



"Percepción del estrés cotidiano en docentes de la Scuola Dante Alighieri, Asunción"

Gavilán Martínez, Liliana Carolina

Zelada de Rodríguez, María Graciela

Facultad de Ciencias Humanísticas, Universidad del Sol

gavilanmartinezlilianacarolina@gmail.com

graciela.zelada30@gmail.com

Resumen

El presente estudio descriptivo y transversal tuvo como objetivo caracterizar la percepción del estrés cotidiano en 30 docentes de la Scuola Dante Alighieri de Asunción durante mayo y junio de 2025. La población inicial fue de 67 maestros activos con al menos un año de servicio y sin diagnóstico psicológico previo, de los cuales completaron íntegramente el cuestionario 30 participantes (tasa de respuesta 44,8 %). Se aplicó presencialmente la versión española de la Escala de Estrés Percibido de 14 ítems (PSS-14; Remor, 2006), con respuestas en escala Likert de 0 (“Nunca”) a 4 (“Muy a menudo”) y reversión previa de los siete ítems positivos. Las puntuaciones totales oscilaron entre 14 y 36 (rango teórico 0–56), con una media de 25,2 (DE 5,8), ubicándose en el nivel moderado de estrés. El 86,7 % de los docentes obtuvo puntuaciones en el rango moderado (19–37) y el 13,3 % en el nivel bajo (0–18); no se registraron casos de estrés alto (38–56). Estos hallazgos ofrecen una línea base cuantitativa sobre la carga emocional percibida por los maestros en un contexto educativo paraguayo y sientan las bases para comparaciones con futuras muestras, contribuyendo al diagnóstico inicial de necesidades de apoyo psicosocial en el ámbito escolar.

Palabras clave: Estrés, carga emocional, apoyo psicosocial



Abstract

This cross-sectional descriptive study aimed to characterize perceived daily stress among 30 teachers at Scuola Dante Alighieri in Asunción during May and June 2025. The initial population comprised 67 active teachers with at least one year of service and no prior psychological diagnosis, of whom 30 completed the questionnaire (response rate: 44.8%). The Spanish version of the 14-item Perceived Stress Scale (PSS-14; Remor, 2006) was administered in person, using a 0 (“Never”) to 4 (“Very often”) Likert scale, with reversal of the seven positively keyed items prior to scoring. Total scores ranged from 14 to 36 (theoretical range: 0–56), with a mean of 25.2 (SD 5.8), indicating a moderate level of perceived stress. A total of 86.7% of participants scored in the moderate range (19–37) and 13.3% in the low range (0–18); no cases of high stress (38–56) were observed. These findings establish a quantitative baseline of emotional burden among school teachers in Paraguay, providing a reference for future comparative studies and supporting initial assessments of psychosocial support needs in educational settings.

Keywords: Stress, emotional burden, psychosocial support



1. Introducción:

En los últimos años, el estrés cotidiano ha cobrado mayor relevancia dentro del ámbito de la psicología clínica, especialmente por su impacto directo en el bienestar emocional de las personas. Este fenómeno no distingue edades ni profesiones, pero se ha observado con frecuencia en quienes se desempeñan en entornos exigentes, como es el caso de los docentes. El trabajo diario de los maestros conlleva una serie de responsabilidades académicas, administrativas y sociales que pueden generar una carga emocional significativa.

Diversas investigaciones coinciden en que el estrés prolongado en el ámbito educativo puede contribuir al desarrollo de síntomas de ansiedad, depresión y agotamiento emocional, afectando tanto la salud mental del docente como su desempeño profesional (García-Carmona et al., 2019). Sin embargo, en Paraguay existen escasos estudios que aborden de forma específica la percepción de estrés en este colectivo, lo que motiva la necesidad de explorar esta realidad en nuestro contexto cultural y educativo.

El objetivo de esta investigación fue caracterizar la percepción del estrés cotidiano en los docentes de la Scuola Dante Alighieri de Asunción, durante mayo y junio de 2025, mediante la aplicación de la Escala de Estrés Percibido de 14 ítems (PSS-14; Remor, 2006).



1. Materiales y métodos:

Este estudio se embarcó en un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo de corte transversal, realizado en la Scuola Dante Alighieri de Asunción durante mayo y junio de 2025.

La población estuvo compuesta por 67 maestros activos con al menos un año de servicio en la institución. La muestra final estuvo conformada por 30 docentes seleccionados mediante muestreo por conveniencia, quienes cumplieron con los criterios de inclusión: al menos un año de antigüedad laboral en la institución y no contar con un diagnóstico psicológico previo. La elección de esta muestra responde a la necesidad de conocer cómo el estrés afecta a quienes están diariamente en contacto con niños, padres y tareas escolares. Los cuestionarios con respuestas faltantes fueron excluidos del análisis.

Se administró presencialmente la versión española de la Escala de Estrés Percibido de 14 ítems (PSS-14; Remor, 2006), con formato Likert de 0 (“Nunca”) a 4 (“Muy a menudo”). Antes del análisis se invirtieron los siete ítems positivos (4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13) según la regla 0→4, 1→3, 2→2, 3→1 y 4→0. Las puntuaciones totales (rango posible: 0–56) se obtuvieron sumando las respuestas de los 14 ítems y se clasificaron en niveles de estrés bajo (0–18), moderado (19–37) y alto (38–56).

puntuaciones totales (rango 0–56) se obtuvieron sumando las respuestas de los 14 ítems y se clasificaron en niveles de estrés bajo (0–18), moderado (19–37) y alto (38–56).



Resultados

Se analizaron 30 cuestionarios completos tras la administración presencial de la PSS-14.

Las puntuaciones totales oscilaron entre 14 y 36 puntos, con una media de 25,2 y una desviación estándar de 5,8, sin registrarse valores en el rango alto de estrés (38–56) ni valores inferiores al mínimo observado.

Al aplicar los puntos de corte establecidos (0–18: bajo; 19–37: moderado; 38–56: alto), cuatro docentes (13,3 %) se situaron en el nivel bajo y veintiséis (86,7 %) en el nivel moderado, sin casos en el nivel alto.

La distribución de las puntuaciones mostró una dispersión moderada en torno a la media, sin sesgos marcados hacia valores extremos, lo que indica que, durante mayo–junio de 2025, los docentes participantes percibieron predominantemente tensiones moderadas en su actividad diaria, sin experimentar episodios significativos de estrés elevado.

Este predominio de estrés moderado (86,7 %) proporciona una línea base cuantitativa útil para describir la percepción de estrés cotidiano de los docentes en este contexto educativo y sirve como referencia inicial para futuros estudios en poblaciones similares.



Conclusión

A partir de la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en 30 docentes de la Scuola Dante Alighieri durante mayo y junio de 2025, se evidenció que la mayoría de los participantes (86,7 %) presentó niveles moderados de estrés percibido, mientras que una minoría (13,3 %) registró niveles bajos. Cabe resaltar que ningún docente alcanzó el nivel alto de estrés según los criterios establecidos. Estos hallazgos sugieren que la carga emocional experimentada por los maestros en este contexto educativo tiende a situarse en un rango intermedio, revelando la existencia de ciertas demandas cotidianas que pueden ser manejables pero potencialmente desgastantes a largo plazo.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el diseño transversal, que no permite inferir causalidad ni observar cambios temporales en la percepción de estrés, y el muestreo por conveniencia con una tasa de respuesta limitada (44,8 %), aspectos que restringen la generalización de los resultados obtenidos. Por ello, se recomienda que futuras investigaciones utilicen muestras más amplias, muestreos probabilísticos y diseños longitudinales que permitan una comprensión más profunda y precisa del fenómeno estudiado.

Finalmente, este trabajo proporciona una línea base cuantitativa valiosa sobre la percepción del estrés en docentes paraguayos, siendo útil como referencia inicial para futuras investigaciones en contextos educativos similares, así como para identificar posibles necesidades de soporte y monitoreo psicosocial dentro de las instituciones educativas.



Bibliografía

Remor, E. (2006). Propiedades psicométricas de la versión española europea de la Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93.

García-Carmona, M., Marín, M. D. y Aguayo, R. (2019). El síndrome de burnout en profesores de educación secundaria: una revisión sistemática y metaanálisis. *Psicología Educativa*, 25(1), 25–36.

Gil-Monte, P. R. (2011). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madrid: Pirámide.

Fernández, E., & Extremera, N. (2006). La inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en el profesorado. *Revista de Educación*, 340, 471–495.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Martos, Á., & Pérez-Fuentes, M. C. (2015). Estrategias de regulación emocional y burnout en docentes. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 15(1), 59–70.