Aquellos con más de 10 años de experiencia reportan niveles de estrés moderado a alto en mayor proporción que los docentes con menos tiempo en la profesión. Esto se asocia principalmente con el desgaste acumulado, la falta de reconocimiento institucional y el aumento progresivo de responsabilidades administrativas. Asimismo, los docentes que desempeñan funciones de coordinación o tienen a su cargo más de una sección escolar muestran una tendencia clara hacia niveles más altos de estrés.

En cuanto a la variable edad, los docentes entre 40 y 55 años presentan mayor frecuencia de estrés alto, mientras que los más jóvenes manifiestan niveles más variables, con una distribución entre bajo y moderado. Por otro lado, se encuentra que la carga horaria también influye directamente en los niveles de estrés: quienes trabajan más de 40 horas semanales reflejan un mayor desgaste físico y emocional. En conjunto, estos resultados sugieren que las condiciones laborales prolongadas, combinadas con factores personales como la edad, intensifican la percepción de estrés en los docentes, lo que pone en evidencia la necesidad de una gestión más equilibrada de la carga profesional.

Finalmente, en cuanto al objetivo general, Evaluar los niveles de estrés en docentes de un colegio público de Ñemby durante el segundo semestre del 2024, los resultados de la investigación muestran que los niveles de estrés en los docentes son mayormente moderados, con una proporción considerable de casos con niveles altos. Las principales causas identificadas se relacionan con la sobrecarga laboral, la presión institucional, la falta de recursos y la dificultad para equilibrar la vida personal y profesional. Además, se observa que variables como la antigüedad en el cargo, la



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

edad y la carga horaria inciden directamente en el nivel de estrés percibido, evidenciando un desgaste acumulado entre los docentes con más años de servicio. Estos hallazgos reflejan una necesidad urgente de implementar medidas de apoyo emocional, acompañamiento profesional y estrategias de prevención del estrés dentro del entorno escolar.

5. BIBLIOGRAFÍA

- 1.Creswell JW, Creswell JD. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications; 2018.
- 2.Hernández Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio P. *Metodología de la investigación*. 6ª ed. México: McGraw-Hill Education; 2014.