

Universidad Nacional
Facultad de Ciencias Sociales
Escuela de Historia

**El estrés laboral como problema social y su relación con el desempeño
laboral en docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica**

Estudiantes

Vanessa Badilla Vásquez

Alberto Hernández Agüero

Yunior Marín Solano

Juan Diego Saborío Delgado

**Diseño de investigación para ser defendida ante la comisión de trabajos
finales de la Licenciatura en la enseñanza de los
Estudios Sociales y Educación Cívica**

Heredia, 2018

Tabla de contenido

| | |
|--|----|
| Resumen | 4 |
| Modalidad seminario de graduación..... | 5 |
| Vinculación del eje del seminario con la temática de estudio..... | 7 |
| Problemática de estudio | 9 |
| Problema de investigación | 21 |
| Preguntas secundarias | 21 |
| Estado de lo conocido | 22 |
| Condiciones del sistema educativo en el sector público | 22 |
| Desempeño laboral docente | 26 |
| Estrés y calidad de vida del personal docente..... | 35 |
| Referentes conceptuales..... | 46 |
| Sistema educativo | 46 |
| Salud mental | 50 |
| Estrés laboral como problema social..... | 54 |
| Desempeño Laboral | 57 |
| Metodología..... | 61 |
| Paradigma de investigación..... | 62 |
| Enfoque cualitativo | 64 |
| Tipo de investigación..... | 65 |
| Participantes | 66 |
| Fuentes..... | 68 |
| Instrumentos..... | 70 |
| Estrategias de procesamiento de información | 72 |
| Bibliografía | 78 |
| Anexos..... | 90 |
| Anexo N 1: Cuadro de concordancia | 91 |
| Anexo N 2: Cronograma de actividades | 96 |
| Anexo N 3 Consentimiento Informado | 97 |
| Anexo N 4: Entrevista a profundidad dirigida a Asesor de la Dirección Regional de Educación de Occidente | 99 |

| | |
|---|-----|
| Anexo N 5: Entrevista a profundidad dirigida a docentes de los centros educativos seleccionados para el estudio..... | 100 |
| Anexo N 6: Entrevista a profundidad dirigida al Asesor de Estudios Sociales y Educación Cívica | 104 |
| Anexo 7: Test estrés laboral | 106 |
| Anexo N 8: Entrevista a profundidad sobre el estrés dirigida a docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica | 111 |
| Anexo 9: Entrevista semiestructurada dirigida a estudiantes y directores de los colegios seleccionados para ser objeto de estudio | 114 |

Resumen

El estrés es un fenómeno cada vez más frecuente y que presenta consecuencias importantes en la salud, ya que puede afectar al bienestar físico y psicológico de las personas. Además, es un elemento empobrecedor la eficiencia, tanto individual como social, y actúa en gran medida en el lugar de trabajo, convirtiéndose en un elemento que forma parte del ambiente laboral.

El objetivo de este trabajo es evidenciar el estrés como problemática entre los docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica, como un problema que influye en el desarrollo de sistema educativo costarricense, y no solamente como un padecimiento que afecta individualmente, a través del estudio de caso de docentes pertenecientes a los colegios Instituto Superior Julio Acosta (Circuito 01), Liceo Nuestra Señora de los Ángeles (Circuito 02) y el Colegio Experimental Bilingüe de Palmares (Circuito 06), de la Dirección Regional de Educación de Occidente.

En este contexto, se pretende analizar en qué medida incide el estrés laboral en la calidad del desempeño docente, a través del estudio del funcionamiento del sistema de educación formal académico diurno, correspondiente en primera instancia al Ministerio de Educación Pública, y caracterización de los contextos educativos en estudio y docentes participantes. Esto con la finalidad de concientizar sobre la problemática de manera conjunta con el personal docente colaboradores de la región de Occidente.

Modalidad seminario de graduación

El Programa de Licenciatura en Enseñanza de los Estudios Sociales y la Educación Cívica, de la Universidad Nacional, posee un enfoque investigativo orientado en temas relacionados con la educación. Para el grado de licenciatura, una de las modalidades vigentes como proyecto de graduación, es el seminario; el cual fue seleccionado por el estudiantado de la promoción 2018-2019, que según el artículo 19 del reglamento de modalidades de graduación, indica que éste, tiene como propósito investigar una problemática general, mediante abordajes particulares y diferentes perspectivas teóricas y metodológicas. En este sentido, a nivel de generación se tomó como base el eje temático de seminario denominado: Educación inclusiva: *Análisis de los contextos educativos vulnerabilizados en Costa Rica desde la Perspectiva de los Derechos Humanos*.

La modalidad de seminario, dentro del campo educativo es de suma importancia, dado que la investigación educativa es una disciplina transversal dirigida a las ciencias de la educación, brindando bases metodológicas para la elaboración de nuevos conocimientos y competencias para el personal docente, administrativo y estudiantes.

En este caso, el rol del educador debe expresarse en la observación y reflexión diaria de su trabajo, siendo necesario mostrar interés por encontrar estrategias que les facilite resolver los problemas dentro y fuera del aula, por lo que la investigación se convierte en una técnica importante que el educador debe llevar a cabo en su quehacer profesional.

En este sentido, si bien, en el ámbito docente es necesario el rol investigador, se deja relegado a otras disciplinas, la investigación etnográfica que tiene como principal característica:

“la permanencia del investigador durante un tiempo prolongado en terreno, participando en forma abierta o encubierta de la vida cotidiana de aquellas personas que pretende estudiar, observando lo que ocurre, escuchando lo que se conversa, preguntando y recogiendo cualquier dato que le permita arrojar luz sobre los fenómenos que está investigando.”¹.

¹Marcela Aravena y otros, *Investigación educativa I*. (Chile: Universidad de ARCIS, 2006), 1-448. Disponible en <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4687>

Con base en lo anterior, se puede inferir, que la investigación etnográfica parte de la vivencia propia del contexto, en este sentido, se elige el estudio de los docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica, ya que son parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje; y que muchas veces las investigaciones referentes a esta área, se centran en el estudiantado, en detrimento del bienestar del educador en el proceso.

Existe la tendencia de que del educador (a) se valore su preparación académica y experiencia laboral, descuidándose en buena medida su condición humana, en otras palabras, la educación se centra en estudiantes y la satisfacción de sus necesidades, obviando el desarrollo integral del personal docente.

Por consiguiente, el ser humano es un todo integrado que constituye un sistema dinámico, formado por muchos subsistemas coordinados: “el subsistema físico, el químico, el biológico, el psicológico, el social, el cultural, el ético-moral y el espiritual. Todos juntos e integrados constituyen la personalidad, y su falta de integración o coordinación desencadena procesos patológicos de diferente índole: orgánica, psicológica, social, o varias juntas”².

El personal docente, como todo ser humano, requiere dentro de su desempeño laboral fortalecer su desarrollo humano integral, en el cual una arista relacionada estrechamente con su labor, es su salud, la cual, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), explica que “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”³.

En este contexto, a partir de la modalidad de seminario de graduación, bajo el eje de educación inclusiva, se busca resaltar la relevancia de un equilibrio emocional en los docentes, en la asignatura de Estudios Sociales y Educación Cívica, la cual trabaja con habilidades sociales, críticas y de análisis en estudiantes, así como su formación ciudadana en el ámbito de la realidad nacional costarricense.

²Miguel Martínez, "Dimensiones básicas de un desarrollo humano integral" *Polis. Revista Latinoamericana* 23 (2009). Disponible en: <https://journals.openedition.org/polis/1802>

³Constitución de la Organización Mundial de la Salud (Nueva York: Conferencia Sanitaria Internacional, 2006). Disponible en http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Vinculación del eje del seminario con la temática de estudio

La sociedad está sometida a diversas transformaciones económicas, sociales, políticas y culturales; por su parte, la educación se ha convertido en el pilar fundamental para mejorar el nivel de vida en las personas; es por esta razón que las instituciones de educación deben realizar grandes esfuerzos para adaptarse a las exigencias de la sociedad global.

Para esto, en la actualidad se requieren procesos educativos integrales y que promuevan la aplicación de valores, actitudes, habilidades y destrezas necesarias para el aprendizaje continuo a lo largo de la vida, la innovación y la creatividad en el quehacer de la sociedad. Por eso, la promoción de aspectos como: el respeto y la coexistencia pacífica en un mundo cada vez más global, son pilares fundamentales para el estudiantado. Sobre esto Edgar Solano (2006) menciona que desde una ruta programática:

“Existe un interés por potenciar una ciudadanía informada, crítica y propositiva, en y desde el tema de Educación y los Derechos Humanos, no solo como receptores de la institucionalidad legitimada e instalada por el Estado, sino también como promotores de acción y reflexión permanente desde cada grupo de población y/o colectivo, como agentes de cambio desde sus escenarios cotidianos: prestando atención a las transgresiones de los derechos esenciales de la vida, de la convivencia y de los espacios de participación”⁴.

Asimismo, se debe potenciar el reconocimiento de la inestabilidad contextual y de la incidencia de fenómenos globales en la cotidianidad, como parte de la toma de conciencia de que toda acción repercute en la vida de las personas. Lo que constituye un aspecto esencial, en aras de evitar la transgresión de los derechos humanos. Por lo tanto, el docente debe de ser una persona que se encuentre preparada, no solo para aspectos de la profesión, sino para la vida misma. Se debe considerar que su formación integral permea de manera importante la vida del estudiantado marcando una pauta en la formación académica y la misma sociedad.

De esta manera, se visualiza al docente de los Estudios Sociales y la Educación Cívica como una persona ecuánime y preparada ante cualquier eventualidad. Donde a través de

⁴Édgar Solano, "¿Enseñamos Estudios Sociales o Historia?". *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 2 (2006), 2. URL: <http://revista.inie.ucr.ac.cr/articulos/2-2006/archivos/historia.pdf>.

herramientas desarrolladas durante su etapa de estudio superior, logró ser formado para enfrentarse de mejor forma al mercado laboral y sus retos dentro de las aulas.

Además los y las docentes en dicha área educativa, dedican gran parte de su tiempo a labores administrativas, como lo son la confección de planeamientos anuales, trimestrales, bimensuales y mensuales, minutas, registros anecdóticos, evaluaciones cortas, realización de perfil del estudiante de forma individual y por nivel. Aspectos o situaciones que demanda tiempo y esfuerzo y como lo reflejan Chavarría, Arias y Gaete, Astisca, a través de la siguiente referencia, pueden llegar a entorpecer o dificultar su vida profesional, laboral, personal y familiar:

“una queja permanente del cuerpo docente de primaria y secundaria y también de otros ciclos educativos ha sido que el trabajo docente y todo lo que ello significa no se puede desarrollar íntegramente en la jornada laboral y deben regularmente completar muchas de esas obligaciones fuera de la jornada laboral, afectando de este modo la vida familiar, fines de semana, entre otros”.⁵

De esta manera, la problemática de estudio gira entorno a la comprensión del estrés laboral como problema social y su relación con la calidad de desempeño laboral en docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica, el cual tiene una vinculación directa con respecto al eje del seminario, ya que contempla una población que la sociedad ha invisibilizado a través del tiempo, pues la mayor parte de los estudios en el campo de la educación se concentran en el proceso educativo, la población estudiantil o bien en aspectos propios de cada disciplina. Se debe realizar un análisis de los contextos educativos en la sociedad costarricense que han permitido la vulnerabilidad de la población docente en Costa Rica, abordándolo desde una perspectiva de los derechos humanos, específicamente los contenidos en la primera y segunda generación, en cuanto al derecho a la integridad física, derecho a la salud mental, derecho a una vida digna y derecho a un ambiente sano.

Ante este panorama, la comprensión del estrés laboral como problema social y su relación con la calidad de desempeño laboral en docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica, resulta de gran utilidad para la comprensión la complejidad del proceso educativo y de

5Doris Chavarría, Marcelo Gaete y Andrés Fernández, "Informe preliminar: Salarios y cargas laborales de los docentes en Costa Rica: estudio de casos en centros educativos de primaria y secundaria", *Departamento de Estudios e Investigación Educativa, Ministerio de Educación Pública*, (2013), URL: https://www.mep.go.cr/sites/default/files/salarios_cargas_laborales.pdf.

todos los factores influyen en él. Por tanto, esta investigación, busca resaltar los efectos de la sobrecarga laboral y la exigencia a la cual se ve sometido el sector docente en Costa Rica, con el fin de generar espacios de reflexión y propuesta para la atención de esta problemática.

Por estas razones, resulta de gran relevancia “el papel de los profesionales en salud y de las ciencias sociales y humanas, ante la necesidad de introducir o desarrollar estudios con aspectos psicosociales sobre la relación trabajo-salud que dejen la puerta abierta a los aportes que estas disciplinas puedan dar”⁶. Razón por la cual, este diseño de investigación generará, a partir de la interdisciplinariedad, un abordaje del estrés y la salud laboral, como parte de la dinámica profesional en el campo educativo.

Problemática de estudio

El concepto de salud ha sido establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1946 como el bienestar óptimo en la parte física, mental, emocional y social del ser humano, quedando establecido teóricamente, como un derecho que permita al individuo vivir en un ambiente sano, de plena satisfacción y seguridad, esto se entendió y se atendió por largo tiempo aislado del componente social, hasta que en el siglo “XXI y concretamente a partir de la década del 2010 se trató contextualizar la salud como un estado de bienestar, incluso cuando existan demandas de vida, determinantes sociales y ambientales”⁷

El insumo anterior, permite comprender la necesidad de analizar temas de la salud desde diversas ópticas, concretamente en el área mental intervienen factores como “el calor, el ruido, así como el estrés psicosocial de las relaciones diarias con la sociedad, que pueden provocar enfermedades ocupacionales y estas a su vez agraven otros problemas de salud, como pérdidas de audición, alergias, estrés entre otras”⁸. Dentro de las recomendaciones que

⁶Verónica Andrade y Ingrid Gómez, "Salud Laboral. Investigaciones realizadas en Colombia". *Pensamiento Psicológico* (Colombia) 4, n. 10 (2008): 22.

⁷ Javier Idrovo y Enrique Cascante, “Asumiendo el concepto de salud”, *Revista de Universidad de Santander*, Salud (Colombia) 46, n. 3 (2014): 219.

⁸Organización Mundial de la Salud, “Salud de los Trabajadores” http://www.who.int/topics/occupational_health/es/ (consultada el 15 de junio 2018).

la OMS propone se encuentra “crear o mejorar los servicios de salud ya existentes para que evalúen, reduzcan la exposición al riesgo ocupacional y ayuden a detectar de forma temprana las enfermedades y traumatismos, generados por el trabajo”⁹.

Lo anterior, actúa como una de las respuestas más afines dentro del contexto mundial, donde los problemas en salud física y mental en las personas son cada vez mayores, de ahí la necesidad de plantear estudios que pongan al descubierto las características clínicas y epidemiológicas de las enfermedades. En las de tipo mental, es importante identificar el número de personas que requieren asistencia psicológica o psiquiátrica y, por tanto, las graves repercusiones que provoca el desequilibrio en la salud mental.

Como se menciona anteriormente, cuando un individuo, no logra controlar los problemas derivados del tipo de trabajo que realiza, esto puede convertirse en un agente causal de estrés. Si la situación se prolonga durante un periodo extenso, existe mayor probabilidad de presenciar problemas psicológicos que repercutan en su vida diaria y en la labor que desempeña. A partir de esto, surge la importancia de insistir en la prevención de estresores, que no se puede limitar solamente al ámbito psicológico, sino que se debe comprender que el político y el social, también tienen una alta cuota de relevancia para un cambio de la situación.

El sector educativo al ser un espacio que permite o debe promover el desarrollo de capacidades, competencias, destrezas y cuya finalidad es lograr la formación académica e incluso humana de los estudiantes, debería por lógica general o sentido común recrear las condiciones necesarias para llevar un educación de calidad, para lo cual es imprescindible, tomar en consideración posibles riesgos o agentes de estrés que puedan incidir en el desempeño docente y por consiguiente afectar alterar la calidad educativa que se pretenda llevar al estudiantado.

Lo anterior constituye la principal justificación para el abordaje de este trabajo, el cual tiene como propósito el análisis de la figura docente donde los factores como las jornadas

⁹Ibíd.

laborales, la carga administrativa y académica, y demás obligaciones grosso modo, pueden constituir un indicativo de la exposición constante a cargas de estrés elevadas.

Debido a las dimensiones y elementos multicausales el estrés se entiende aquí como una especificidad de la salud mental, los aportes que se ofrecen en el presente estudio no serán generalizables, aunque esto no implica que por la relativa homogeneidad del grupo estudiado (docentes), surjan algunas tendencias o contribuciones a una escala amplia.

La intención por tanto está en insistir en la importancia de estudiar las distintas realidades según el contexto y las características de la población. De esta forma los aportes de este estudio están ubicados en tres colegios de la Dirección Regional de Educación de Occidente, y serán objeto de estudio dos docentes de cada institución.

El conocimiento temprano del estrés y la atención de esta problemática puede contribuir al beneficio educativo, personal, social e incluso económico de un país. Se considera por lo tanto como un fenómeno de urgencia inmediata a considerar además, porque está comprobado que en amplias dimensiones el estrés puede ocasionar graves repercusiones en la salud, una prueba a escala nacional es reportado por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) estableciendo que “para junio-julio del 2016, se reportaron 2438 docentes que habían dejado de dar clases por complicaciones en su salud mental”¹⁰.

El estrés como tal no es considerado una enfermedad o un mal, esto puede explicar el motivo por el cual no existen registros de incapacidades por causa de estrés, sin embargo es necesario precisar que “la falta de conocimiento para enfrentar la labor genera sentimientos de frustración e incompetencia que se manifiesta en el ausentismo, incapacidades e incluso renunciadas”¹¹. Aunado a ello “son más de 60 mil docentes, quienes se enfrentan todos los días

10“Cerdas: 2400 docentes fuera de las aulas por males psiquiátricos y ortopédicos”, *Diario La Nación*, 10 de julio del 2016, URL:<https://www.nacion.com/el-pais/educacion/2-400-docentes-fuera-de-aulas-por-males-psiquiatricosyortopedicos/5SFMNVMVURHRFKAXCT52TWFAAE/story/> (Fecha de acceso: 5 de junio 2018)

11Los elementos mencionados fueron abordados por las académicas e investigadoras Yensi Vargas, Rebeca Cordero y María Román y a su vez fueron recopilados en una nota periodística confeccionada por “Katzy O’neal: Sobrecarga de trabajo y estrés aqueja a docentes costarricenses”, *Ciencia y Tecnología UCR*, 14 de octubre del 2017. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2010/10/14/sobrecarga-de-trabajo-y-estres-aqueja-a-docentes-costarricenses.html> (Fecha de acceso: 5 de junio 2018).

sobrecargas y estrés laboral, volviendo cada vez más crítica, las relaciones interpersonales en el centro educativo, con los niños, los otros docentes y los padres de familia”¹².

De esta forma los aportes de la presente investigación también se extienden a la necesidad de una valorización y humanización temprana y el manejo de empatía hacia la función que desempeña el profesorado, ya que de lo contrario puede aumentar las probabilidades de que el docente por acumulación de estrés contraiga malestares aún mayores que lo lleven incluso a imposibilitarlo temporalmente o permanentemente del accionar educativo.

En este trabajo se optó por seleccionar a docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica porque comúnmente imparten dos asignaturas y usualmente deben involucrarse en la planificación y elaboración de actividades culturales, artísticas, cívicas o patrióticas, entre otras, lo que muchas veces les otorga un horario extra oficial referente a la confección y la logística que requieren, lo que implica la presencia de muchos estresores potenciales, particulares de esta disciplina.

Además, los Estudios Sociales, forman parte de una de las disciplinas donde se concentran altas cantidades de profesores interinos como lo refleja el estudio efectuado por Leonardo Sánchez (2014), sobre los docentes en secundaria, logrando establecer “de una muestra de 1949 profesores de esta asignatura que 951 son interinos, alcanzando un porcentaje de 48,8 y los restantes 51,2 en propiedad”¹³.

Lo anterior, determina la inseguridad laboral como un posible agente causal de estrés en docentes del área, que amerita también una pronta atención, dado que los profesores interinos están expuestos a los constantes cambios de residencia, según la oferta de vacantes, lo que implica que deba adaptarse a nuevos contextos y horarios, aunado a espera de la aprobación del nombramiento de prórroga, el cual puede ser reemplazado por la apertura de una plaza en propiedad para el puesto.

12 Esta afirmación fue plasmada por la Doctora Teresita Cordero que es directora del Instituto de Investigaciones en Educación (INIE) de la UCR y aparece escrita en la nota de la periodista de Katzy O’neal.

13 Leonardo Sánchez, “Efecto de las características del docente, el centro educativo y el entorno en el cuál se localizan los colegios sobre la deserción y la repitencia”, Informe Estado de la Educación, (2014), 32 https://estadonacion.or.cr/files/biblioteca_virtual/educacion/005/Leonardo_Efectos_de_las_caracteristicas_del_docente.pdf (Fecha de acceso: 2 de agosto 2018).

Pese a ello, no se conoce en Costa Rica un estudio que aborde el estrés docente que profundice sobre la realidad que enfrenta el profesorado de dicha área, incluso no fue posible detectar la existencia de estudios particulares en otras áreas. Debido a este vacío, en esta problematización no se pueden ofrecer insumos lo suficientemente fiables científicamente o académicamente que respalden si dentro de todas las disciplinas ofrecidas a nivel de secundaria sean los docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica los más susceptibles o vulnerables al estrés laboral,

Lo anterior posiblemente tenga relación con el hecho de que se suele concebir que el “estrés si bien es muy frecuente en el gremio docente, muchos trabajos evitan trabajar este tipo de temáticas con disciplinas específicas porque consideran que los mecanismos de afrontamiento que una persona pueda usar para lidiar con el estrés no están necesariamente relacionados con la asignatura que desempeñe”¹⁴.

Existe una realidad concreta, inherente al ser humano, como lo son las situaciones de estrés que se producen diariamente, sin embargo, a partir de esta concepción, se ha minimizado su impacto, ignorando, en muchas ocasiones las consecuencias de no dar tratamiento adecuado al estrés laboral.

Es necesario esclarecer, que los educadores son los directos responsables de llevar a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje, y si hay un fallo considerable del gremio docente, a causa de los estresantes a los que están expuestos, es posible que se generen impactos desfavorables en estudiantes y en el sistema educativo en general. Además, existen estudios que confirman, que a pesar de que el estrés es inherente al ser humano, hay una estrecha relación de éste con el trabajo, tal como lo evidencia la OMS a partir de la siguiente definición:

“Es un patrón de reacciones que ocurren cuando los trabajadores confrontan exigencias ocupacionales que no corresponden a su conocimiento, destrezas o habilidades y que retan su habilidad

¹⁴Todos los siguientes autores (as) coinciden en trabajar temáticas de condiciones laborales y estrés, sin hacer una distinción clara de disciplinas.

Luis Carlos Morales, “Políticas y condiciones laborales del sector docente en Costa Rica”, *Revista de Gestión Educación* (mayo-junio 2011): 13, URL: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gstedu/article/download/8506/8031>

Paola García, “Las condiciones laborales y el desempeño docente” *Revista latinoamericana de Educación*, 1 (2013): 9. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5878022>

Valentín Martínez, “Estrés y ansiedad en docentes”, *Pulso*, 26 (2003): 11, URL: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/499144.pdf>

para hacer frente a la situación. Cuando existe un desequilibrio entre las exigencias ocupacionales y los recursos del entorno o personales con los que cuenta el trabajador, entonces, se presentan una serie de reacciones de tipo fisiológicas como aumento del ritmo cardíaco, emocionales como nerviosismo, cognitivas como falta de memoria y conductuales como agresividad”¹⁵

Como se ha sugerido, el estrés es un fenómeno, que todas las personas reproducen a lo largo de su existencia, sin embargo, existen ciertos grupos que presentan mayor vulnerabilidad a que dicho padecimiento los ataque y por consiguiente afecte su óptimo desempeño en sus respectivas funciones. Alonso Fernández estableció una clasificación en la plasmaba que:

“Los trabajadores más castigados por el estrés son aquellos cuya actividad se sitúa en medio de lo intelectual y lo manual, dentro de los cuáles los educadores son solo un ejemplo de trabajadores que tienen que atender a muchas personas, suelen estar muy controlados por sus superiores, deben lidiar con reclamaciones e incluso demandas, aunado a que están cotidianamente entregándose a los demás sin tener espacio suficiente para ocuparse de sus propios problemas”¹⁶

Por otra parte, una problemática hallada sobre este tema en particular al momento de estudiar la “calidad de enseñanza”, la mayoría de los estudios científicos suelen referirse a la relevancia de la evaluación del docente y como debe mejorar la calidad de la misma, sin embargo, se suele descuidar en buena medida la urgente necesidad de estar al pendiente de los estresores potenciales de su labor. En relación a esto Aguaded y Almeida planteaban que “no toda la formación debe ser académica, sino también personal, afectiva y emocional”¹⁷.

Por consiguiente, en “los albores del siglo XXI la OMS continuaba alarmando acerca del incremento de los trastornos psíquicos y mentales en la población económicamente activa”¹⁸ que se agravaban como consecuencia de los estados de tensión permanente que se manejan por diversas razones que identificaremos más adelante.

15 Irene Houtman, “Sensibilizando sobre el estrés Laboral en los Países en Desarrollo: Un riesgo moderno en un ambiente tradicional de trabajo: Consejos para empleadores y representantes de los trabajadores”, *Serie protección de la salud de los trabajadores*, 6 (2008), 10. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43770/9789243591650_spa.pdf;jsessionid=2FE38E857BF7713846860BA90ACFDD78?sequence=1

16Alonso Fernández. “El estrés laboral y sus tipos”, *Psicopatología*, 19, n. 1 (1999): 34-39.

17María Aguaded y Nora Almeida, “La resiliencia del docente como factor crucial para superar las adversidades en una sociedad de cambios”, *Revista Tendencias pedagógicas* (España) 28 (2016): 170.

18Verónica Sieglin y María Ramos, “Estrés laboral y depresión entre maestros del área metropolitana de Monterrey” *Revista de sociología* (México) 69, n. 3 (2007): 517-551.

Los casos presentados sugieren dificultades por parte del MEP para corregir o mitigar factores potenciales del estrés. Además la complejidad de la labor docente se combina con constantes cambios en las políticas y directrices de las autoridades educativas, pese a esto en agosto del 2017, se presentó un buen augurio en aras de mejorar la situación, luego de que:

“El MEP anunciara bajo presión de distintos cuerpos sindicales de docentes su compromiso en solicitar reuniones de docentes solo en horario laboral, no generar discriminaciones por la no asistencia a convocatorias, las capacitaciones deberán efectuarse solo en horario de trabajo, entre otras, sin embargo tales directrices que aparentemente entraron en vigencia en agosto del 2017 el presidente del ANDE Gilberto Cascante trato de reflejar que esto es solo el primer eslabón de una cadena que requiere reforzarse asegurando menos cargas laborales, especialmente en aquellos asuntos que no son netamente pedagógicos ni básicos en el sistema educativo y buscar bajar el número de estudiantes dentro del aula”¹⁹

Para lo cual no parece haber una respuesta contundente que otorgue una solución concreta de parte de instituciones estatales como la Caja Costarricense del Seguro Social (C.C.S.S) y el Ministerio de Educación Pública (MEP), adaptada a las exigencias o problemas más significativos en los centros educativos. En esencia, una problemática general es que se exige calidad docente, sin que existan predisposiciones serias y aplicables para no comprometer al adecuado equilibrio de atención del estrés y la salud mental.

Desde luego que dicha problemática por solucionar no es responsabilidad directa de unos pocos o de una sola institución, es una problemática que tiene dimensión nacional si se considera que ni siquiera la C.C.S.S goza de todas las condiciones para asegurar un tratamiento de calidad, debido a que no cuenta con el financiamiento necesario, como lo dejo entrever Victor Aparicio y otros autores cuando hacen alusión a que “desde el 2007 con instrumentos de evaluación de la salud mental desarrollados por la Organización Mundial de la Salud abarcando las fases de la atención respectivas, aunque con la debilidad de no contar con el financiamiento necesario”²⁰, a esto se le debe sumar que la atención de éstas

19“Castro: MEP atiende quejas por sobrecarga laboral en docentes”, Diario Costa Rica hoy, 10 de agosto del 2017. <https://www.rhoy.com/nacionales/mep-atiende-quejas-por-sobrecarga-laboral-en-docentes/> (Fecha de acceso: 5 de junio 2018)

20Victor Aparicio y otros, “Informe de la Evaluación del sistema de salud mental en Costa Rica”, *C.C.S.S, OPS/OMS* (Costa Rica) (2008): 5.

problemáticas no solo debe ser clínica o psicológica, sino también social, como ya se ha argumentado en secciones anteriores.

Si bien la C.C.S.S hace grandes esfuerzos por proporcionar medicación, hay una gran problemática de fondo:

“la mayoría de los hospitales psiquiátricos se encuentran en el área metropolitana, por lo tanto, no se puede hablar de una regionalización del servicio y aunado a ello el mayor número de pacientes se atiende en centros ambulatorios que suelen carecer de los recursos necesarios para una atención integral”²¹

De lo anterior sugiere que el país está inmerso en una desigualdad de acceso a los servicios de la salud mental, en donde las barreras geográficas o la ubicación tienen un papel preponderante para recibir o no atención de calidad. En términos porcentuales “un 3% del presupuesto destinado para la salud por parte del gobierno en la C.C.S.S se destina a la salud mental y de esto los hospitales psiquiátricos reciben el 67 %”²². Además, refleja que se ha invertido, principalmente, en la atención de padecimientos, dejando de lado el abordaje adecuado de procesos que evidencien la importancia de prevenir y visibilizar la problemática, mientras que la prioridad debe estar “en la prevención y promoción de la salud”,²³ que logren mitigar con mayor alcance los problemas asociados al estrés laboral en primera instancia.

Además de esto, el estrés y la salud laboral deben visualizarse no con un problema personal que poco o nada les compete a otros, sino más bien en la práctica, es necesario que se conciba como una problemática social donde las instituciones y personas en general alcancen un nivel óptimo de empatía y respeto de la dignidad humana. En ese sentido diversos organismos han intentado asumir un rol destacado.

“El Ministerio de Salud, la C.C.S.S, ONG, grupos profesionales, fundaciones privadas, agencias internacionales, han dirigido campañas de concientización dirigidas a proveedores de atención de la salud, maestros, personal de servicios sociales, líderes políticos, entre otros”²⁴. La mención particular de la docencia, es una prueba de que existe

21Ibíd., 7.

22Ibíd., 12.

23Carmen Macanche, René González y Miryan Cruz, *Situación de la salud mental en Costa Rica* (San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica, 2004), 6

24Victor Aparicio, Thomas Barrett, Roberto Águila y otros, “Informe de la Evaluación del sistema de salud mental en Costa Rica”, C.C.S.S, *OPS/OMS* (Costa Rica) (2008): 5.

un reconocimiento de la problemática y una disponibilidad de atenderla por parte de dichas organizaciones, sin embargo, aún queda mucho por resolver.

Valga aclarar que la insistencia de relacionar el estrés con la salud mental obedece a que primera instancia los estudios sobre el estrés nunca pierden de vista que se trata de un problema de salud mental, debido principalmente a que la sintomatología del estrés es múltiple “incluyendo tensión muscular, indigestión, taquicardia, sudoración, preocupación excesiva, ansiedad, falta de confianza, sentimientos de inutilidad, repulsión a las responsabilidades”²⁵, lo que refuerza la hipótesis de que el estrés sea uno de los problemas que dentro de la salud mental no deba pormenorizarse, sino más bien complejizarse y sacarse a relucir constantemente.

Sin embargo, la falta de recursos limita los alcances para el mejoramiento de la salud mental y el hecho de achacar al sector público al directo responsable generó brotes de disconformidad en los sectores afectados. En Costa Rica “en el 2016 y trascurso del 2017 se caracterizó por vaivenes legislativos sobre el empleo público, evaluación del desempeño, anualidades, Educación Dual, lo que mantuvo en estado de alerta a los empleados públicos”²⁶ lo que refuerza la hipótesis de que desde la concepción política existen directrices que tienen injerencia en el estrés del gremio docente.

En el país además la Asociación de Profesores de Segunda Enseñanza (APSE) asumió un “papel protagónico para desmitificar lo que los medios de comunicación infundieron en torno a que una causa del déficit fiscal era los empleos públicos, cuando existían causas más potenciales como lo es la enorme evasión de impuestos.”²⁷ Aunque de forma contraproducente los medios de comunicación han jugado un papel relevante en la divulgación de la información de la salud mental, y son precisamente los sectores sindicalizados de profesores los que suelen alzar la voz en protesta por sobrecarga laboral y este tipo de acciones que de forma intrínseca potencian el estrés e incluso malestares aún mayores.

25Ministerio de la protección social, *Batería de instrumentos para la evaluación de factores psicosociales* (Colombia: Ministerio de protección social, 2010).

26APSE, “Informe de labores del Consejo Nacional y V Asamblea general del APSE 2016-2017” (Costa Rica) (13 julio 2017): 2.

27Ibíd., 3.

La realidad de la sobrecarga laboral en el sistema y los efectos nocivos en los trabajadores de la educación son los temas que también se han denunciado en el documental “La guerra de los papeles” producido por el APSE en asociación con la empresa Cosmovisiones.²⁸

En relación al tema, la Asociación Nacional de Educadores (ANDE) ha realizado dos estudios sobre cargas laborales de docentes, en conjunto con el Instituto Nacional de Investigación en Educación (INIE) de la Universidad de Costa Rica. En estos estudios se señalan “las principales cargas que agobian a docentes y que, en muchas ocasiones, han generado que deban incapacitarse por lapsos de tiempo prolongados”²⁹, que afectan diferentes funcionalidades del sistema.

Sobre el tema anterior, se indica que “el impacto que la salud mental produce en la población es importante, reflejándose no solo en el bienestar individual, sino también en la economía de los países, su grado de desarrollo y funcionamiento de los sistemas de salud”³⁰. Por lo tanto, es necesario considerar las condiciones o situaciones referentes al estrés y la salud, en el sector docente, sin concentrarse exclusivamente en el tratamiento, sino más bien reforzando el ámbito preventivo, para que evitar que el Estado incurra en gastos a veces innecesarios, para esto puede resultar conveniente la utilización de la legislación educativa, para recrear una construcción cultural de dignificación de la labor docente, debido a que suele ser común, que el docente perciba que su labor no es valorada.

La razón que alienta al abordaje de la legislación en materia salud mental recae en la firme convicción de que la Educación es un derecho humano y es por tanto que es una obligación del Estado ofrecer condiciones propias y dignas al profesional en Educación. No obstante estudios señalan que “a nivel Latinoamericano se ha evidenciado el incumplimiento de este derecho y las posibles promociones de políticas educativas, son solo un respaldo, no

28La prensa, “La guerra de los papeles: APSE estrena documental sobre los efectos nocivos de la sobrecarga laboral en trabajadores de la educación”, Asociación de Profesores de Segunda Enseñanza, <https://apse.cr/2017/08/apse-estrena-documental-sobre-efectos-nocivos-de-la-sobrecarga-laboral-en-trabajadores-de-la-educacion/> (consultada el 10 de mayo del 2018).

29“ANDE y SEC presentan políticas de salud ocupacional al MEP”, Página electrónica ANDE, 2 de junio de 2017, <https://ande.cr/noticia/Q8XpQ8Xp> (Fecha de acceso: 28 de mayo 2018).

30Carmen Macanche, René González y Miryan Cruz, *Situación de la salud mental en Costa Rica* (San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica, 2004), 6.

necesariamente una versión final y estrictamente aplicable”³¹. Lo anterior es uno de los principales motivos que inducen a pensar que la temática del estrés en los docentes debe abordarse y aplicarse en aras contribuir en la calidad de la educación.

El contexto social, el ambiente y la legislación laboral constituyen factores potenciales del estrés, donde “el riesgo de contraer trastornos psíquicos y psicosomáticos en el trabajo es mayor en ciertas áreas profesionales, como, por ejemplo, en los servicios de la salud o en el área educativa”³². Generalmente los docentes perciben su ocupación como una labor altamente estresante, al definir el estrés en maestros se entiende como “una respuesta afectiva negativa en forma de ansiedad o depresión, generalmente acompañada por cambios bioquímicos y fisiológicos que potencialmente puede desarrollar sintomatología crónica como hipertensión arterial y enfermedades mentales”³³.

Incluso existen autores que defienden la posición de que “la asignación de una carga docente debe considerar los tiempos necesarios para la preparación de las clases, calificación de tareas y participación en proyecto de investigación”³⁴. Las constantes quejas de educadores por la sobrecarga laboral y las incapacidades por problemas relacionados con la salud mental, reflejan que la educación debe replantearse sin perder de vista al educador como un ser humano con limitaciones.

Hasta el momento se comprende la disconformidad que alberga el gremio docente que tiene problemas de salud mental en menor o mayor medida según las circunstancias, el contexto, la personalidad y los estilos de afrontamiento que cada quien “practique” para lidiar con problemáticas tan simples o comunes como lo es el estrés y problemas más complejas como lo son problemas psicológicos y psiquiátricos. A la luz de lo reflejado por otros estudios, lo anterior constituye un grave problema de salud pública del sector docente que

31Guiselle Garbanzo, “Condiciones dignas de la labor docente del siglo XXI un derecho inalienable, no una opción” *Revista Electrónica Educare*, 2 (Julio-diciembre 2011). <http://www.bvs.sa.cr/saludmental/informe.pdf>(Fecha de acceso 20 de mayo 2018), 90.

32Sieglin y Ramos, 2007.

33Cris Kyriacou y John Sutcliffe, “Esfuerzo del maestro: prevalencia, fuentes y síntomas”, *Revista Británica de Educación Psicológica* 2 (junio 1978): 159-167.

34Miguel Páez, “Factores que inciden en la motivación laboral de los profesores universitarios” *Ciencia América*, 6, n. 3 (2017): 5.

además “presenta riesgos de desarrollar enfermedades infecciosas, afectaciones de la voz, malestares musculoesqueléticos”³⁵

La relevancia del presente diseño de investigación recae en que, para alcanzar parámetros de calidad deseada en educación, no se debe descuidar la importancia de que el sistema posea docentes con equilibrio emocional adecuado. Se debe dejar abierta la posibilidad de que la “salud mental es un aspecto inherente al sujeto, integral de las personas, del cual no puede desligarse y sin embargo no siempre se le confiere la atención y el cuidado”³⁶ aunque exista en determinados momentos más disponibilidad de tiempo para mejorar la salud mental.

Como propuesta se estará analizando a la luz de los derechos humanos recalcando la importancia de aprender a vivir en un mundo heterogéneo, “mostrando sensibilidad ante el que tiene problemas de estrés agobiantes que requieren de un respaldo social e institucional de respeto por la dignidad”³⁷.

Lo anterior resulta complejo debido a la persistencia de rezagos detectados en el estrés y la salud explicados por la deficiencia económica y además de esto la evidencia del poco accionar del Ministerio de Educación Pública por paliar la problemática. Por un lado, existe la ambigüedad de las 40 horas semanales, sobrecarga laboral, exceso de papeleo que perfilan afectaciones en la salud mental y física.

Para el Ministerio de Educación Pública, “la calidad del docente está dentro de las 10 primeras líneas estratégicas de su plan de trabajo, y esto es clave para el mejoramiento de la educación y vital para la dignificación y profesionalización de los docentes”³⁸. Resulta interesante la mención de calidad amparada con la dignidad que busca concretar el MEP, aunque siempre haciendo la salvedad de que los sindicatos particularmente parecen querer reflejar que, para hablar de calidad, primero se debe tener presente la dignidad personal.

35 Fernández, 87

36 Irma Piña Jiménez, “Pensar en la salud mental y en la formación de sus docentes” *Enfermería Universitaria*, 2, n.3 (2005): 38.

37 *Ibíd.*, 40.

38 Ministerio de Educación Pública, “Líneas estratégicas: 2010-2014”, Ministerio de Educación Pública, <https://www.mep.go.cr/lineas-estrategicas-2010-2014> (consulta el 20 de mayo del 2018).

Por tanto, el presente diseño de investigación abordará los distintos problemas estructurales atentan contra el equilibrio emocional de los educadores. Este aspecto es fundamental, ya que para alcanzar alta calidad de enseñanza es preciso antes tomar en cuenta los escenarios que propician ambientes perjudiciales y en consecuencia estrés para la población docente. Por estos motivos, es preciso comprender esta problemática, sus causas y consecuencias, con el propósito de generar propuestas en favor de la prevención y atención del estrés docente.

Problema de investigación

¿Cómo influye el estrés laboral como problemática social en la calidad del desempeño en docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica de los colegios diurnos académicos (Instituto Superior Julio Acosta García, Liceo Nuestra Señora de los Ángeles y el Colegio Experimental Bilingüe de Palmares) pertenecientes a la Dirección Regional de Occidente?

Preguntas secundarias

- ¿Cómo funciona el sistema de educación formal académico diurno en Costa Rica?
- ¿Cuáles son las características presentes en el sistema educativo de la Dirección Regional de Occidente?
- ¿Qué características sociales y económicas se presentan dentro del entorno educativo en los colegios Liceo Nuestra Señora de los Ángeles, Instituto Superior Julio Acosta García y Colegio Experimental Bilingüe de Palmares?
- ¿Qué significa ser docente en Costa Rica? ¿Qué tipo de retos o problemáticas deben enfrentar?
- ¿Cómo se caracterizan los y las docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica de los centros educativos analizados?
- ¿Cuáles elementos o factores potencian el estrés laboral de docentes del Liceo Nuestra Señora de los Ángeles, Instituto Superior Julio Acosta García y el Colegio Experimental Bilingüe de Palmares?
- ¿De qué forma se relaciona el estrés laboral con el desempeño docente?

- ¿Cuáles son algunos de los mecanismos de afrontamiento utilizados por los y las docentes para lidiar con el estrés laboral?
- ¿Cómo generar de forma conjunta con los participantes de la investigación un material audio visual acerca de los efectos y prevención del estrés laboral en la población docente de Estudios Sociales y Educación Cívica?

Estado de lo conocido

El presente apartado es el resultado de la búsqueda de distintas fuentes tanto nacionales como internacionales con el objetivo de comprender cómo se ha abordado el estrés laboral en los docentes, enmarcándolo dentro de la categorización de la salud mental, para lo cual se establecieron ejes temáticos con la intencionalidad de llegar a una comprensión multidisciplinaria del tema.

Con el fin de facilitar la lectura y estructuración del apartado, la revisión literaria se ha dividido en las siguientes categorías de análisis: condiciones del sistema educativo en el sector público, desempeño laboral, estrés laboral y calidad de vida del personal docente. Es necesario acotar que debido a la naturaleza del estudio y vacíos bibliográficos hallados, la revisión bibliográfica tienen distintos escollos, por eso todas fueron analizadas críticamente a la luz de las pretensiones de la presente investigación valorando sus aportes y limitaciones, dado que en la mayoría de casos las investigaciones se centran en la necesidad de discentes, los estudios que establecen al docente como objeto de estudio lo efectúan de forma general, e incluso muchos sin esclarecer debidamente la delimitación espacial y temporal.

Condiciones del sistema educativo en el sector público

El Ministerio de Educación Pública (MEP), es el ente rector de todo el sistema educativo a nivel nacional; al cual le corresponde promover el desarrollo y consolidación de un sistema educativo que permita el acceso de toda la población.

Las Direcciones Regionales de Educación (DRE), tienen como principio orientador, el reconocimiento de la educación como derecho fundamental de todos los habitantes del país, a cuya satisfacción concurren el Estado, la familia y la comunidad para la consecución

de los fines establecidos en la Ley Fundamental de Educación en Artículo 2 de la Ley No.2160 del 25 de setiembre de 1957³⁹.

La conformación geográfica de las Direcciones Regionales de Educación, se establece específicamente para organizar la prestación de servicios de educación y facilitar la atención de las comunidades educativas. Por lo anterior, se han conformado un total de veintisiete DRE, distribuidas en las diferentes provincias del país.

En el Estado de la Educación 2017⁴⁰, se constató que la profesionalización de educadores no es un problema, dado que el 96% está titulado y que las principales dificultades se derivan de la formación inicial, en carreras que en su mayoría no están acreditadas, actualizadas y en consonancia con los nuevos planes de estudio del MEP.

“Según datos del MEP en 2016, el total de funcionarios en secundaria era de 40.969, de los cuales el 16% estaba asignado a labores administrativas y de servicios, el 7% a tareas docente-administrativas, el 5% a puestos técnico-administrativos y el 72% eran educadores. Además, el 96% de los docentes se encuentran titulados, mientras que el cargo que muestra una mayor representatividad es el que ocupan los profesores de inglés, con un 10,6%, seguido de los de Matemáticas, con un 8,5%. Al analizar la cantidad de docentes según la modalidad educativa, el 64,2% se concentra en la rama académica diurna, el 24,9% en la técnica diurna y el porcentaje restante se distribuye entre colegios nocturnos y telesecundaria. Alajuela registra la mayor cantidad de docentes, con el 8% del total de funcionarios analizados, seguida de Cartago, Heredia y San José Norte, con un 7% de representatividad cada una. En contraste, Los Santos, Peninsular y Sulá son las direcciones que registraron menor cantidad de docentes, con cerca del 1%. Cabe destacar que las direcciones regionales de Occidente, Guápiles, Zona Norte-Norte y San Carlos son las que cuentan con la mayor cantidad de docentes titulados, más del 99%. Mientras tanto, Aguirre, Grande de Térraba y Sulá son las que presentan la menor proporción: 91,6%, 91,2% y 82,3%, respectivamente”⁴¹.

Por otra parte, el Estado de la educación 2017, menciona las cargas laborales a las cuales se someten los docentes, fuera de su jornada laboral, sin embargo, no hace énfasis en las mismas. En esta sección, se presentan importantes vacíos de información, dado que los estudios prestan atención principalmente a los logros del sistema educativo público regido

³⁹ Ministerio de Educación Pública. Direcciones Regionales de Educación. Tomado de <https://www.mep.go.cr/organigrama/direcciones-regionales-de-educacion>.

⁴⁰Estado de la Nación, *Estado de la Educación costarricense* (Costa Rica: Estado de la Nación, 2017).

⁴¹Estado de la Educación, *Educación Secundaria* (Costa Rica: Estado de la Educación, 2016), 202.

por el Ministerio de Educación Pública, en ámbitos como la disminución de la deserción escolar y aumento de tasas de cobertura secundaria, a su vez se da importancia a la profesionalización de los docentes, para garantizar una educación de calidad.

El gran interés del país en materia de educación se ha concentrado en aumentar la cobertura de acceso a la educación, que no se limita solo al acceso a la educación primaria, sino que hoy día se considera la educación diversificada como obligatoria. Lo anterior no pretende ocultar problemáticas en torno a la deserción escolar, la desigualdad y la pobreza que aún persisten en el país, de hecho, forma parte del estudio central que se plasma en un informe de la *Educación en Costa Rica: Políticas educativas*.

Dicho estudio refleja que “El reto es asegurarse que los estudiantes se beneficien de una educación de calidad y un ambiente de aprendizaje positivo y disminuir la desigualdad”⁴², siendo el estudiante el foco de atención principal. Dicho informe aborda la figura docente solamente para reflejar la importancia de consolidar un ejercicio docente de alta calidad, a través del dominio de contenidos. Y deja por fuera la necesidad de que exista un equilibrio en la salud mental del docente para que este tenga mayor probabilidad de ejercer con mayor plenitud y pericia el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Aunado a ello, estudios enfocados al estrés en la educación, han centrado su estudio en la tensión que experimenta el alumnado, dejando por fuera la figura docente. El sistema educativo se centra en el estudiantado, eso se deriva directamente de la Nueva Política Educativa hacia el siglo XXI, y las condiciones de estrés que presente son de gran interés debido a la consideración de que este fenómeno puede generar bajo desempeño académico, en ese sentido es medular el trabajo de María Naranjo autora que argumenta que “las relaciones conflictivas entre estudiantes y personal docente funcionan como otra situación estresante para la población estudiantil, la cual puede interferir el desempeño académico exitoso es estudiante”⁴³. Sin hacerse referencia a que dentro de estas relaciones el docente también es susceptible a algún nivel de afectación.

42Organización para la Cooperación y el desarrollo económico, *La Educación en Costa Rica; Aspectos destacados* (Costa Rica: Ministerio de Educación Pública, 2017), 10. Disponible en: <http://www.rectoria.ucr.ac.cr/site/wp-content/uploads/2017/08/aspectos-destacados-2017.pdf>

43María Naranjo Pereira, “Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo”, *Revista Educación* (Costa Rica) 33, n 2 (2008): 186.

Al centrar la atención en discentes como objeto de estudio en el estrés, se toman en cuenta realidades muy concretas, como lo refleja el estudio de Carmen Leonhardes, que gira en torno a la influencia del contexto en la autoestima con adolescentes con Asperger en un centro educativo de San José. Asociado a ello, la figura del docente se utiliza solamente para resaltar su obligación “(...) en cumplir un rol participativo y con responsabilidad de procesar información para construir aprendizajes significativos”⁴⁴, cuando suele estar influenciado por desencadenantes de estrés “internos asociados a la personalidad, estado de ánimo, madurez y externos como las condiciones del trabajo, toma de decisiones e insatisfacción”⁴⁵.

Tomar en cuenta lo anterior, se ha convertido en una necesidad y un desafío, ya que el estrés y la salud mental se encuentra muy desvalorada a escala nacional, una prueba sustancial de ello, es que no existen políticas sólidas para su prevención, ni tampoco una cultura preventiva debidamente infundida.

Esta realidad contrasta en alguna medida con otras latitudes que si presentan más firmeza que Costa Rica en estas temáticas, tal como es el caso de Estados Unidos que presenta desde la década de 1970 la Organización Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. Dicha entidad proclama en su marco jurídico “que los empleadores tiene responsabilidad de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable a sus empleados”⁴⁶. En relación a esto, es preciso mencionar que existe a su vez un Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) adscrito al gobierno federal, el cual tiene como misión “realizar investigaciones científicas y médicas sobre la seguridad y salud de trabajadores, sin costo alguno para los empleadores o empleados, intentando a su vez reducir peligros para la salud y dar recomendaciones para eliminarlos o reducirlos”⁴⁷.

Sin embargo, una de las principales críticas que se le han establecido es que el sistema debe mejorar constantemente y muestra serios rezagos para aquellas personas que no son aseguradas y que ejercen labores informales y no debidamente remuneradas, en el “2000

⁴⁴Carmen Leonhardes, "Factores del contexto educativo que influyen en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes adolescentes con Asperger de un centro educativo de San José" (tesis de maestría en psicopedagogía, Universidad Estatal a Distancia, 2014), 1-144.

⁴⁵Patricia del Pilar, *El estrés docente de los profesores de la escuela pública* (Tesis de Maestría en Gestión de la Educación, Universidad Pontificia de Perú, 2008), 1-99.

⁴⁶ Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, *Todo sobre la administración de la seguridad y la salud ocupacional* (Estados Unidos, OSHA, 2016), 6.

⁴⁷ Ibid, 40.

aproximadamente el 14 % de la población no estaba cubierta por el seguro de salud”⁴⁸, si bien el dato antes ofrecido no engloba directamente la población laboral docente de Estados Unidos, si permite comprender que incluso en países de desarrollo las temáticas ligadas a la salud son indudablemente todo un desafío. Además no fue posible encontrar un estudio concreto de la organización NIOSH, pese a su reconocimiento nacional e internacional que ofrezca pruebas sustanciales de lo que se ha efectuado en distintos contextos del país, en contraposición a ello se logró detectar la tendencia de esta organización a publicar ensayos generales y que se limitan a mencionar a grandes rasgos recomendaciones para la prevención de una afectación a la salud y teóricamente de brindar lo necesario para asegurarla.

Lo antes constatado constituye un insumo para orientar el presente diseño de investigación a profundizar en realidades concretas y contextuales en el sistema educativo y como estos tienen incidencia en el estrés laboral y desempeño docente.

A manera de síntesis, existen una considerable cantidad de estudios que se centran en los resultados y el bienestar estudiantil; dejando de lado a los demás actores y distintos factores que intervienen en todo el sistema educativo, lo que puede estar incidiendo en colocar en condición de vulnerabilidad al profesorado.

Desempeño laboral docente

Los educadores, a través de la calidad de su enseñanza, son el factor más importante en la explicación de las diferencias en los resultados de los alumnos. Por lo tanto, el desempeño docente se vuelve fundamental para generar un impacto en la población estudiantil y es determinante en la construcción de un sistema educativo de calidad y equidad⁴⁹.

Existe cierta inclinación cuando se hace referencia al desempeño docente a asociarlo con lo evaluativo, medible y cuantificable con el objetivo de poder “determinar” cuál es la condición educativa en los y las estudiantes. Ejemplo de ello es el estudio de Iván Martínez,

⁴⁸ Organización Panamericana de la Salud, “Perfil de sistemas de salud de los Estados Unidos de América”, *Programa de organización y gestión de sistemas y servicios de salud*, (febrero 2002), Disponible en: http://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Perfil_Sistema_Salud-Estados_Unidos_America_2002.pdf

⁴⁹ Sylvia Schemelkes, “La evaluación del desempeño docente: estado de la cuestión” Santiago de Chile (2014): Unesco.

Albertico Guevara y María Valles titulado *Desempeño docente y la calidad educativa*, manejan la concepción de lo anticuado y obsoleto que tiende a ser este método, del cual se presentan alusiones, de forma indirecta, que hace visualizar lo engañoso o la amplia subjetividad que impera en las mediciones del desempeño.

“Existe cierta tendencia por parte del personal directivo a calificar de excelente la labor docente, muchas veces sin dedicar el tiempo para la observación y de forma contraproducente el sistema educativo no mejora, se encuentra estancado o en el peor de los casos va en decadencia y los resultados en pruebas estandarizadas aplicadas a los alumnos en una institución no es indicativo para considerarla como de alta o baja calidad”⁵⁰

El párrafo anterior demuestra la tendencia general que existe. Sin embargo, es necesario considerar realidades concretas o específicas como “el salón de clases, contexto institucional, contexto social inmediato, mediato y lejano”⁵¹, de esta forma el accionar docente no funciona o se concibe de forma aislada, sino que este puede ser facilitado a afectado según el contexto donde se desempeñe.

La evidencia también sugiere que el impacto docente con bajo desempeño es severo, principalmente en los primeros años de escolaridad, y que en años siguientes es escasa la probabilidad de recuperación. La calidad del sistema, por lo tanto “tendría como techo la calidad del personal docente”⁵². En la búsqueda de la equidad social y entendiendo que hay grupos sociales en desventaja debido a su contexto sociodemográfico y clima educativo, no basta con asegurar que los estudiantes se mantengan en el colegio. “Es necesario que el centro educativo y los educadores potencien sus habilidades para hacer la diferencia, compensando esas desventajas con estrategias adecuadas para nivelar las oportunidades de todos los estudiantes del país”⁵³.

A comienzo del nuevo siglo a nivel nacional fue evidente la presencia de una nueva perspectiva sobre el abordaje de la salud mental que trato de alertar sobre falencias en la

⁵⁰Iván Martínez, Albertico Guevara y María Valles, “El desempeño docente y la calidad Educativa” Ra Ximhai, 6 (julio-diciembre 2016). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46148194007> (Fecha de acceso: 9 de mayo 2018).

⁵¹Jesús Jarnet, José González y Purificación Sánchez, “Factores contextuales que influyen en el desempeño docente”, *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa* (España) 7, n.2 (2014): 185-195.

⁵²Michael Barber y Mona Mourshed, “Cómo hicieron los sistemas educativos con mejor desempeño en el mundo para lograr sus objetivos”, *Revista Recensiones*, (2008), URL: <https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/viewFile/44066/25808>

⁵³Estado de la Nación, *Estado de la Educación costarricense* (Costa Rica: Estado de la Nación, 2017).

tradicional asistencia psicológica o psiquiátrica individualizada y por ende no contextualizada a nivel social o colectivo que se venía construyendo desde la segunda mitad del siglo XX. Esta nueva corriente o paradigma, según Xinia Bustamante, en su artículo, *Situación de la salud mental en Costa Rica*, partió sobre la premisa de influir en las condiciones que conspiran contra el balance mental de las personas en su conjunto, dando prioridad al alcance de la armonía interna y externa para el logro de salud mental”.⁵⁴ Aspecto sustancial que por largo tiempo no se atendió con la rigurosidad pertinente e incluso fue descuidado en su totalidad bajo el umbral tradicionalista.

En cuanto a las condiciones que propician o comprometen el goce de una óptima salud, sin situaciones estresantes significativas se han establecido detonantes, que a forma de síntesis tienen que ver con factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales.

En la docencia se tiene la concepción que lo social y ambiental tienen fuerte injerencia a través de la sobrecarga laboral que proviene de directrices administrativas que promueve la aparición de altos grados de estrés. Costa Rica ha sido escenario de una considerable cantidad de propuestas o manifestaciones, donde el común denominador suele estar en función de la reducción de sobrecargas laborales, que permita al docente dedicarse sin mayores distractores a las funciones educativas como se ejemplificó en el planteamiento del problema y a continuación se detallará con mayor profundidad.

En este sentido resulta imprescindible hacer referencia a la Asociación Nacional de Educadores (ANDE) y la Asociación de Profesores de Segunda Enseñanza (APSE) como protagonistas principales de la contra reacción hacia políticas educativas que atentan contra la salud y calidad de vida de los docentes. Para ello exigen menor cantidad de papeleos como se reflejó a través de la campaña *Yo sí trabajo del 2016* y un año después en la confección de un informe que resalta propuestas concretas para reducir el papeleo y la sobrecarga laboral.

Lo anterior induce a pensar que la problemática aún está sin resolver, pese a que desde inicios del siglo las políticas de salud mental provenientes del Ministerio de Salud se sintetizan en “la inclusión de la salud mental a un sistema de vigilancia y la promoción de la

⁵⁴Xinia Bustamante, *Situación de la salud mental en Costa Rica* (San José, Costa Rica: Organización panamericana de la salud-Ministerio de Salud, 2004), 5.

misma en el trabajo”⁵⁵. Lo que demanda el conocimiento particular de los distintos contextos educativos.

De acuerdo con un estudio realizado por Morales, titulado *Políticas y condiciones laborales del sector docente en Costa Rica*, para el caso de docentes es urgente la ejecución de políticas educativas que mitiguen a corto plazo la carga de estresores a los que están sometidos rutinariamente, con mayor razón si hay estudios con enfoques educativos, sociológicos y psicológicos que corroboran que “las políticas paliativas en cuanto a los problemas más serios en materia educativa han carecido de integralidad y suelen perfilarse hacia beneficio del estudiante para evitar la deserción escolar, mientras tanto las condiciones laborales de educadores se reduce a lo salarial”⁵⁶.

Pese a ello salta a la vista que incluso en esta línea queda mucho por recorrer en “Costa Rica luego de varias negociaciones entre el Ministerio de Educación Pública y los docentes los salarios muestran una tendencia creciente al salario promedio desde el 2007, pero perduran desigualdades salariales a lo largo del desempeño docente”⁵⁷, que perfectamente puede incluirse como un de los tantos estresores a los que están sometidos los docentes, al percibir que no se les ratifica a cabalidad su función social y educativa.

Es posible señalar que se busca atender en primera instancia lo salarial, dejándose a un lado aquellas políticas que busquen mitigar la problemática del estrés en educadores desde distintos enfoques o al menos con la amplitud que debe analizarse y actuar en base a ello.

Sobre este eje la Oficina Regional de Educación de la Unesco en el 2006 trascendió incluso las fronteras Americanas, a través de su injerencia en este ámbito agregando otros componentes más específicos a la problemática, además de la reducción a lo salarial; señalaba que el Ministerio de Educación Pública “(...)evalúa a los docentes haciendo uso de un formulario meramente administrativo, para reconocer la experiencia laboral, pago de anualidades y puntos de carrera profesional”⁵⁸, sin usarse datos para recopilar información

55Ibíd, 41.

56Luis Carlos Morales, “Políticas y condiciones laborales del sector docente en Costa Rica”, *Revista de Gestión Educación*, (mayo-junio 2011). <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gestedu/article/download/8506/8031> (Fecha de acceso: 13 de marzo 2018): 3.

57Estado de la Educación, 2016, p. 203-204.

58 Malena Amador, Yirlania Díaz, Alejandra Murillo, Mercedes Rodríguez, Ericka Rojas y Lucrecia Vargas, “*Evaluación del desempeño del personal docente en los centros educativos de educación secundaria pública de las direcciones*

referente a debilidades y fortalezas del personal docente, ni muchos menos tomando en consideración criterios que según González y Subaldo son determinantes en la salud mental de los docentes, tales como “las relaciones personales, condiciones de trabajo, reconocimiento y prestigio social y retribuciones económicas”⁵⁹.

Lo anterior debe entenderse como una norma donde la educación no debe asumir un papel cerrado institucionalmente, sino más bien debe poseer aperturas pertinentes que se traduzcan en el bienestar mental del docente como parte de la cotidianidad. Sobre esto Irma Piña destacó que “(...) la atención y prevención debe ir más allá de lo institucionalizado, permeando los lugares de trabajo, escuelas, vida familiar y espacios de esparcimiento”⁶⁰.

Esto conforma una regla universal con la necesidad de valorar y aplicar, especialmente en un contexto latinoamericano donde se busca exigir algún grado de calidad docente, pero la prevención del estrés con el que muchos deben lidiar no se atiende de forma paralela y paulatina.

Como una prueba del interés en el mejoramiento de la calidad educativa y desempeño docente existe el énfasis otorgado a la evaluación y el mejoramiento profesional de docentes, utilizando “la actualización permanente mediante cursos cortos, talleres, seminarios, profundizando en la pedagogía crítica desde la investigación-acción”⁶¹. Si bien lo anterior forma parte de las competencias que debe tener un educador especialmente de Estudios Sociales y Educación Cívica, considerando la complejidad que atañe a las sociedades, existe una imperiosa necesidad de colocar una inmediata atención y prevención laboral.

Ricardo Cuenca y Eduardo Fabara la publicación titulada *Condiciones de trabajo y salud docente* publicado en 2005, efectuó un estudio de caso donde resalto los de casos de países como Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay logrando detectar que estos países son “ejemplos en donde los educadores dedican más de 30 horas semanales al trabajo,

regionales de San José” Ministerio de Educación Pública.
http://www.mep.go.cr/sites/default/files/Evaluacion_desempeno.pdf, 7

59 José González y Lucía Subaldo, “Opiniones sobre el desempeño docente y sus repercusiones en la satisfacción profesional y personal de los profesores” *Educación*, 47 (setiembre 2015): 109-110 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5249212.pdf> Fecha de acceso 10 de mayo 2018).

60 Piña Jiménez, 40.

61 Guadalupe Nava y Jaime Jenaro “Conceptualización y reflexión sobre la práctica educativa en un programa de formación continua para docentes de educación media superior en México”, *Revista Educación* (México) 39, n.1 (2015): 138.

sin que este remunerado”⁶². Desde luego que este señalamiento además amerita una visualización en perspectiva mundial, donde de igual manera existe evidencia de que la sobrecarga laboral genera desencanto en los docentes y como el marco normativo no les suele favorecer el estrés y las afectaciones pueden ser desfavorables independientemente de si obtienen o no algún mecanismo de adaptación.

En relación a esta situación, los docentes se exponen a actualizaciones y ajustes del sistema, para lo cual Esteve en un libro titulado “El malestar docente” publicado en 1994 explica “que el cambiante marco normativo genera desasosiego en los docentes y supone a su vez adopción de nuevas estrategias de adaptación”⁶³. Lo que implica que el marco normativo y legislativo en materia educativa por lo general sea señalado con múltiples cuestionamientos.

Inconvenientes como estos ponen en franca desventaja al educador y permite cuestionar donde queda la salud mental y el estrés laboral que aqueja a los docentes para dar a tención a una problemática que a la luz de lo señalado forma parte de uno de los grandes retos y desafíos en la Educación. Una respuesta concreta, pero no apresurada es que las políticas educativas o bien administrativas no respaldan la labor docente, o al menos lo pueden intentar en teoría, pero las distintas realidades y contextos implican todo un desafío que no es fácil de revertir en aras de una mejoraría de las condiciones laborales.

Por lo tanto, la evaluación efectuada no responde a las advertencias señalas por estudios de corte psicológico y sociológico, ni particularmente por organismos que actúan en pro de la reducción de la sobrecarga laboral como los sindicatos del APSE y del ANDE, como se evidencia a través de manifestaciones y propuestas formales, como la acaecida en 2017 donde el ANDE y el Sindicato de Trabajadores de la Educación Costarricense (SEC) hicieron entrega de un documento al MEP que se resume a solicitar “la generación de condiciones de ambiente laboral que garanticen la salud, seguridad y bienestar de las personas trabajadoras”⁶⁴.

62Ricardo Cuenca, Eduardo Fabara, *Condiciones de trabajo y salud docente: estudios de caso en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay* (América Latina y el Caribe: Oficina Regional de la Educación de la UNESCO, 2005) 70-112.

63José Manuel Esteve, *El malestar docente*. (Barcelona, España: Paidós, 1994).

64“ANDE Y SEC presentan política de salud ocupacional al MEP, 2017.

Tomar en cuenta la salud mental o particularmente la carga de estresores y atenderlos, según lo dejan ver algunos estudios es parte de la dignificación del desempeño docente, Garbanzo en un estudio publicado en el 2011 titulado *Condiciones dignas de la labor docente del siglo XXI un derecho inalienable*, asociaba las condiciones laborales dignas como un derecho inalienable, que aún no se pueden considerar como un logro acabado a nivel latinoamericano.

El objeto de estudio del trabajo de Garbanzo, estuvo en función de cómo el docente especialmente para el nuevo siglo debe desenvolverse en un ambiente cambiante, demandante cada vez más conocimientos interdisciplinarios, romper con las barreras del tiempo y del espacio, uso de tecnologías entre otras, que según lo recalca la autora, son posibles solamente si se cuenta con óptimas condiciones laborales⁶⁵. De esta forma, se puede sintetizar que de no atenderse las condiciones laborales los procesos educativos tendrán un fuerte sesgo.

Este estudio a nivel latinoamericano en comparación a los anteriores recolecta distintas fuentes en distintos países en los cuáles se hace una distinción del género en docentes, donde las mujeres además de la carga laboral suelen tener trabajo adicional y doméstico, relacionando está problemática con el hecho de que la mayoría de docentes son femeninas.

Retomando las condiciones laborales hay presencia de estudios que hacen alusión a una problemática histórica a nivel nacional en la cual los educadores, por no hablar de otros sectores de la sociedad se han visto perjudicados, un ejemplo de ello es “la desregularización, flexibilidad laboral derivada de la precarización de la condiciones laborales que surgieron a partir de la década de 1980 con los programas de ajustes estructurales y el Tratado de Libre Comercio con Estados Unidos en 2007”⁶⁶, coyuntura que se caracterizó por una mayor liberalización de la economía.

65 Guiselle Garbanzo, “Condiciones dignas de la labor docente del siglo XXI un derecho inalienable, no una opción” *Revista Electrónica Educare*, 2 (Julio-diciembre 2011): 87-109. URL: <http://www.bvs.sa.cr/saludmental/informe.pdf>

66 Felipe Carballo, “Mercado de trabajo precarizado dentro del Estado costarricense: las nuevas formas de contratación por tiempo definido para profesionales de ciencia sociales”, *Revista Centroamericana de Ciencias Sociales* (Costa Rica) 7, n.1 (2010).

En líneas más amplias y generales hay una buena cantidad de estudios que giran en torno a la descripción y análisis de problemáticas que carcomen o dañan el estado actual de la Educación y aunque no necesariamente lo perfilen hacia la afectación que sufre el cuerpo docente, contiene insumos o indicadores importantes que pueden tomarse como punto de relación o de referencia en la descripción de un calidad de vida entorpecida a causa de desenvolverse en un contexto laboral con condiciones en muchos casos paupérrimas que van más allá de la infraestructura o de las cuestiones económicas antes referidas, sino que se adhieren otros factores que tiene que ver con agresiones, deserción, discriminación, drogadicción, carencia de disciplina, entre otras.

Una clara falencia de este tipo de estudios es que al abundar en la educación en general suelen dejar por fuera la figura del educador y los problemas personales o colectivos a los que se enfrenta este gremio, a cambio reproducen o intentan victimizar a los alumnos y lo que es peor aún, no hacen referencia en que para cambiar el rumbo de la educación es necesario valorar y atender la figura del docente, es decir promover los mecanismos para que sus condiciones mentales sean las adecuadas o reducir el número de estresores que repercuten su vida cotidiana y puede incidir en el bajo desempeño de los educandos, al no tener un figura educativa conforme con su labor.

Las condiciones laborales en las cuáles se desenvuelve el docente, un ejemplo de ello es un estudio efectuado en un colegio privado bilingüe ubicado en Colombia el cual demuestra que “el sistema de contratación, de remuneración y la jornada laboral si influyen en la calidad educativa de manera distintas según las circunstancias”⁶⁷.

Además, Sánchez, Marhilde y Mantilla Mercedes en un artículo titulado *Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios*, publicado en 2005 puntualiza que “la organización, junto a la gestión del trabajo son algunos de los causantes del estrés”⁶⁸ este estudio trabaja con una definición de calidad educativa en la que se suele dejar por fuera

67Paola García, “Las condiciones laborales y el desempeño docente” *Revista latinoamericana de Educación*, 1 (2013): 9, URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5878022>

68Marhilde Sánchez y Mercedes Mantilla, “Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios” *Revista de Ciencias Sociales* (Venezuela) 9, n.1 (2005): 140-162.

o se relega a un segundo plano que la calidad educativa depende en buena medida del goce de una óptima salud mental del docente.

Fue posible detectar una tendencia que recae en lo siguiente; las adversas condiciones laborales a las que están expuestos los educadores parecen seguir un rumbo fijo en torno a que éstas inciden en su desempeño laboral y por consiguiente en el proceso de enseñanza y aprendizaje, sin embargo no fue posible encontrar un estudio que desde la rama educativa más allá de una afectación al proceso educativo, visualice una afectación en la calidad de vida docentes que reconozca que antes que eso son personas que merecen dignidad y valoración como parte de un derecho humano.

De forma complementaria una de las principales justificaciones que motiva el abordaje del estrés dentro del entorno laboral parece obedecer principalmente “a que cuando se mantiene en lapsos de tiempos prolongados puede aparecer pesimismo, absentismo laboral, depresión, reducción de la autoestima, úlceras, trastornos, consumo de drogas y alcohol”⁶⁹, entre otros, de aquí se deriva la fuerte necesidad de atender y prevenir contextos o situaciones que disparen los niveles de estrés que afecten al docente incluso en su vida cotidiana.

Aunado a ello es necesario recrear estrategias suficientemente sólidas como para poder recrear entornos seguros y laborales que favorezcan una vida laboral sostenible y de calidad, en ese sentido existen estudios bastantes optimistas como el que efectuó el INSHT, referente a *La seguridad y salud en el trabajo* en el cual se refleja la necesidad de “alcanzar una sociedad en la que el bienestar en el trabajo se perciba como una realidad y no como una utopía”⁷⁰, con la intencionalidad de lograr aproximamientos para una mejor desempeño y una mejoría en la calidad de la educación.

69 Jessica Casallas, Andrea Rodríguez y Angie Ladino, *Revisión teórica: el estado actual de las investigaciones sobre el síndrome de burnout en docentes de Latinoamérica de habla hispana, entre los años 2010 al 2017* (Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Minuto de Dios, 2017), 60.

⁷⁰ Instituto Nacional de Seguridad e higiene en el trabajo, *Seguridad y salud en el trabajo, nanomateriales: riesgos, evaluación, métodos y medidas preventivas* (España: INSHT, 2015), 9.

Estrés y calidad de vida del personal docente

Lo antes referido son dos de las principales razones que motivan el abordaje de la calidad de vida y las propuestas de prevención del estrés como uno de los ejes a seguir en esta investigación, aunado al hecho de que la docencia más que una profesión es un estilo de vida a causa de la amplia cuota de responsabilidad y la gran cantidad de tiempo que demanda. En Relación a esto, Andrade y Gómez en un estudio sobre *Salud Laboral* publicado en 2008 proponen que:

“Los trabajadores deben enfrentarse a distintas e incluso contradictorias condiciones de trabajo, como por ejemplo, seguir estrictamente las reglas y procedimientos en la organización, pero ser creativos y tener iniciativa para mantenerse en el mercado de trabajo; tener evaluaciones de desempeño basadas en resultados, pero ser exigido en múltiples competencias –algunas innecesarias– para la realización del cargo; gestionar su tiempo y sus recursos personales para responder al trabajo de una manera flexible, pero cumplir cabalmente horarios de trabajo”⁷¹

En efecto la cita antepuesta describe las amplias situaciones a las que se encuentran expuestos los trabajadores y trabajadoras, para lo cual la docencia no es la excepción, por lo tanto este tipo de temáticas pueden desembocar en disminución de la calidad de vida y reproducir patrones de estrés, sumado a que la docencia es una disciplina que hoy día alberga cierta desvalorización en parte porque existen vestigios de que “la consideración y el respeto viene dada por el estatus socioeconómico y no por el esfuerzo realizado en una tarea, además se privilegia más el rendimiento que la satisfacción de trabajadores”⁷².

La calidad de vida en los docentes además se ve opacada por la alta conflictividad en múltiples tareas, desvalorizaciones, situaciones de interinidad, encrucijadas entre lo que desea, lo que puede hacer, lo que debe hacer y al hecho de estar expuestos a estudiantes heterogéneos y en ciertas ocasiones muy preparados e informados.

Parece lógico y fácil de suponer que la calidad educativa no depende solo del educador, sin embargo, muchos estudios en el área no lo reflejan, sino que más bien

⁷¹ Verónica Andrade y Ingrid Gómez, "Salud Laboral. Investigaciones realizadas en Colombia". *Pensamiento Psicológico* (Colombia) 4, n. 10 (2008): 12.

⁷² Antonia Zorrilla, *Estrés en la profesión docente: estudio de su relación con posibles variables laborales y de contexto* (Tesis de Doctorado en Psicología, Universidad de Sevilla, 2017), 51-52.

comprimen la realidad, dejándolo por fuera de su objeto de estudio. Resulta preocupante que se deje por fuera, cuando incluso existen señalamientos de docentes en torno a que “la calidad educativa no depende solo de sí mismos, sino de cuatro factores, escuela, contexto, docente y gobierno que deben trabajar de forma colaborativa”⁷³.

Esta realidad cambia notablemente con los estudios de orientación psicológica, sobre los cuales se antepone diversidad de problemas mentales los cuales al enmarcarse como una discapacidad, ameritan la atención en aras del mejoramiento de la calidad de vida de las personas, sin que necesariamente se requiera hacer alguna distinción por profesión. Aunque haciendo la salvedad de que por regla general siempre será importante “detectar fidedignamente los factores que inciden en la mala calidad de vida de las personas para alcanzar un tratamiento más integral y efectivo”⁷⁴.

Una de las sugerencias para lidiar con el estrés que ha surgido desde el área psicológica son las relaciones interpersonales catalogadas como esenciales para el equilibrio físico y mental del individuo, donde “a través del apoyo social las personas adquieren nuevas habilidades o mejoran las que ya poseen, obtienen refuerzo social sobre la ejecución de sus tareas y consiguen apoyo emocional”⁷⁵, desde luego que esto debe respaldarse con otros problemas estructurales para mitigar el estrés docente.

Inmaculado Domínguez, Vicente Prieto y Jorge Barraca en un fascículo titulado *Un estudio de caso del trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral* publicado en 2017 plasman lo que puede suceder con la sobrecarga laboral, el exceso de responsabilidades, donde además ciertas necesidades hacen imposible que las personas puedan evadir contextos desfavorables y de esta forma les cuesta más trabajo repeler el estrés como parte de afectación a la salud mental.

Sobre este tema se considera que: “La sobrecarga laboral causa malestar y la creencia irracional de que deben solucionar todo y al no poder gestionar u organizar su tiempo pueden

73 Iván Martínez, Albertico Guevara y María Valles, 123.

74 María, Daniela, Manuel, Adriana y José, 509.

75 Antonia Zorrilla, 62.

entrar en una fase de incapacidad de solución de problemas.”⁷⁶ Este estudio sigue un hilo conductor en torno a la sensibilización hacia este tipo de problemáticas y una necesidad imperiosa de atenderlas con la mayor prontitud y eficacia posible.

La inconformidad, el sobre exceso de responsabilidades, han sido elementos abordados hasta el cansancio al momento de explicar los agentes que causan el estrés en cuestiones laborales principalmente. Sin embargo, para comprender los fenómenos asociados al estrés de buena manera es necesario el conocimiento significativo de los agentes que lo producen. Por lo tanto, es recomendable para toda investigación en este tipo de temáticas seguir hurgando en las causas para alcanzar un conocimiento significativo y poder plantear mejores soluciones o recomendaciones particulares y adaptadas a las distintas realidades que atañen a cada centro educativo.

Solo por mencionar un ejemplo un estudio de orientación psicológica, de Luis El Sahili titulado *Psicología para el docente* publicado en 2010 demuestra que los docentes “temen constantemente la evaluación de su desempeño, puesto que está recae principalmente en los alumnos y trae consecuencias para su persona, lo que puede propiciar el desarrollo de enfermedades desencadenadas por el estrés”⁷⁷, además de esto el fenómeno del estrés también puede estar ligado a que algunos docentes, especialmente los que se encuentran apegados al tradicionalismo rehúsen o sientan frustración porque no saben cómo afrontar o responder ante las nuevas dinámicas tecnológicas por solo citar un ejemplo.

Esto puede provocar “que el docente no sepa cómo enseñar haciendo uso de estos, lo que puede acentuar el estrés, ya que, si bien la enseñanza tradicional está en función de lo memorístico, el internet trajo a la educación la concepción de la importancia de acceder a una red, obteniendo los máximos provechos, seleccionando y propiciando instrumentos para procesarla constructivamente”⁷⁸. Y al mismo tiempo el no contar con insumos tecnológicos y de internet puede ser motivo de estrés para los docentes que se desarrollaron en un contexto

76Inmaculado Domínguez, Vicente Prieto y Jorge Barraca, “Un estudio de caso del trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral” *Revista de clínica y salud* (Costa Rica) 28 (2017): 140.

77Luis El Sahili, *Psicología para el docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magisterial*. (México: Universidad de Guanajuato, 2010).

78Nuria Arís, “Aspectos sociales y sociológicos”, *Revista de comunicación Vivat Académica* (España) 126 (marzo 2014): 85

permeado por el acceso a estos recursos y por ende están acostumbrados a su uso, es decir lo visualizan como una potencial herramienta didáctica.

Este tipo de problemáticas parecen conformar una compleja realidad educativa bajo la cual no es suficiente reducir las cargas laborales, sino que es necesario complejizar el fenómeno comprendiendo que hay ciertas características o particularidades que no deben perderse de vista para lograr mejor alcance en la calidad educativa a través de un manejo integral del fenómeno, asiendo algún énfasis en los problemas organizacionales y políticos.

En este sentido, el trabajo de Rodríguez, Oramas y Rodríguez titulado *Estrés en docentes de educación básica* publicado en 2007, señala que en “América Latina para el 2007 se reportó que un 87% de los docentes evaluados refieren estar expuestos a estresores laborales que derivan de problemas organizacionales”⁷⁹, por ello es tan importante abordar con suma delicadeza y sensibilidad las directrices políticas y administrativas ya que parecen venir impregnadas con estresores potenciales, para lo que existe evidencia psicológica, cuantitativa y empírica.

Lo anterior permite desmitificar que con el inicio del nuevo siglo Costa Rica contase con políticas claras en defensa de las condiciones laborales de los docentes y por consiguiente su salud mental, más bien parece presenciar o sufrir los efectos de un contexto adverso para mitigar estas necesidades inmediatas.

“En la docencia las satisfacciones positivas producen satisfacción, desarrollo y realización personal y profesional, mientras las negativas conducen lo contrario, generando incluso desgaste y rechazo de la profesión. La satisfacción o insatisfacción dependen de la conformidad con la profesión, las relaciones personales, condiciones del trabajo en el centro educativo, reconocimiento y prestigio social y las retribuciones económicas⁸⁰

Con relación a lo anterior un clave para el mejoramiento de la calidad de vida del docente y de la educación está en recrear espacios en lo político y cultural donde las

79Luis Rodríguez, Ana Oramas y Eva Rodríguez “Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato” *Salud de los Trabajadores* (México) 15, n.1 (2017): 5-16.

80José González y Lucía Subaldo, “Opiniones sobre el desempeño docente y sus repercusiones en la satisfacción profesional y personal de los profesores” *Educación*, 47 (setiembre 2015):109-110,URL: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5249212.pdf>

satisfacciones positivas prevalezcan sobre las negativas en aras de contrarrestar los efectos del estrés como parte de un sistema de salud ocupacional.

Martha González en un fascículo titulado *Reflexiones sobre los trastornos de ansiedad en la Sociedad Occidental* publicado en 2007 explica de forma sencilla la sintomatología de los trastornos de ansiedad y como estos repercuten de distintas formas e intensidades a aquellos que presentan el trastorno, explicando a manera de cierre que el problema no es el síntoma, sino la incapacidad de ser felices. Lo que a su vez debe ser tomado en consideración al momento de establecer políticas o directrices para el aseguramiento de la prevención del estrés excesivo.

Existen estudios que intentan reflejar que el estrés tiene una relación directa con crisis sociales permeada por la intolerancia, la permisividad y la incertidumbre. En este sentido, autores como Zygmunt Bauman en su texto titulado la “Modernidad líquida”⁸¹ realiza una crítica a la sociedad actual donde todo parece como inestable, inseguro y amenazado en donde el interés personal acompañado de la globalización suele minar cualquier integración cultural y cohesión social.

Lo anterior es importante porque induce a pensar que los estilos de afrontamiento efectivos en perspectiva social se forjen mediante un grado de socialización lo suficientemente relevante que haga posible la vida colectiva consciente de las necesidades de otros y actuando con suma cautela en aras de evitar posibles desencadenamientos de estresantes en otras personas.

Esto también implica un problema estructural donde todos y cada uno deben trabajar colectivamente teniendo conciencia de que “los docentes no pueden hacer todo el trabajo, y aún menos si están angustiados o estresados, las instituciones, la administración y los docentes deben ser conscientes de la relevancia de cuidar la salud profesional”⁸²

La empatía y el entendimiento juegan un papel importante dentro del complejo núcleo que produce las situaciones estresantes “Incluso se ha comprobado que la falta de entendimiento por parte de colegas, padres y alumnos puede desencadenar en los profesores

81Zygmunt Bauman, *Modernidad líquida* (Argentina: Fondo de Cultura Económica, 2005).

82Nuria, 85.

alteraciones como fatiga, descenso de la concentración, ansiedad, insomnio, trastornos digestivos”⁸³.

En esta línea es necesario referenciar las propuestas nacionales en cuanto a estilos de afrontamiento del estrés que se encuentran en el país los cuáles según una fuente psicológica deben intuir que “el estrés depende del ambiente de trabajo y la personalidad del profesor que incluyen recíprocamente por lo que han de ser contemplados en cualquier plan preventivo o recuperador de la salud mental”⁸⁴, de lo contrario se corre el riesgo de que las intervenciones terminen siendo efímeras.

Lo que entorpece a un más la situación son aquellas situaciones en las que incluso se ha actuado en detrimento salarial a nivel institucional como ya ha quedado constatado con anterioridad, y los posibles aumentos que se generen no están nunca en función del gran consumismo laboral de la docencia fuera de las aulas, pero además conviene esbozar un elemento sustancial en relación a esto, se trata del dinamismo que impregno el modelo neoliberal a nivel educativo aumentando los centros privados desde la década de 1970 y 1980 que a los pocos años consumaría una sobreoferta de educadores, produciéndose así “deterioro en las condiciones de este sector, pues al aumentar la cantidad de oferta de servicio el precio al que se cotiza en el mercado disminuye”.⁸⁵

Además, nadie puede contar con salud mental en todo el sentido de la palabra, ya que los distintos problemas y adversidades estarán presentes siempre con algunas variaciones, de esta forma la clave está en idear estilos de afrontamiento para mitigarlos y ayuden a un equilibrio y armonía mental que permitan un mejor desempeño cotidiano y laboral.

En este sentido el trabajo de Sonia Matabanchoy, Estefani Lasso y María Pandoja titulado *Estrés en funcionarios de la institución educativa Municipal Inem* publicado en 2017 resalta que “existe la necesidad de generar diagnósticos de los contextos educativos de cada región, ya que no hay una base para la intervención del estrés laboral, los entes pertinentes parten de generalidades sin hacer énfasis en las necesidades específicas de cada

83Valentín Martínez, “Estrés y ansiedad en docentes”, *Pulso*, 26 (2003): 11, URL: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/499144.pdf>

84Martínez, 21.

85Luis Carlos Morales, “Políticas y condiciones laborales del sector docente en Costa Rica”, *Revista de Gestión Educación* (mayo-junio 2011): 13, URL: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gstedu/article/download/8506/8031>

centro educativo”⁸⁶ Este tipo de realidad no difiere de la nacional, por ello es tan necesario insistir en el abordaje de estudios particularidades.

Bajo esta concepción existen estudios que remarcan que América Latina debe buscar metodologías que se forjen mediante el contacto directo con docentes que suelen lidiar con altas cargas de estrés.

“Rastrear principalmente como fuente de información a los docentes en los que respecta a su labor y contexto obteniendo información objetiva y subjetiva permita establecer una globalidad de información recurrente y posteriormente generar parámetros de prevención, promoción e intervención del estrés laboral y otros trastornos”⁸⁷

Uno de los problemas más frecuentes que ameritan una atención especial en el área de salud mental es el estrés que como bien lo indican diversas fuentes se forja en el día a día, sin necesidad de un diagnóstico que lo preceda o respalde, ya que el estrés a grandes rasgos se maneja como una reacción perjudicial ante estímulos que sobrepasan la línea de estabilidad mental de la persona. Lógicamente el estrés depende del estímulo respuesta y no necesariamente lo que provoque estrés en una persona se produzca de igual forma otra, esta es una regla abordada ampliamente, sin embargo, para el gremio docente existe una tendencia especialmente empírica que afirma la existencia de un común denominador en relación a la sobrecarga laboral, entre otros problemas que producen estrés laboral.

Valga aclarar que hay buena cantidad de estudios que respaldan que la paternidad ayuda a afrontar de una forma más adaptativa y eficiente los conflictos laborales, como lo es el estudio de Padilla et al. (2009) quienes al trabajar con 343 docentes en Bogotá Colombia confirman que la paternidad y la presencia de una pareja estable contribuyen a disminuir la probabilidad de sufrir estrés excesivo o lo que algunos autores catalogan síndrome de burnout.

Por otra parte, existen estudios divergentes donde algunos manifiestan que los docentes jóvenes son los más expuestos a sufrir de altos problemas ligados al estrés como lo

86Sonía Matabanchoy, Estefani Lasso y María Pandoja, “Estrés en funcionarios de la institución educativa Municipal Inem”, *Revista psicoespacios* (Colombia) 11, n.19 (2017): 71.

87Jessica Casallas, Andrea Rodríguez y Angie Ladino, *Revisión teórica: el estado actual de las investigaciones sobre el síndrome de burnout en docentes de Latinoamérica de habla hispana, entre los años 2010 al 2017* (Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Minuto de Dios, 2017), 6.

demuestra Gould (1985), otros en cambio muestran una relación lineal, es decir tanto los docentes jóvenes como los de mayor trayectoria sufren de afectaciones severas a causa del estrés como lo reflejan Seltzer y Numerof 1988.

Si bien el estrés es una de las cargas emocionales más fuertes a las que se enfrenta la humanidad, está problemática como objeto de estudio se ha concentrado primordialmente como un problema que subyace en un ambiente laboral determinado que afecta la salud del trabajador sobre lo cual debe ser primordial brindar un tratamiento pertinente. Incluso “los problemas de salud mental son considerados como uno de los principales causantes de las bajas en docencia”⁸⁸. De no tratarse con la delicadeza y prontitud necesaria se convierte en una patología que impide que la persona vuelva a ejercer la labor docente.

Por lo anterior, es que muchos estudios de corte internacional han sugerido que una forma de abordar y tratar de solventar este problema es su abordaje desde el punto de vista motivacional, forjando en los docentes mentalidad de éxito, aspecto que resulta muy complicado tomando en cuenta el problema y misma heterogeneidad que existe dentro del mismo gremio educativo, dentro del cual el estrés se manifiesta de distintas maneras y depende de muchas variables que se explicaran con mayor profundidad en el marco conceptual.

Internacionalmente también se ha reconocido que el estrés es uno de los malestares más comunes dentro del sector docente, “siendo más incidente y perjudicial para docentes que laboran en secundaria que para los que trabajan en primaria”, ⁸⁹ puntuado más alto en este rubro, algunas de las explicaciones o hipótesis más destacadas las reflejan María Villanueva, Inmaculada Jiménez en un estudio titulado *Valoración de las fuentes de estrés laboral en personal docente*, dentro del cual se establece que “los jóvenes tienen alta tendencia al mal comportamiento, bajo interés y motivación de los alumnos, fallos en los sistemas disciplinarios y constantes enfrentamientos de estos con los profesores”⁹⁰, en

88Ibíd., 59.

89María Prieto y Laura Bermejo, “Contexto laboral y malestar docente en una muestra de profesores de secundaria”, *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones* (España) 22, n.1 (2006): 45-73.

90María Villanueva, Inmaculada Jiménez, “Valoración de las fuentes del estrés laboral en personal docente” *Instituto de Seguridad y salud laboral de Murcia España*, (2005), 57 URL: [http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=11452&IDTIPO=60&RASTRO=c160\\$m](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=11452&IDTIPO=60&RASTRO=c160$m)

resumen se puede inferir que las autoras justifican los riesgos psicosociales como uno de los problemas que más influye en la salud del gremio docente en secundaria.

Otro estudio posterior, igualmente efectuado en España por Manuel Acosta y Ana Burguillos, titulado *Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva*, sin arrastrar victimizaciones de docentes en áreas concretas utilizando una muestra de 92 docentes concluyo “(...) que el hecho de usar estrategias de afrontamiento no influye en la obtención de bajos niveles de estrés”⁹¹. Una de las problemáticas detectadas es que las estrategias eran individualizadas, quedando reflejada la inmediata necesidad de que exista equilibrio de estas con las colectivas u organizacionales, debido a que los problemas ligados al estrés también tienen agentes contextuales.

Una de las muchas instituciones que reconoce que el trabajo debe efectuarse de forma colaborativa y reconociendo la complejidad para un mejor abordaje del fenómeno en materia de salud ocupacional es la OMS definiendo que “(...) es una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores, incluyendo además el riesgo psicosocial”⁹².

Cabe resaltar que el riesgo psicosocial a sufrir de estrés es un problema en distintas latitudes, citando un ejemplo en Europa existes amplios reportes desde la rama administrativa de la educación “que muestra como el estrés está relacionado con el ausentismo laboral de los docentes por enfermedad psiquiatra”⁹³.

De lo anterior se puede inferir una multiplicidad de factores que afectan al sector docente, sin embargo, las fórmulas para abordarlas no deben ser generales. Va más allá de la eliminación de fuertes cargas laborales, considerando que las condiciones laborales no son iguales para todos y todas, ni siquiera dentro del quehacer docente, ya que existen condiciones sociodemográficas (tales como la edad, género, escolaridad, estado civil, estrato socioeconómico), materiales, psicosociales que pueden diferir de un educador a otro.

91Manuel Acosta, Ana Burguillos, “Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: Las estrategias de afrontamiento como factor de protección”, *Revista Internacional de Desarrollo y Educación psicológica* (España) 4, n. 1 (2014): 308.

92Astid Guevara, Claudia Sánchez y Lilia Parra, “Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria”, *Revista de salud ocupacional* (Colombia) 4, n. 4 (2014): 30-32.

93Adriana Cleves, Gina Guerrero y Alfredo Macías, *Condiciones laborales relacionado con los niveles de estrés en docentes de una institución de educación técnica de Bogotá* (Proyecto para la obtención del grado de Enfermería, Universidad Pontificia Javeriana de Colombia, 2014), 10.

En ese sentido un estudio abordado en Venezuela realizado por Tulio Ramírez, María Eugenia titulado *Factores generales de estrés y trabajo docente* planteó que un trabajo preventivo en esta temática debe tomar en cuenta “las condiciones del centro educativo, del trabajo, autoridades del centro, alumnos, colegas, padres o representantes legales, comunidad, políticas del Estado y entorno social”⁹⁴.

Otro ejemplificación referente a la temática de estrés y a la calidad de vida en lo que respecta a la salud ocupacional lo ofrecen Mirón, Alonso e Iglesias en su estudio titulado *Metodología de investigación en salud laboral* autores y (as) que evocan su análisis a respaldar o hacer referencia a que “dentro del desarrollo profesional continuo es necesario e imprescindible tomar decisiones adecuadas, pertinentes en relación con la prevención, atención, rehabilitación de las personas que padecen males relacionados al trabajo, enfermedades profesionales o accidentes laborales”⁹⁵, en relación a esto se puede sintetizar que la salud laboral tiene como finalidad generar una cultura preventiva y además de esto promocionarla.

En perspectiva la valorización de la empatía, el entendimiento, la sensibilidad ante la realidad de un contexto estresante que impregna la vida social y psicológica de los docentes ayudaría posiblemente a educadores para que sean más capaces de generar estilos de afrontamiento idóneos que permitan aminorar las consecuencias del estrés, aunque esto también debe estar amparado por las políticas educativas.

Las alteraciones cognitivas de la ansiedad alteran la capacidad del trabajo, las relaciones interpersonales y actividades placenteras⁹⁶, motivo por el cual se ha hablado incluso de un tipo de discapacidad, por lo tanto no es difícil encontrarle vinculación con los derechos humanos y queda pendiente mayores espacios de inclusión desde el paradigma socio crítico como alternativa o reforzamiento ante una atención clínica especializada y generalizada que si bien es importante, requiere mirar y tomar en cuenta elementos sociales

⁹⁴Tulio Ramírez, María Eugenia y Juan Álvarez, “Factores generales del estrés y trabajo docente”, *Revista de docencia universitaria* (Venezuela) 13, n. 1 (2012): 61.

⁹⁵ Juan Mirón, Montserrat Alonso y Helena Iglesias, “Metodología de investigación en salud laboral”, *Revista Medicina y seguridad en el trabajo* (España) 56, n. 221 (octubre-diciembre 2010): 349.

⁹⁶María López, Daniela Mendieta, Manuel Muñoz, Adriana Anzaldúa y José Sotres, “Calidad de vida y discapacidad en el trastorno de ansiedad generalizada”, *Revista salud mental* (México) 37 (2014): 510.

y cotidianos en aras del mejoramiento de la calidad de vida de personas que sufren de este mal para una mejor efectividad.

A partir de lo considerado anteriormente, se refleja que los estudios en materia de educación, específicamente en el sector docente, se han centrado en el abordaje de la calidad de desempeño medido por las calificaciones de los estudiantes. Si bien, se reconoce que estrés al cual se enfrenta el gremio no se ha logrado un estudio a profundidad ni especializado por asignaturas.

Además, a pesar de la búsqueda de información tanto por medios digitales como el internet, búsqueda de boletines y la visita a sucursales del colegio de profesionales respectivo, se constata que el Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Arte (COLYPRO), es consciente de la situación docente, en cuanto a los factores de vulnerabilidad a los cuales se ven expuestos en materia de salud mental, específicamente al estrés laboral. Sin embargo, no posee investigaciones realmente sustanciales que aborden la problemática.

Por otra parte, los sindicatos de educación (ANDE, SEC y APSE), se han pronunciado en favor de la reducción de cargas laborales y jornadas de trabajo, sin embargo, no hace un análisis sobre las consecuencias que el estrés, causado por estos factores, pueda generar en los docentes.

A manera de cierre queda comprobado que la dinámica actual no solo dentro del ámbito educativo, sino también del ámbito laboral exige la exposición a estresores, que de no tener una pronta atención, pueden ser capaces de comprometer la integridad y las emociones del ser humano. Si bien se hallan aportes diferentes según las distintas latitudes, quedo constatado que para el caso costarricense los insumos investigativos resultan insuficientes, para la reproducción de parámetros en los cuales se visualice la relevancia que tiene la pronta atención del estrés, como un problema de salud para el mejoramiento del desempeño docente y con esto se incorpore un elemento sustancial para el progreso de la calidad de la educación.

Referentes conceptuales

Con el propósito de establecer un marco de referencia que permita la comprensión de la problemática de estudio, es preciso ofrecer conceptos claves que serán utilizados para el desarrollo del diseño y posterior investigación. En el presente documento, se enfatizará en la definición de los siguientes conceptos medulares los cuales no están ajustados en orden de prioridad, sino como parte de una lógica estructural que va de lo general a lo específico.

Bajo esta concepción se plantea una definición en primera instancia del **sistema educativo** que según la evidencia empírica y bibliográfica está impregnado de elementos potenciales que propician afectaciones o desequilibrio de la **salud mental**, al mismo tiempo de este se deriva un concepto colateral ampliamente conocido y experimentado por el gremio educador, como lo es el **estrés laboral** el cuál es conveniente profundizar. La vinculación más significativa que se encuentra entre los dos últimos conceptos es que el estrés constante y desmedido puede impactar negativamente la salud mental, y estos fenómenos a su vez ocurren dentro de una dinámica estructural del sistema educativo preocupado por la calidad de educación, la cobertura y la promoción, ignorando muchas veces de relevancia que tiene para el sistema y sociedad que los educadores (as) presenten equilibrio emocional y salud mental.

Lo antes referido permite plantear o desarrollar que se entiende por **desempeño docente** dentro del sistema educativo y la importancia de que las definiciones tomen en cuenta problemáticas como el estrés y la salud mental al momento de juzgar o criticar el desempeño docente.

Sistema educativo

Estructuralmente se encuentra conformado por distintos componentes (escuela, colegio, universidad, familia), que permiten una activa interacción y vinculación entre el educador y los educandos, a través de la socialización y transmisión de conocimientos para su educación de forma recíproca. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) es precisa al establecer la importancia del sistema educativo para promover la formación decretando que “la educación es esencial para el

desarrollo humano, inclusivo y sostenible promovido por sociedades del conocimiento capaces de enfrentar los desafíos del futuro (...)”⁹⁷.

El sistema educativo está determinado por la necesidad de educar a las personas y esta necesidad debe un derecho y una obligación promovida por el Estado. Dicha afirmación es respalda en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que en su artículo N° 26 establece a “la educación como un derecho fundamental de toda persona, y además esta debe ser gratuita y obligatoria en la instrucción elemental y fundamental”⁹⁸

En Costa Rica el desarrollo del sistema educativo es llevado a cabo por el Ministerio de Educación Pública, quien a través de la legislación vigente busca crear los elementos ideales para el desarrollo educativo costarricense, esto queda de manifiesto en el artículo n°1 de la Ley Fundamental de Educación de 1957 cuando se hace referencia a que “todo habitante de la República tiene derecho a la educación y el Estado la obligación de procurar ofrecerla en la forma más amplia y adecuada”⁹⁹

Es importante resaltar dos elementos intrínsecos dentro del desarrollo del proceso educativo; en primera instancia la educación como un proceso dirigido a la formación integral del individuo, que no debe limitarse a la transmisión de conocimientos teóricos meramente cognitivos, sino que el docente, además reproduzca una gama de saberes prácticos y juicios de valor que le permitan al sujeto afrontar todos aquellos obstáculos que se le presenten en su diario vivir. Para cumplir a cabalidad con el objetivo trazado es de suma importancia que el cuerpo docente no este expuesto a sobrecargas de trabajo que le genere altas cargas de estrés y ansiedad que repercutan desfavorablemente en su salud y la formación educativa en discentes.

El segundo elemento, consiste en comprender la función social que ejerce la educación dentro del sistema educativo, ya que históricamente se ha planteado que la

97Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, *Educación: Indicadores de la UNESCO de la cultura para el desarrollo* (UNESCO, 2008).

98Organización de las Naciones Unidas, "Declaración Universal de los Derechos humanos", ONU, <http://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/> (consultada el 10 de junio del 2018).

99Educación. “Ley Fundamental de Educación 1957”. Procuraduría General de la República de Costa Rica, http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=31427&nValor3=33152&strTipM=TC (consulta el 11 de junio del 2018).

enseñanza ha sido utilizada como un instrumento de control social por parte del estado patrocinador, con el objetivo de instruir al individuo dentro un contexto de valores sociales, que están circunscrito a las necesidades de un momento determinado. Es por eso, que Mario Méndez en su obra “Educación, Control Social y Emancipación”, nos hace referencia a lo siguiente:

“La historia de la educación escolar de Occidente es parte del control social ejercido por quienes han detentado el poder político y económico. Esto explica porque cada giro del modelo de producción, corresponde un movimiento de reforma educativa y cada cambio político, ideológico va acompañado de replanteamientos en políticas educativas”¹⁰⁰

Por lo tanto, el educador cohabita e interacciona dentro de un sistema socioeducativo que en buena medida se encuentra coaccionado o influenciado por lo que se conoce como sistema educativo. Se debe rescatar que este proyecto de seminario se centra en la labor del sector docente que es un agente fundamental del sistema educativo, al igual que el estudiante, según lo describe Felipe Godoy, investigador de la Universidad Diego Portales en Chile, en donde dice:

“Existe un consenso generalizado entre los expertos en educación, afirmándose que tener buenos profesores es el elemento más importante de un sistema educativo para poder lograr avances en los aprendizajes de los estudiantes, por lo tanto, el límite de la calidad de cualquier sistema educativo es la calidad de sus profesores”¹⁰¹

Si se analiza ampliamente el término, se debe rescatar el papel que cumple el docente dentro y fuera del aula dentro sistema educativo, es por lo anterior que se puede decir que:

“(…) el docente es aquella persona que cumple el papel de facilitador que logra dominar su disciplina y que, a través de metodologías activas, ofrece las herramientas necesarias para que los estudiantes comprendan mejor el espacio local y global que los rodea y puedan responder a los retos de su tiempo”¹⁰².

100 Mario Méndez, “Educación, control social y emancipación” *Repositorio UNA* (Costa Rica) (s.f), URL: http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/2644/recurso_739.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

101 “Godoy: La importancia del buen profesor” *Diario Universia*, 3 de setiembre del 2013, URL: <http://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2013/09/03/1046573/importancia-buen-profesor.html>

102 “Botero: Ser maestro hoy: El sentido de educar y el oficio docente”, *Revista Revolución Educativa Al tablero*. Abril-mayo 2005, URL: https://www.mineducacion.gov.co/1621/propertyvalues-31232_tablero_pdf.pdf

La cita antes referida se establece como un anhelo educativo donde se deriva de forma indirecta que docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica tiene a su cargo una misión transformadora de la educación, la cual no es fácil de efectuar tomando en cuenta de que los contextos educativos no suelen ser homogéneos, siendo consientes junto con la cúpula administrativa que las decisiones u acciones que se apliquen por ejemplo en un determinado centro educativo ubicado en una zona urbana y tenga cierto nivel de efectividad, no implica necesariamente que estas puedan funcionar en un contexto incluso divergente como lo sería un contexto educativo influenciado o ubicado en una zona urbano marginal o rural.

Lo anterior implica que un director o (a) dentro de una lógica de liderazgo debe ser un buen investigador tanto teórico como empírico y luchar por condiciones apropiadas no solo de gestión, sino también educativas, comunitarias de tal forma de que se consuma una labor equilibrada en todas las partes que conforman un centro educativo o sistema educativo, quienes además encuentren estrategias que permitan que todas las partes o la mayoría de estas asuman una actitud comprometida y pro activa, lo que implica necesariamente resaltar potencialidades como el pensamiento estratégico, sistemático, que permitan a su vez definir y atender las principales prioridades, pero de tal forma que esto no implique relegar de forma crónica los aspectos menos importantes o relevantes, ya que la desatención de eventos poco importantes, en determinados momentos pueden convertirse en graves problemas que atenten contra la gestión educativa y el sistema educativo.

Algunos de los principales escollos a nivel de sistema educativo en cuanto a la gestión se pueden precisar de la siguiente manera. En América Latina el director ha estado relegado al análisis y formulación de políticas para el mejoramiento de la calidad de la educación, en la mayoría de los casos se premia la antigüedad para el ascenso incluyendo cargos de gestión y liderazgo. El director dedica la mayor parte del tiempo en la gestión y administración y una pequeña parte a funciones pedagógicas. En las últimas décadas, los equipos docentes y directivos tienen que cumplir el papel de contención social y afectiva; debido a los diferentes cambios que ha sufrido la sociedad; "...dadas las pocas atribuciones que tienen en la gestión de los centros educativos; su deficiente sistema de selección, su inadecuado desarrollo

profesional y proceso de promoción; el escaso status asignado a esta posición; y la recarga cotidiana de tareas burocráticas y administrativas a las que son sometido”¹⁰³.

Es importante por lo tanto comprender el sistema educativo donde todos los elementos antes referidos debe transitar sin mayores impedimentos, tomando en cuenta que ningún agente es más importante que otro, sino que juntos forman una compleja estructura que no debe ser obviada si se pretende realmente un mejoramiento de la educación como un sistema. Por lo tanto, la propuesta conceptual referente al sistema educativo para este caso se plantea albergar un equilibrio entre todo este elemento, sin dejar por fuera la relevancia de atender problemáticas que puedan causar alteraciones en la salud mental de docentes como lo es la sobrecarga laboral y la gran cantidad de procesos burocráticos y responsabilidades administrativas a las que deben enfrentarse por citar solo unos pocos ejemplos.

A manera de cierre las definiciones e insumos antes ofrecidos se plasman con el objetivo de que las explicaciones del sistema educativo no deben ser escuetas, ni superficiales, al contrario, deben comprenderse desde la complejidad que las atañen tomando en cuenta aspectos positivos y negativos. Además de esto si dentro del sistema educativo se reconoce que el educador es el referente de sobrellevar un proceso de enseñanza y aprendizaje de calidad, es pertinente no concentrarse solamente en sus posibles competencias o habilidades, sino también atender el clima organizacional y contexto inmediato de forma que esto le facilite gozar cierta estabilidad emocional o salud mental no solo para ejercer la docencia, sino que esto le permita a su vez alcanzar una mayor calidad de vida.

Salud mental

Este concepto no será abordado desde la complejidad que lo caracteriza en el plano psicológico, sino más bien utilizado como un referente general necesario de abordarse dentro de la especificidad del estrés laboral, el cuál como se evidencio con anterioridad suele adquirir rubros elevados dentro del gremio docente. Por lo tanto tomando en cuenta esto y las dimensiones del concepto dentro del sistema educativo, es posible referirse a que dentro

¹⁰³Carolina Guedes, Valeria Machado y Laura Rodríguez (Compiladoras), “La gestión, desafío crítico para la calidad y la equidad educativa”. Red AGE. MEC, Uruguay (2012): 63.

de este se encuentra inmerso el concepto de salud mental, que no suele definirse de forma homogénea, sin embargo, existen algunas aproximaciones que sirven de base para el desarrollo de una definición acorde con el planteamiento del problema y los objetivos del trabajo. Para Carranza, Varela, la salud mental es “el estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales”¹⁰⁴. De la anterior definición es posible resaltar la dificultad de tener un disfrute de la salud mental en todo el sentido de la palabra, por lo tanto, es más sensato hablar de aproximaciones a una adecuada salud mental.

Al mismo tiempo el concepto tiene que ver con la vida de todas las personas, se refiere a la manera como cada uno se relaciona con las actividades en general en la comunidad; comprende la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida, en pocas palabras “la salud mental depende de cómo uno se siente frente a sí mismo, cómo uno se siente frente a otras personas, y en qué forma uno responde a las demandas de la vida,¹⁰⁵ dentro de la cual se conjugan múltiples factores sociales, políticos, económicos y culturales, interactuando unos con otros.

Es importante reconocer la labor cotidiana del docente en la formación de estudiantes, ya que realiza aportes diarios en la formación de educandos y además aprende de estos, y está expuesto a una serie de factores internos y externos que pueden afectar su salud mental y emocional.

Actualmente la educación es un punto álgido y esencial para la vida del ser humano, sin embargo, si se obvian hábitos saludables (a nivel personal y de sistema educativo) no se puede aspirar a la calidad de vida que un estudiante o un profesional en educación requieren. Todos tenemos el derecho a gozar del más alto nivel posible de salud mental y física. Es por tanto que la clave está en idear mecanismos para mejorar la salud y en tener un espacio laboral que no afecte de forma desmedida la salud mental.

104Valeria Carranza, “El concepto de salud mental en la psicología humanista-existencial”, (Colombia) 1, n. 1, 2. (2002): 1.

105Ibíd, 2.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”¹⁰⁶. Dicha definición en perspectiva adquiere mucha validez, ya que se puede resumir o inferir que no carecer de enfermedades no es necesariamente un indicativo de que la salud este en buenas condiciones.

De hecho, lo anterior es una de las pocas coincidencias que se encuentran al momento de definir un concepto tan complejo como la salud mental. Debido a que son muchos elementos los que entran en juego y la determinan, tales como “la acción combinada de factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que pueden perfilar un camino de disfrute de óptima salud mental o por el contrario un escenario de afectaciones en la salud”¹⁰⁷.

Es por tanto que resurge la necesidad de que las definiciones de salud mental deban albergar la consigna de concebir un espacio de intervención, más allá de los espacios que institucionalmente se han considerados para dicho fin. Precisamente una autora que profundiza en ello es Irma Piña quien sostiene que la “salud mental ha de permear todas las actividades de los sujetos sociales en lugares de trabaja, escuelas, vida familiar, espacios de esparcimiento para que sean incorporados a la vida cotidiana”¹⁰⁸.

Es importante comprender que existe una vinculación directa del concepto con el área de estudio de la investigación, ya que evidencia la afectación que tienen los compromisos laborales con el estilo de vida del docente. Esto quiere decir que existe una vulnerabilización de este sector de la población que ha sido invisibilizado por la sociedad.

Sumado a lo anterior, es importante tomar en cuenta que el sector educativo tiene dos componentes importantes: Los estudiantes y docentes. A pesar de ello, el sector docente sufre constantemente algunas situaciones que afectan directamente su rendimiento laboral, elementos que vienen desde actividades extracurriculares como comités, festivales,

106Gustavo Alcántara, “La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad Sapiens”, *Revista Universitaria de Investigación* (Venezuela) 9, n. 1 (2008):1.

107Xinia Bustamante, 7.

108Irma Piña Jiménez, “Pensar en la salud mental y en la formación de sus docentes” *Enfermería Universitaria*, 2, n.3 (2005): 40.

reuniones, entre otras que pueden incidir en la aparición o el aumento del estrés. En relación a lo anterior Paniagua se refiere a que:

“Se ha hecho poco para mejorar el clima laboral dentro de las instituciones educativas donde es evidente el alto estrés, problemas de salud, particularmente de la voz, y condiciones de trabajo, en áreas geográficas vulnerables, signadas por el bullying y actos de violencia internos y externos. La inestabilidad y las jornadas de 40 horas laborales semanales y más, afecta la debida atención de los alumnos” (p. 10).¹⁰⁹

El párrafo anterior pone en evidencia distintos factores que pueden ser promotores de graves afectaciones en su salud. A pesar de ello el país carece de políticas más amplias y directas que traten de mitigar la problemática de los docentes, por lo tanto, dicha población es anuente a sufrir de patologías o enfermedades generadas por el nivel de estrés y carga laboral.

Debido a que por un lado “(...) el estrés deteriora los hábitos del cuidado a la salud y de prolongarse produce tensión, tristeza, irritación frecuente, se pierde eficacia mental, aparecen respuestas negativas, radicales, se descuida el ocio y descanso lo que contribuye a la aparición de trastornos”¹¹⁰. De aquí deriva la importancia de visualizar el estrés excesivo como un problema que no solo puede afectar el desempeño laboral, sino también la vida cotidiana.

En perspectiva el concepto de salud mental, incluirá como definición diferentes agentes que afectan el equilibrio de esto a nivel de sistema educativo y abierto a la posibilidad de explorar como de casos particulares se pueden derivar otros insumos que contribuyan a profundizar y complejizar el concepto, es por esto que la presente investigación a nivel de metodología y desarrollo no deja por fuera la posible influencia del sistema educativo en aspectos de estrés y salud mental, como se siente la persona o educador a nivel personal, como se visualiza antes terceros y su capacidad de respuesta para afrontar o lidiar posibles problemas ligados a la salud mental.

109María Eugenia Paniagua, “Políticas Docentes en Centroamérica: Tendencias Nacionales en Costa Rica”, *Educación y desarrollo*, (s.f), Disponible en: <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Políticas-Docentes-Centroamerica-Costa-Rica.pdf>

110Mayra González, *Estrés y desempeño laboral* (Tesis de Licenciatura en Psicología industrial/organizacional, Universidad Rafael Landívar, 2014), 25.

Estrés laboral como problema social

El estrés es una problemática cada vez más frecuente en las personas y con consecuencias importantes y se puede llegar a decir que se ha establecido dentro de los sistemas educativos, pudiendo generar problemas físicos psicológicos siendo éste, un causante del deterioro de la salud. Según Hoyo Delgado y María los Ángeles el estrés “es un elemento empobrecedor de la salud y la eficiencia, tanto individual como social, y actúa en gran medida en el lugar de trabajo, convirtiéndose en un aspecto principal de la seguridad y la salud laboral.”¹¹¹ La magnitud de los problemas relacionados con el estrés va en aumento debido a que el carácter del trabajo ha cambiado radicalmente en las últimas décadas.

Por lo tanto, algunas tareas que tradicionalmente requerían fuerza muscular, ahora requieren en la mayoría de casos, un esfuerzo mental que encuentra motivación de encontrar información de los procesos. Por otro lado, el ritmo de trabajo ha ido incrementándose constantemente, y con un número menor de trabajadores se deben alcanzar los mismos resultados e incluso mayores. “El estrés es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente al cambio, adaptación que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional”¹¹².

Para Del Hoyo, además el estrés se define como la "respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas". El estrés laboral surge cuando se da un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. La persona percibe que no dispone de recursos suficientes para afrontar la problemática laboral y aparece la experiencia del estrés¹¹³, lo anterior parece ser una realidad constante dentro de la dinámica del sistema educativo, razón por la cual la docencia ha sido referenciada como una de las profesiones en la cuales sus trabajadores están expuestos constantemente al estrés como bien se reflejó en apartados anteriores.

En el ámbito laboral, el estrés es uno de los responsables directos de las más comunes y mortales enfermedades que afectan al trabajador y la trabajadora del nuevo siglo. La falta

111 María José Del Hoyo Delgado, *Estrés Laboral* (Madrid, España: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2013), 5.

112 *Ibid.*, 5.

113 *Ibid.*, 6.

de esparcimiento individual, calidad de vida, tiempo en familia, entre otras situaciones son las que afectan más desfavorablemente a los trabajadores que día a día sufren de la presión laboral.

A manera complementaria de las anteriores definiciones otros autores como María Durán añaden que es “una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, (...) que es resultado de la alguna acción, de un evento externo que plantea a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas. Es un mecanismo de defensa que conlleva un conjunto de reacciones de adaptación del organismo.”¹¹⁴

Las condiciones de vida que actualmente presentan muchas personas las puede dejar muy vulnerables a sufrir de estrés, sin embargo para mitigar las consecuencias es necesario desarrollar estrategias individuales que permitan manejar y controlar de una forma más sana y elocuente las situaciones de estrés, es decir, crear defensas mediante el conocimiento de las reacciones del organismo ante estas situaciones y aprender a manejarlo utilizando diferentes técnicas, para una mayor productividad y mejores resultados de un estado óptimo.¹¹⁵

La autora anteriormente citada, además añade que “el estrés laboral es un desequilibrio percibido entre las demandas laborales y la capacidad de control, aspiraciones de la persona y la realidad de sus condiciones de trabajo que generan y una reacción individual congruente con la percepción del estresor laboral”¹¹⁶.

Con base en las definiciones anteriores fue posible encontrar un común denominador que se puede resumir a que se encuentran impregnadas de las causas que las originan, aspecto que la presente investigación no descuidara, además de que la inserción en el mercado laboral, particularmente en la docencia concentra en muchos casos escenarios o realidades que son caldo de cultivo para la aparición de estrés y desequilibrios en la salud mental.

La anterior afirmación ya ha sido respaldada por otros investigadores, llevando la incluso al escenario o rol docente alegando que el estrés se “(...) producen cuando las

114María Martha Durán, “Bienestar Psicológico: El estrés y la calidad de vida en el contexto laboral”. *Revista Nacional de Administración*, 1 (Enero 2010), 74. URL: file:///C:/Users/Alberto/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologico-3698512.pdf

115Ibíd., 75.

116Ibíd., 6.

demandas de trabajo sobrepasan por mucho los límites de tiempo, capacidad física y habilidad de los docentes independientemente de la cantidad de años que tenga un docente prestando servicios”¹¹⁷, por lo tanto el estrés se debe visualizar como un tipo de incapacidad o problemática que presentan comúnmente personas con altas cuotas de responsabilidades y obligaciones.

Otra de las definiciones encontradas es que el estrés laboral “(...) se produce si existe un desequilibrio entre el esfuerzo que realizan los trabajadores y las recompensas que obtienen por dicho esfuerzo”¹¹⁸. En relación con esto es común presenciar emociones en docentes referentes a que su labor no es valorada desde la dimensión política, económica, social e incluso cultural y que esto repercute en su vida personal y desempeño laboral.

Valga aclarar que el presente estudio al igual que otras investigaciones retoma que las causas y consecuencias del estrés son multidimensionales como se refleja en el estudio de Cardozo (2014) titulado, *El estrés en el profesorado*, sobre el cuál es necesario resaltar el siguiente aporte;

Existe un modelo basado en la respuesta que es cuando el individuo detecta que está sometido a la tensión, se presenta también uno basado en el estímulo que tiene que ver cuando el énfasis recae en la identificación de condiciones o situaciones estresantes donde se presentan variables que lo determinan tales como; la naturaleza e intensidad del estímulo, su novedad, su grado de estructuración o ambigüedad, los compromisos del sujeto, expectativas, características de la personalidad, entre otras¹¹⁹.

Sin embargo, no resulta pertinente inclinar la balanza hacia alguna de las dos, ya que el estrés es el resultado de la interacción de ambos modelos. Basarse solo en la respuesta es inapropiado porque la misma respuesta puede darse para estímulos distintos y solo en el estímulo también lo es porque puede generar respuestas distintas en cada persona.

Lo anterior es de suma importancia para el presente trabajo ya que permite comprender que lo que genera estrés no es homogéneo, ni incide de la misma forma en las

117Magaly Cárdenas, Luz Méndez y Mónica González, “Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios”, *Revista electrónica Actualidades investigativas en Educación* (Costa Rica) 14, n. 1 (enero-abril 2014): 3.

118Siegrist, Johannes. “Efectos Nocivos para la salud del alto esfuerzo- condiciones de recompensa de una baja carga laboral”, *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, (1996). 27-43.

119 Luis Cardozo, “El estrés en el profesorado”, *Revista de investigación psicológica* (Bolivia) 45 (junio 2016): 82-83.

personas, por lo tanto, ayuda a complejizar un fenómeno que afecta a los docentes más allá de la sobrecarga laboral donde la diversidad de estímulos, respuestas y estilos de afrontamiento en el personal docente en su conjunto son determinantes para la aparición del estrés. Aspectos que son medulares para la comprensión del estrés.

En perspectiva resulta adecuado trabajar con una definición de estrés que reconozca directa o indirectamente la complejidad del fenómeno, que se puede resumir a la siguiente referencia. “El estrés se define por una interacción dinámica entre el individuo y su entorno, y se deduce a menudo por la existencia de un ajuste persona-entorno problemático y las reacciones emocionales que subyacen a esas interacciones”¹²⁰

Empero es necesario tener claridad en que el estrés comúnmente se ha asociado a un elemento causal de malestar personal y gran parte de enfermedades, las anteriores definiciones no difieren en ese sentido, sin embargo, no está demás recalcar “que el estrés no solo se produce por agentes estresores nocivos, sino que además el estrés se puede producir también por acontecimientos placenteros como una buena noticia”¹²¹.

No se debe negar la importancia de incursionar en el área educativa sobre el estrés que podría producir acontecimientos placenteros esto incluso podría contrarrestar los efectos negativos de acontecimientos negativos, sin embargo debido a las vastas condiciones adversas a las que el docente está sometido es que en la presente investigación hará énfasis en esta última, que según se ha reflejado en amplios estudios el estrés excesivo e incluso crónico implica necesariamente discapacidad dentro de lo que se conoce como salud mental.

Desempeño Laboral

Es precisamente el concepto de desempeño docente uno de los que amerita esclarecerlo debido a su relevancia y relación con el estrés. Se puede abordar desde distintas perspectivas sin embargo la que más atañe al sistema educativo lo muestra Martínez Ruiz el cual menciona que el desempeño docente consiste en:

¹²⁰Tom Cox, Amanda Griffiths y Eusebio Rial, *Estrés relacionado con el trabajo* (Unión Europea: Agencia Europea de Seguridad y salud laboral, 2000).

¹²¹Barrio, J, García, M, Ruiz, I y Arce, A “El estrés como respuesta”, *Revista de psicología INFAD* (España) 1, n.1 (2006): 38.

“Un proceso de movilización de sus capacidades profesionales, su disposición personal y su responsabilidad social para: articular relaciones significativas entre los componentes que impactan la formación de los alumnos; participar en la gestión educativa; fortalecer una cultura institucional democrática, e intervenir en el diseño, implementación y evaluación de políticas educativas locales y nacionales, para promover en los estudiantes aprendizajes y desarrollo de competencias y habilidades para la vida”.¹²²

Según el párrafo anterior, el papel del docente es importante dentro de los diferentes ámbitos de la vida. Esto evidencia que, dentro del sistema educativo, los niveles de exigencia para los profesionales en esta área crecen día con día y son los encargados de sobrellevar o cumplir para con la misión que les ha sido encomendada, ejecutar adecuadamente los procesos de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, como se hizo referencia anteriormente los educadores suelen estar expuestos a altos niveles de estrés los cuales podrían afectar el desempeño, los cuáles no se limitan solamente a problemáticas ligadas con los alumnos, tal y como lo refleja González y Subaldo en un estudio sobre el desempeño docente quienes afirman la existencia de “prescripciones, regulaciones, amplios desafíos, como enseñar a estudiantes sumamente diversos o heterogéneos, exigencias administrativas y lidiar con estudiantes y padres conflictivos”¹²³.

El aporte anterior constituye y ayuda a comprender la existencia de factores internos y externos de la comunidad educativa que pueden influir de alguna u otra forma el desempeño de los profesionales en la docencia y, a su vez afectan la salud generando mayores niveles de estrés debido al aumento de responsabilidades (cargas administrativas fuera de horas laborales) y la exigencia de mejores lecciones sin tener tiempo de calidad de vida.

El desempeño docente es uno de los factores que más inciden directamente en la relación y calidad educativa entre educadores y educandos y muchas veces, “algunos de los aspectos que tienen más peso dentro de esa relación son la eficacia y la eficiencia, en otras palabras, se ve a la calidad desde un punto de vista donde lo que realmente importa es el

122Sandra Martínez y Jorge Lavín “Aproximación al concepto del desempeño docente, una revisión conceptual sobre su delimitación” *Congreso Nacional de Investigación Educativa*, (2017), 2. Disponible en <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2657.pdf>

123José González y Lucía Subaldo, “Opiniones sobre el desempeño docente y sus repercusiones en la satisfacción profesional y personal de los profesores” *Educación*, 47 (setiembre 2015), 93-94. URL: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5249212.pdf>

costo para poder llegar a ella, es decir, se pondera la relación directa entre el costo y los resultados obtenidos”¹²⁴.

Si se toma en cuenta el texto anterior, se sobre entiende que el sistema educativo se encuentra estructurado de tal forma que lo que realmente importan son los resultados y no necesariamente la calidad educativa, por lo que se suele medir el desempeño docente en general por los resultados de pruebas estandarizadas y no por su trabajo particular en los salones de clase, el cuál muchas veces es incluso desconocido, por el director o (a). Al mismo tiempo desde la gestión de la educación es necesario incentivar cambios que propongan la relevancia de conocer y atender espacios educativos a pequeña escala, los cuales pueden albergar estresores potenciales que afecten el equilibrio emocional y mental en docentes.

Una pronta atención y mejoramiento del contexto laboral es determinante, considerando la gran influencia que tiene hacia el docente. El mal desempeño se puede asociar a factores negativos de estrés, por lo tanto, es necesario estar alerta y tener en cuenta que el estrés bien manejado genera una mayor productividad

Chiavenato Idalberto afirma que el desempeño es la “eficacia del personal que trabaja dentro de las organizaciones, la cual es necesaria para la organización, funcionando el individuo con una gran labor y satisfacción laboral”¹²⁵, por lo tanto, podría considerarse el desempeño como el resultado de la combinación de su comportamiento con sus logros, por lo tanto, deberá modificar primero lo que se haga a fin de poder medir y observar la acción.

Aunado a ello el desempeño define el “rendimiento laboral, es decir, la capacidad de una persona para producir, hacer, elaborar, acabar y generar trabajo en menos tiempo, con menor esfuerzo y mejor calidad, estando dirigido a la evaluación la cual dará como resultado su desenvolvimiento”¹²⁶. En tal sentido, este desempeño está conformado por actividades tangibles, observables y medibles, y otras que se pueden deducir.

Por otro lado, es importante destacar que todo inicia desde la administración como parte de la vida cotidiano del ser humano. Harold Koontz y Heiz Weihrich mencionan que la

124Guadalupe Martínez, Albertico Guevara y María Valles, "El desempeño docente y la calidad educativa". *Ra Ximhai* (México) 12, n. 6 (2016): 123-134.

125Idalberto Chiavenato, *Gestión del Talento Humano* (México D.F, México: Editorial McGraw – Hill, 2002), 236.

126Ibid., 236.

administración es “el proceso de diseñar y mantener un entorno en el que trabajando en grupos, los individuos cumplan eficientemente los objetivos específicos.”¹²⁷ Es sustancial destacar que para una compañía, los trabajadores de la organización, si bien es cierto, son parte de los activos más importantes de la empresa, activadores inteligentes y movilizados de los recursos organizacionales y socios de la organización, son precisamente a quienes debe enfocarse el mejor esfuerzo para determinar cuál es su real aporte a la misión de la organización.

Lo antes referido refleja la relevancia del recurso humano dentro de una empresa, situación que no está lejos de la realidad docente. Este último intenta desde su labor, cumplir con los objetivos o metas que se le presentan cotidianamente. Sin embargo, existen factores tanto sociales, como administrativos y psicológicos que generan una presión al no cumplir con los elementos solicitados por la jefatura. Sin embargo, el docente es uno de los actores sociales más importantes dentro de la organización del sistema educativo.

Sumado a lo anterior, Madrid García Antonio en su obra *La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral*, comenta que “Una de las mayores preocupaciones en nuestra sociedad actual es todo lo concerniente al empleo. Quizás las perspectivas que se han estudiado con más intensidad, y donde más medidas correctoras se han establecido, han sido desempleo e incidencia del contexto laboral en el desempeño del puesto de trabajo.”¹²⁸

Sin embargo, con respecto al Desempeño Laboral Syr Salas alega que el ser humano constituye el nervio motor de toda organización, por ello en el “concepto actual de recurso humano, no solamente queda comprendida la actividad humana, sino también los factores que la modelan: conocimientos, habilidades, experiencias, motivaciones, intereses, vocación, valores, actitudes, potencialidades y su estado de salud, entre otros”¹²⁹. El desempeño y la productividad global dependen mucho de su capacidad y agilidad para resolver problemas.

127Harold Koontz, Heiz Wehrich y Mark Cannice, *Administración una perspectiva Global* (México D.F, México: McGraw-hill/interamericana, 2012), 6.

128José Madrid y Enrique Garcés, “La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional. al final del desempeño laboral”, *Anales de la psicología* (España) 16, n. 1 (2000): 87.

129Syr Salas y Ramón Perea, “Propuesta de estrategia para la evaluación del desempeño laboral de los médicos en Cuba”, *Educ Med Super* (Cuba) 26, n. 2 (abril.-junio 2012).

Por tanto, se establece una nueva relación entre competencia y formación profesional, y se van creando nuevas dimensiones en el desarrollo del capital humano.

A manera de integrar los planteamientos teóricos antes referidos, el presente trabajo plantea una crítica a la definición tradicional de desempeño. Por lo tanto conceptualmente se parte de la base de que el desempeño docente debe ir va más allá de una calificación superficial plasmada por directores, no limitarse por consiguiente solo a la promoción estudiantil, o las competencias y habilidades que tenga un docente para beneficio del aprendizaje de los educandos, por lo tanto una definición mejorada de desempeño debe tomar en cuenta la relevancia o la influencia que puede tener la presencia de estresores en los contextos educativos y como estos pueden afectar el desempeño docente.

Lo anterior se plantea como una necesidad inmediata debido a que los modos de vida se complejizan, las sociedades tienden a volverse más dinámicas y cambiantes y puede estar siguiendo patrones perjudiciales o nocivos para su estabilidad emocional, muchas veces impuestos por el mismo sistema educativo que no solo pueden afectar al individuo que los sufre, sino que pueden reflejarse en otras personas con las que conviven. De esta forma la educación al ser un espacio de interacción mutua el desequilibrio emocional o el estrés experimentado por el docente puede verse reflejado en alteraciones a su desempeño y la educación.

Metodología

El presente apartado tiene como finalidad guiar el soporte de la recolección de información a través de etapas que respondan a las preguntas secundarias planteadas para esta investigación. En perspectiva general se seleccionó el paradigma socio crítico y el enfoque cualitativo, los cuales permitirán en su conjunto visualizar contextos determinados buscando un nivel de profundidad que permita adoptar una postura crítica, rigurosa y no generalizable. Además, debido a que el tema seleccionado es una problemática bastante clara e importante, se abordará a través de la pedagogía de la empatía, la cual permitirá adoptar una actitud de sensibilidad y comprensión de las principales opiniones que surjan de una serie de instrumentos utilizados como un test de estrés, entrevistas a profundidad y semiestructuradas.

Con la intención de disminuir las subjetividades presentes en un enfoque cualitativo donde la sensibilidad y la intervención directa están presentes, para el desarrollo del presente trabajo se planteará la triangulación de la información, la cual será explicada a mayor profundidad en los siguientes apartados metodológicos.

Paradigma de investigación

En primera instancia es necesario precisar que se entiende por paradigma, el cual es un “sistema teórico dominante en la ciencia en cada período de su historia, que organiza y dirige la investigación científica en determinada dirección”¹³⁰.

La presente investigación se desarrollará bajo el paradigma socio crítico, el cuál naturalmente alberga insumos que pueden servir de amplia garantía para lograr desarrollar con mayor precisión y objetividad el estudio abordado. En esencia se puede considerar totalmente divergente al paradigma positivista, el cual busca generalizar resultados muchas veces sin tomar en cuenta los múltiples y variados contextos que presentan particularidades importantes que no conviene obviar.

En la problemática y otros apartados se ha mencionado el interés por entender que la incidencia del estrés docente no debe limitar exclusivamente a la sobrecarga laboral, sino que existen múltiples factores que son importantes de traer a colación y profundizar, como lo son los límites de tiempo, ambiente institucional, reconocimiento, condiciones físicas del centro educativo, desarrollo de carrera, posibles conflictos familia-trabajo y como los patrones de comportamiento personal, estilos de afrontamiento, paciencia, influencia personal y apoyo social que pueden derivarse en los micro contexto, con mayor o menor intensidad. Esto no la finalidad de lograr obtener una idea más precisa y dentro de los cuáles no se puede obviar el contexto donde ocurren, donde las posibles propuestas para mejorar situaciones desfavorables ligadas al estrés están directamente relacionadas con el entorno laboral.

Lo anterior constituye una de las razones por las cuales desde las Ciencias Sociales el paradigma socio crítico goza de una audiencia y aceptación favorable precisamente por la existencia en que el entorno espacial y temporal para generar conocimiento de coyunturas o

130 Alicia Guardián Fernández, El paradigma cualitativo en la investigación Socio-educativa (San José, Costa Rica: Colección Investigación y desarrollo educativo regional, 2007), 1.

contextos concretos para determinar con mayor precisión necesidades, problemáticas o desafíos que impera en personas o grupos de un espacio y lugar determinado. Algo relevante de este paradigma es que busca un equilibrio entre lo teórico y lo práctico, además “que plantea una crítica al positivismo y la necesidad de una realidad sustantiva que incluya juicios, valores, y los intereses de la sociedad, así como su compromiso para la transformación desde su interior”¹³¹.

Esto a grandes rasgos significa que no puede haber transformaciones profundas o significativas a nivel social, si solamente se visualizan elementos o factores de forma superficial o general, en ese sentido el presente estudio pretende sacar a relucir mediante un estudio de caso de tres Instituciones de la Dirección Regional de Occidente a nivel de secundaria.

De esta forma del paradigma socio crítico se deriva la concepción de que el conocimiento también se construye por los intereses que emergen de las necesidades de los grupos o de personas en particular, permitiendo de esta forma una mayor profundidad del conocimiento de forma compleja, no generalizable. Ahora bien, otra de las pretensiones intrínsecas de este paradigma es “la autonomía racional y liberación del ser humano que se consiguen mediante la capacitación de los sujetos para la participación y la transformación social”¹³².

Actualmente pese al desprestigio o falta de reconocimiento que aquejan muchos docentes, aún existe quienes reconocen que son o deben ser propulsores de dinamismo y transformación social positiva y proactiva, sin embargo, dicha funcionalidad puede verse interrumpida si el docente carece de estabilidad emocional adecuada para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Es precisamente a través del conocimiento de las causas de estrés y la urgente necesidad de que esto sea atendido como un problema de salud ocupacional que el presente estudio va acompañado del ideal transformador propio del paradigma socio crítico, el cuál

131Luzmidia Alvarado y Margarita García, “Características más relevantes del paradigma socio crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el doctorado de educación del Instituto Pedagógico de Caracas”, *Revista Universitaria de Investigación* (Venezuela) 2 (diciembre 2008): 189, URL: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3070760.pdf>
132Ibid., 190.

en este caso, no solo se limita a la dignificación humano del profesorado, sino también en brindar parámetros para el mejoramiento de la calidad educativa, llevados a un nivel más amplio como lo propone el paradigma socio crítico a través del "(...) mejoramiento de la calidad de vida y desempeño de las personas"¹³³.

Enfoque cualitativo

Se encuentra más afín al paradigma socio crítico, en el sentido de que ambos siempre toman muy en cuenta el contexto espacial y temporal en donde ocurren los eventos, por eso será relevante lograr un nivel adecuado de acercamiento con la población que será objeto de estudio, ya que se pretende que con los insumos que puedan brindar se logre diseñar una adecuada construcción del contexto inmediato en el cual se encuentran inmersos los docentes.

Además la interacción social y de contexto propia del enfoque cualitativo a través de principios epistemológicos dicta que "el investigador interactúa con aquellos que estudia, ya sea mediante la convivencia o mediante la observación directa y admite los valores en la naturaleza de estudio"¹³⁴, esta interacción se plantea como enriquecimiento cultural mutuo, sin intentar por parte de los investigadores manipular la información a su convenir, aunque reconociendo directamente que los insumos recolectados se abordarán con la sensibilidad necesaria que caracteriza un estudio de estas dimensiones abordado desde la pedagogía de la empatía.

Por otra parte, si bien existe una lógica general a nivel de sistema educativa permeado por estresores potenciales que se suelen comprimir o resumir a las obligaciones político administrativas o extracurriculares que pueden desviar fácilmente la intencionalidad del educador por planificar clases e impartirlas regidas por normas de calidad. Si bien está es una realidad percibida por muchos docentes las normativas no han tenido el peso suficiente para reducir el problema.

133Ibíd., 191.

134Susana Garduño, "Enfoques metodológicos en la investigación educativa", *Revista de investigación administrativa* (México) 91 (julio-diciembre 2002): 4, URL: <http://132.248.9.34/hevila/InvestigacionAdministrativa/2002/vol31/no90/2.pdf>

A ello se le debe sumar que el estrés al ser un fenómeno común y complejo debido a que sus detonantes son multicausales y no inciden de forma homogénea en la sociedad, es decir lo que produce estrés en una persona, no necesariamente es causa de estrés en otra, de esta forma es necesario crear estudios de carácter cualitativo que “busquen examinar la realidad tal como otros la experimentan otros (as) a partir de la interpretación de sus significados, sentimientos, creencias y valores”¹³⁵, tomando en cuenta que el profesorado si bien tiene amplias cosas en común como sucede en otros gremios, también se debe comprender el problema desde las divergencias o heterogeneidades que se logren constatar.

Tipo de investigación

La presente investigación se enmarca dentro de la dinámica de estudios de caso, concretamente dentro de 3 instituciones educativas a nivel de secundaria inscritas a la modalidad académica diurna, de las cuál se seleccionará dos docentes de la Enseñanza de los Estudios Sociales y la Educación Cívica para tratar de responder a la interrogante principal del presente proyecto referente a la incidencia del estrés en el desempeño laboral.

Unas de las mayores ventajas de la selección de estudio de caso estuvieron en función de lo siguiente “permitirá estudiar el fenómeno desde múltiples perspectivas y no solo desde la influencia de una sola variable y que es ideal en estudios en las que las teorías existentes son inadecuadas”¹³⁶.

Para el caso del estrés las categorías a utilizar serán especificadas en el apartado metodológico titulado *Procesamiento de la información*, con el sentido de respetar la concepción multicausal que provoca el estrés. Del mismo modo se plantea una crítica a la estructura teórica en cómo están concebidos o definidos el sistema educativo y el desempeño laboral. El primero de estos alberga componentes políticos administrativos o bien directrices curriculares que no necesariamente generan un clima favorable en el equilibrio emocional de los docentes y por otra parte el concepto de desempeño laboral siempre se concibe referente a un proceso exigencia de calidad de enseñanza docente, muchas veces en contextos o

135Jorge Martínez Rodríguez, “Métodos de investigación cualitativa” *Silogismo. Revista de la corporación internacional para el desarrollo educativo*, 8 (julio-diciembre 2011), 11.
URL: <http://www.cide.edu.co/doc/investigacion/3.%20metodos%20de%20investigacion.pdf>

136Piedad Martínez. "El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica". *Pensamiento & Gestión* (20) (2006): 175

realidades desfavorables. En ese sentido este trabajo en sus resultados espera poder argumentar la deficiencia de esa teorización, ya que deja de lado que el desempeño docente también puede ser el resultado de una realidad o contexto que provoca desequilibrio emocional.

El desempeño docente no debe medirse solamente por su forma de sobrellevar el proceso de enseñanza y aprendizaje y las calificaciones que presenten los estudiantes, sino que a esto debe necesariamente incorporarse un rubro enfocado a su salud ocupacional, posiblemente esto sea una fórmula para mejorar el desempeño docente, su calidad de vida y la calidad de la educación.

En este sentido, cabe resaltar que esta investigación es exploratoria porque pretende sacar a relucir como se manifiesta un fenómeno (¿De qué forma incide el estrés laboral en el desempeño docente?), sin embargo, debido a la complejidad y factores multicausales del estrés se combinara una investigación de tipo descriptivo que permita medir el grado de estrés docente mediante la utilización de un test que albergue variables personales, sociodemográficas, problemas laborales y del entorno social (Ver Anexo N 4)

Participantes

Para el abordaje de la investigación se seleccionaran tres colegios del sistema educativo formal académico diurno de la Dirección Regional de Educación de Occidente que es una de las 27 que componen el sistema educativo público nacional y una de las cuáles está ubicada en un escenario que históricamente ha logrado encabezar fuertes focos de luchas o resistencias.

En ese sentido, uno de los más significativos fue las manifestaciones que surgieron en el 2013 en contra la de concesión de la ruta San José-San Ramón, alegando que afectaba intereses porque la ruta no sería ampliada en todo el sentido de la palabra y la concesionario se predisponía a cobrar peajes muy elevados que afectarían indudablemente la economía de los que por ahí transitaran, de igual forma en la actual Huelga en contra del combo fiscal el profesorado y la población en general han vuelto a demostrar su disponibilidad y cohesión para encabezar las luchas, dentro de lo cual San Ramón particularmente tiene antecedentes de férrea resistencia ante lo que no consideran justo.

. Se puede caracterizar a su vez como la Región Central Occidental, la cual se localiza en el sector oeste del Valle Central de Costa Rica. Esta zona, es la región con más densidad de población y con el mayor grado de desarrollo urbanístico, comercial, industrial y agroproductivo, producto del desarrollo histórico del país, lo cual ha provocado una fuerte concentración en el desarrollo de actividades de servicio tanto público como privado¹³⁷. Por lo cual, se convierte en un punto clave para el abordaje de la investigación, dado que posee características aplicables a otras zonas del país, esto explicado en la selección de los centros educativos, los cuales poseen distintas particularidades que se explican a continuación.

Dentro de las instituciones participantes se encuentra el Instituto Superior Julio Acosta García, el cual cuenta con gimnasio, canchas de fútbol, básquet, biblioteca, laboratorios de computo, salas de audiovisuales y comedor estudiantil, parqueo tiene unas dimensiones amplias, tanto en infraestructura como en espacios verdes, estableciendo cifras numéricas el colegio cuenta con “60 aulas, 9 pabellones, 4 laboratorios de computación con aproximadamente 80 computadoras, 10 proyectores, 106 profesores, de los cuáles 12 eran de la asignatura de la Enseñanza de los Estudios Sociales y la Educación Cívica y 1700 estudiantes”¹³⁸

Además, el costado norte y este del colegio limitan con dos carreteras principales de San Ramón, que fungen como puerta de entrada y salida del cantón por la autopista Bernardo Soto, por la cantidad de estudiantes posee una clasificación de colegio tipo D-3. Se elige esta institución por que se encuentra en un punto urbano de San Ramón y cuenta con un alto índice de matrícula, al ser el colegio principal, fundado desde 1945 y fue el primer colegio creado en la zona.

Por otra parte, el Liceo Nuestra Señora de los Ángeles (LINSA) se fundó en el año 1998 y se ubica a aproximadamente cuatro kilómetros del centro de San Ramón, hacia el norte, en un distrito rural. Al igual que el Instituto Superior Julio Acosta, el LINSA cuenta con Gimnasio, comedor, sodas, laboratorio y zonas verdes, parqueo, aunque de menores

¹³⁷ Comité Sectorial Regional Agropecuario: Región Central Occidental. Plan Regional De Desarrollo Sector Productivo 2006 – 2010. URL: http://www.infoagro.go.cr/MarcoInstitucional/Documents/PRDA_COccidental.pdf

¹³⁸Lo antes mencionado se encuentra en una Reseña del Instituto Superior Julio Acosta García confeccionada por el M.Sc William Solórzano Vargas en 2013, quien en ese momento ejerció el cargo de Coordinador Académico de la Institución.

dimensiones que las del Instituto. Este colegio se ubica en frente de una calle poco transitada y en sus alrededores lo que existe son fincas con alguna que otra casa de habitación, cuenta actualmente con 5 docentes de Estudios Sociales y de Educación Cívica, este colegio se elige por que cuenta con características rurales, menor cantidad de docentes y estudiantes, además de que se ubica en un sector de poco tránsito vehicular, aunque de igual forma se pudo constatar que tiene una gran interacción con la zona central del cantón de San Ramón.

Otro contexto educativo que se analiza es el que se presenta en el Colegio Experimental Bilingüe de Palmares, se ubica en la calle 6 de este cantón, que es una vía bastante transitada, al igual que los anteriores presenta zonas verdes, laboratorios, comedor, el cual ha sido pionero, a nivel nacional, en cuanto al desarrollo del programa Bachillerato Internacional, afiliado en el año 2007 y el programa bilingüe en colegios públicos y presenta una amplia cantidad de matrícula. Además, de una gran cantidad de docente en condición de propiedad, se elige analizar esta institución, a pesar de pertenecer a otro cantón, principalmente porque comparte muchas características culturales con San Ramón, y ha sido reconocido a nivel nacional por su calidad y oferta educativa, con los programas anteriormente mencionados, cabe resaltar en el país veinte colegios poseen Bachillerato Internacional, de los cuales actualmente dieciséis son públicos.

Si bien no se abordará un estudio exhaustivo del contexto laboral, es preciso tomarlo en cuenta para desarrollar la investigación. De esta forma la labor se centra en vislumbrar las características de docentes de la Enseñanza de los Estudios Sociales y Educación Cívica que impartan lecciones en alguno de estos centros educativos. Serán también objeto de estudio directores y (as), Asesor de la Dirección Regional de Occidente y discentes de profesores que son objeto de estudio.

Fuentes

Los criterios que han determinado la selección de las fuentes, están en función de lo siguiente: se describirá y se plasmarán características internas de la bibliografía consultada, donde la mayoría de estudios albergan un carácter psicológico, aunque también se buscó complementar con teorización de la rama educativa, social y político-administrativo, las cuales aportaron elementos sustanciales para la confección de la problemática, del estado de

lo conocido y marco conceptual, para lo cual las fuentes de datos nivel nacional e internacional fueron de suma relevancia, especialmente en la obtención de artículos con rigurosidad científica asegurada, aunque de igual modo la presente investigación alberga una larga lista libros, informes, conferencias, trabajos finales de graduación, entre otros.

Al mismo tiempo se utilizarán reportes del MEP, los informes del estado de la nación, Ley General de educación, Ley de carrera docente, los cuales contienen parámetros judiciales, laborales, sociodemográficos, caracterizaciones del sistema educativo como tal, entre otros insumos que permitirán una aproximación al funcionamiento del sistema educativo, particularmente en lo que se refiere a la modalidad académica diurna, las fuentes antes referidas son secundarias.

En lo referente a los límites cronológicos, en el presenta trabajo se encuentran abundantes estudios cuya fecha de publicación es posterior al año de 2004, aunque existen algunos anteriores a ese año. La principal razón de que esto sea de esta forma obedece a que es relativamente reciente la preocupación en trabajos psicológicos por visualizar la salud mental o salud ocupacional desde la integralidad, es decir recolectando distintos agentes causales. Aunque esto no necesariamente ha tenido los resultados esperado, con solo denotar que en Costa Rica la prevención de la salud ocupacional presenta escollos muy profundos, dentro del cual el escenario educativo no escapa a esta realidad.

Además de esto debido al enfoque cualitativo adoptado en el presente trabajo mucha cantidad de información para responder las preguntas secundarias y la general planteada deviene directamente de la interacción con las personas que son objeto de estudio, por lo tanto, será muy frecuente la utilización de fuente primaria, que se contrastará entre distintos actores y posible información bibliográfica pertinente.

La entrevista a profundidad serán dirigidas a docentes de Estudios Sociales y la Educación Cívica, al Asesor Regional de la Dirección Regional y de la asignatura con la intención de conocer el contexto inmediato educativo, y un mejor esclarecimiento de las características de la población que será estudiada y responder a la interrogante principal de este trabajo referente a cómo influye el estrés en el desempeño laboral docente.

Instrumentos

Tablas de información, ficha resumen; No se abordará de forma exhaustivo el funcionamiento de todo el Sistema Educativo Diurno Nacional y a nivel de la Dirección Regional de Occidente debido a que no constituye el principal objetivo del presente trabajo. Valga aclarar que la inclinación por abordar esta técnica obedece a la imposibilidad material, económica y disponibilidad temporal de aplicar instrumentos netamente cualitativos a lo largo y ancho del sistema educativo a nivel nacional.

Además, estos instrumentos facilitan la el acceso a la información en el sentido de que se trabajan con documentos publicados en la web y lo que se pretende es un acercamiento al contexto mediato costarricense del sistema educativo, por lo tanto, la amplia información bibliográfica obtenida, será triangulada, tabulada y plasmada en forma de síntesis. La importancia de utilizar estos instrumentos para la siguiente investigación recae en que evitaren prestar excesiva atención a la descripción general de contexto educativo nacional, que, si bien es relevante como guía, no se abordara en detrimento del objetivo central del trabajo referente a contextos específicos.

Bitácora: Este instrumento será utilizado especialmente para recopilar información referente a características sociales, económicas y del entorno de los colegios que serán objeto de estudio, el cual permite clasificar la información obtenida de entrevistas a profundidad y observación del entorno.

Entrevista a profundidad: Esta técnica fue utilizada con varias finalidades, la primera de ellas está en función de lograr obtener las características del sistema educativo diurno académico en la Dirección Regional de Occidente, debido que no se dispone del tiempo ni los recursos necesarios se efectuara este tipo de entrevista al Asesor Regional, esta técnica a su vez será utilizada y de gran utilidad para el acercamiento con los docentes y directores de las instituciones que serán objeto de estudio

Está es una de las técnicas que más se aproxima al enfoque cualitativo y es clave en la presente investigación para el desarrollo de la incidencia del estrés en el desempeño laboral, la principal razón de la selección de este instrumento para el caso docente estuvo en función de la coordinación de un espacio en el cuál el profesorado no se sienta observado y

pueda expresarse libremente, sin necesidad de ser juzgado o criticado, está es una de las razones por las cuáles se privilegia esta técnica antes que la observación participante “en la cual los observadores realizan sus estudios en situaciones de campos naturales, los entrevistadores realizan lo suyo en situaciones específicamente preparada”¹³⁹

La entrevista a profundidad tiene la capacidad de recopilar más información no verbal y verbal en relación al objeto de estudio, y es mejor coordinar un espacio concreto a una hora determinada fuera de las aulas, ya que la observación natural y directa de otros profesores a quien imparte la lección puede inducir a posibles alteraciones que influyan en el desempeño laboral, sesgando notablemente de esta forma el estudio.

Entrevista semiestructurada: está destinada para alumnos (as) y el director o (a) de los respectivos centros educativos con la intención reflejar otras versiones del desempeño de docentes de Estudios Sociales, además del que pueda derivar del estrés docente y de su autocrítica en cuanto a su desempeño. La utilidad de escoger este instrumento es que es relativamente rápido y fácil de aplicar, a diferencia de una entrevista a profundidad, que podría causar asperezas en el estudiantado.

Grupos focales; su objetivo es “la discusión mediante la interacción discursiva y la comparación o contraste de las opiniones de las y los miembros del grupo”¹⁴⁰. La importancia de esta técnica según diversos autores es que además permitirá reconocer que un punto de vista no es suficiente para comprender la realidad, por ello es de suma relevancia compartir múltiples puntos de vista que permitan una mayor complejidad de lo que se aborda. Para el funcionamiento logístico de este instrumento se pretenden una reunión con los docentes para que expresen sus formas de afrontar el estrés y mediante el colectivo (incluyendo pares e investigadores) puedan surgir algunas recomendaciones para el abordaje de la problemática.

Grabaciones de audio y video: Se usará primordialmente para compartir y divulgar los resultados de la investigación, los cuales a través de estas técnicas pueden tener una mayor difusión, ya que no se limitan necesariamente a un espacio y lapso de tiempo concreto para acceder a este.

139 Tomas Campoy y Elda Gomes, “Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos” (2009) Editorial EOS: 289. 140Guardián, 214.

Estrategias de procesamiento de información

Para la futura aplicación del presente proyecto se realizará en etapas que se vayan interrelacionando y se aborden de lo general a lo específico, esto permitirá un mejor ordenamiento de la información y evitará que se plasme información en lugares no correspondientes. Al mismo tiempo estas etapas guiarán al lector o intentara introducirlo a dinámicas cada vez más directamente relacionadas con el objeto de estudio. Es preciso mencionar que cada una de estas etapas tiene su nivel de relevancia como parte de la estructura diseñada.

I. Fase: Descripción del contexto educativo y sus características

Debido a que la presente investigación pretenderá reflejar una problemática estructural y multidimensional, el presente trabajo iniciará con insumos generales comenzando con el funcionamiento del sistema educativo en la modalidad académica diurna de Costa Rica para el cuál se utilizarán materiales como Informes sobre el Estado de la Educación, ley de carrera docente, Informes del Ministerio de Educación Pública, entre otros. La información más relevante se someterá a un proceso de análisis y sistematización utilizando para ello herramientas como fichas resumen y al mismo tiempo cuantificación de los principales hallazgos mediante tablas de información y fichas resúmenes que ejemplificará el funcionamiento del sistema educativo en la modalidad antes referida y al mismo tiempo se permita una sistematización de los resultados.

En base a lo anterior, no se pretende criticar o reformular los planteamientos teóricos que estipulen las distintas fuentes a nivel nacional. Incluso dentro de las mismas es difícil encontrar victimización del sector docente en torno a las temáticas relacionadas al estrés laboral, sino que se limitan a la descripción, funcionamiento del sistema o bien las obligaciones y responsabilidades que presentan los docentes en general.

Pese a que el tratamiento de la información será de forma cualitativa, esta primera parte del trabajo reconoce la imposibilidad de estudiar todas las regionales del país para efectuar un balance o precisar con mayor exactitud el funcionamiento del sistema educativo nacional en la modalidad académica diurna.

La única caracterización regional que se presentará en este trabajo es el de la Dirección Regional de Occidente a nivel de secundaria como parte del contexto mediato de los circuitos educativos seleccionados, para lo cual se recurrirá a la aplicación de una entrevista cualitativa a un informante clave Asesor Regional, la cual fue elaborada tomando en cuenta aspectos referentes al entorno socioeducativo y medio ambiental (ver anexo N° 4). Los principales insumos recabados por el o la informante se harán bajo la lógica de la triangulación de fuentes que es intrínseca dentro del enfoque socio crítico cuyo principal objetivo sea detectar tendencias, similitudes o divergencias de la Dirección Regional de Occidente en relación a la dinámica nacional dentro del sistema educativo.

Posteriormente se hará referencia al contexto particular de cada uno de los centros escogidos (Colegio Experimental Bilingüe de Palmares, Instituto Superior Julio Acosta García y Liceo Nuestra Señora de los Ángeles), con la finalidad de obtener diferentes perspectivas. La recolección de la información se efectuará mediante entrevistas cualitativas dirigidas a miembros de la dirección de los colegios y personal docente del área de Estudios Sociales y Educación Cívica, la cual pretende sacar a relucir datos generales como la edad, lugar de procedencia, años de trabajo para el MEP y concretamente para la institución en servicio, así como experiencias propias del contexto inmediato y el ambiente laboral (Ver anexo N° 5). Se establece como una necesidad que los docentes objeto de estudio tengan como mínimo 3 años de laborar en la institución para que puedan brindar una versión más objetiva del entorno social y laboral presente en cada institución, aunado a ello se planifican sesiones de observación minuciosa, cuyo instrumento predilecto para el análisis de contexto será la bitácora.

A manera de cierre, esta primera etapa será utilizada únicamente para reflejar cuestiones del contexto Nacional, regional y específico, aspectos que se triangularán cuidadosamente con la finalidad de derivar puntos de encuentro o desencuentro. Esta primera etapa, si bien no implica un involucramiento amplio con la población objeto de estudio, su carácter cualitativo sigue vigente en el sentido de que no se descuida el área o contexto abordado, ni se intentarán abordar generalizaciones, sino más bien aproximaciones a la realidad que se puedan derivar personas vinculadas a los centros educativos y la observación de contexto que será ejercida por los investigadores.

II Fase: Caracterización de docentes participantes

Esta fase adquiere un enfoque más cualitativo, a diferencia de la etapa anterior en el sentido de que exige una mayor participación e interacción con la población que es objeto de estudio. Básicamente se centra en la descripción y caracterización de docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica en los circuitos educativos seleccionados a través de una entrevista (ver anexo N° 5) en la cual se busca hacer referencia a la dinámica o realidad vivencial, personal, profesional, educativa de cada uno de estos. Elementos similares a estos serán abordados desde la perspectiva del Asesor Regional de esta asignatura (ver anexo N° 6), aunque desde una óptica de amplitud, a través una caracterización de docentes inscritos a la modalidad académica diurna de la Dirección Regional de Occidente

Por lo tanto, la herramienta que se utilizará será la entrevista a profundidad, mediante la cual se buscará reflejar específicamente aspectos sociodemográficos de los docentes en torno a la edad, género, escolaridad, condición laboral (años laborados, tipo de contratación y composición de la jornada), estado civil, composición familiar (integrantes, edades, residencia, tiempo de desplazamiento), estilo de vida, con el objetivo de establecer características y particularidades propias de estos docentes en el contexto señalado.

Lo anterior constituye uno de los parámetros necesarios para considerar el carácter cualitativo de esta fase, ya que “(...) la mayor parte de los estudios cualitativos están preocupados por los contextos de los acontecimientos y centran su indagación en espacios donde el ser humano se desenvuelve”¹⁴¹, por lo tanto, la relación espacio-ser humano (docente) será la constante para la creación de teoría, sin caer en señalamientos para respaldar o descartar teorías antepuestas.

En última instancia esta etapa al igual que la primera no tienen como objetivo central recabar información sobre el estrés y desempeño laboral como tal, sino la intención es que sirvan como diagnóstico o sondeo para establecer o precisar en ¿Dónde se está efectuando el estudio? y ¿Con qué tipo de personas se va a trabajar?, la información recabada seguirá la

141 Jorge Martínez Rodríguez, “Métodos de investigación cualitativa” *Silogismo. Revista de la corporación internacional para el desarrollo educativo*, 8 (julio-diciembre 2011), 11.
URL: <http://www.cide.edu.co/doc/investigacion/3.%20metodos%20de%20investigacion.pdf>

lógica de triangulación de fuentes y con ello se efectuará una tabla resumen de las principales características y particularidades de los docentes de Estudios Sociales en el área.

III Fase: Estrés y su influencia en el desempeño laboral

Esta fase adquirirá más profundidad que las anteriores, ya que se encuentra directamente relacionado con el objeto de estudio referente a la incidencia del estrés en el desempeño laboral, en primera instancia se planteó un test de estrés laboral, dentro del cual se confeccionaron interrogantes que fueron divididas según su naturaleza, tales como; ambiente laboral, relaciones personales, estado de ánimo y planificación (ver anexo N° 7), con el objetivo de recrear una aproximación más próxima de la condición del profesorado estudiado.

Posteriormente se planteará la aplicación de una entrevista a profundidad (Ver anexo N° 8) que permita conocer específicamente cuáles son los principales elementos que producen estrés y que correlación tiene esto con el desempeño docente, por lo tanto se incorporaron elementos que van desde la jornada laboral, situaciones favorables o desfavorables, relaciones con el entorno inmediato, con colegas, estudiantes, padres de familia hasta la posibilidad de que el docente exprese libremente y específicamente lo que significa el estrés en el desempeño laboral.

La selección de los docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica que participan en el estudio estará en función de las siguientes variables; dos por cada centro educativo, alternado entre docentes jóvenes (menores de 30 años) y experimentados, en cuanto a las condiciones laborales se buscó que la mitad de la muestra fuesen interinos y la otra mitad en propiedad, la misma lógica se siguió para escoger a aquellos que residieran cerca del centro educativo y los que viven lejos y tienen que transportarse. Valga aclarar que la decisión de trabajar con una muestra pequeña estuvo determinada con la intencionalidad de que no se pierda el enfoque cualitativo en el trabajo y poder tener una mayor profundidad sobre el tema abordado en colegios donde la cantidad de profesores es significativa.

Sin embargo para lograr una mejor proximidad a este fenómeno aplicará la técnica de la triangulación de esta información con entrevistas semiestructuradas (ver anexo N° 9), en

la que el superior del docente, grupo de pares o el estudiantado visualicen el desempeño de docentes analizados, desde su propia percepción, sin perder de vista el vínculo con el estrés.

La relevancia de esta estrategia recae en que por ejemplo puede existir la posibilidad de que el docente (a través de una entrevista a profundidad perciba que su desempeño no es el adecuado a causa del estrés), sin embargo los superiores, estudiantes, por el contrario pueden afirmar que el desempeño docente es adecuado, por lo tanto se tiene la concepción que cuando “distintas estrategias arrojan resultados muy similares, esto corrobora los hallazgos; pero cuando, por el contrario, estos resultados no lo son, la triangulación ofrece una oportunidad para que se elabore una perspectiva más amplia en cuanto a la interpretación”¹⁴².

Un aspecto relevante o fundamental de la triangulación permite reflejar que las mediciones para el desempeño docente pueden tornarse muy subjetivas, por lo tanto ameritan complejizarse mediante las perspectivas que puedan arrojar otros actores, apartándose de los criterios de medición y cuantificación del desempeño docente aplicados por el MEP carentes de seriedad y complejidad, por lo tanto no se intentara extraer de los actores una nota sobre el desempeño de los docentes analizados, sino más bien resaltando posibles potencialidades o cuestiones por mejorar.

Una vez que se estructurará, analizará y sistematizará la información de todas las fases anteriores (incluyendo los agentes potenciadores del estrés en docentes estudiados) se efectuará un conversatorio (mediante un grupo focal) en la el profesorado de Estudios Sociales y Educación Cívica compartan que mecanismos han utilizado para lidiar con el estrés y si estos han tenido un efecto positivo, o por el contrario no son lo suficientemente efectivos paralelo a esto los investigadores e investigadoras efectuaran posibles recomendaciones o experiencias que permitan entre todos introducir o reforzar la sensibilidad que debe existir dentro del marco social y de la pedagogía de la empatía.

142Mayumi Okuda y Carlos Gómez, “Métodos en investigación cualitativa: triangulación”, *Revista de psiquiatría* (Colombia) 34, n. 1 (2005): 120.

IV Fase: Devolución de los resultados

Finalmente, se convocará a los y las participantes de la investigación para conversar sobre los hallazgos, de esta manera se darán a conocer los resultados y conclusiones del estudio, con el fin de que los participantes sean actores activos de la fase final.

Posteriormente, se fomentará un espacio para la creación colectiva, que permita la realización de un material, propuesto por los participantes, que posibilite explicar la problemática y sus implicaciones. El interés principal del producto es generar conciencia sobre el prejuicio y deterioro que puede llevar al personal docente estar expuesto a múltiples estresores y como este debe atenderse desde la integralidad, que implica necesariamente atender bastas particularidades. De esta manera se pretende que sean los mismos participantes quienes propongan el medio y la forma de divulgación de los resultados de la investigación.

A manera de cierre la metodología antes planteada debe permitir determinar responder a las cuestiones del contexto, características de la población seleccionada, pero sobre todo evidenciar la existencia de una problemática en torno al estrés laboral que, si bien es una realidad innegable, el desafío en el presente estudio es encontrar caminos, tendencias, que permitan comprender en qué medida el desempeño laboral podría estar determinado por estresores.

Bibliografía

- Acosta, Manuel y Ana Burguillos. 2014. Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: Las estrategias de afrontamiento como factor de protección”, *Revista Internacional de Desarrollo y Educación psicológica* (España) 4, n. 1: 308.
- Aguaded María y Nora Almeida. 2016. La resiliencia del docente como factor crucial para superar las adversidades en una sociedad de cambios. *Revista Tendencias pedagógicas* (España) 28: 170
- Alcántara Moreno, Gustavo. 2008. La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad Sapiens. *Revista Universitaria de Investigación* (Venezuela) 9, n. 1.
- Amador, Malena, Yirlania Díaz, Alejandra Murillo, Mercedes Rodríguez, Ericka Rojas y Lucrecia Vargas. S.f. Evaluación del desempeño del personal docente en los centros educativos de educación secundaria pública de las direcciones regionales de San José. MinisteriodeEducaciónPública.Disponibleen:http://www.mep.go.cr/sites/default/files/Evaluacion_desempeno.pdf,
- ANDE y SEC presentan políticas de salud ocupacional al MEP. 2017. Página electrónica ANDE, 2 de junio de 2017, <https://ande.cr/noticia/Q8XpQ8Xp> (Fecha de acceso: 28 de mayo 2018).
- Andrade, Verónica y Ingrid Gómez. 2008. Salud Laboral. Investigaciones realizadas en Colombia. *Pensamiento Psicológico* (Colombia) 4, n. 10: 9-25
- Aparicio, Víctor, Thomas Barrett, Roberto Águila, Carmen Macanche y Marcos Calderón. 2008. Informe de la Evaluación del sistema de salud mental en Costa Rica. *C.C.S.S, OPS/OMS* (Costa Rica): 5.
- APSE. 2017. Informe de labores del Consejo Nacional y V Asamblea general del APSE 2016-2017 (Costa Rica) (13 julio): 2.

- Aravena, Marcela, Eduardo Kimelman, Beatriz Micheli, Rodrigo Torrealba y Javier Zúñiga. 2006. Investigación educativa I. Chile: Universidad de ARCIS. 1-448. Disponible en <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4687>
- Ardila, Rubén. 2003. Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología* 35, n. 2.
- Arís, Nuria. 2014. Aspectos sociales y sociológicos. *Revista de comunicación Vivat Académica* (España) 126 (marzo): 85
- Barber, Michael y Mona Mourshed. 2008. Cómo hicieron los sistemas educativos con mejor desempeño en el mundo para lograr sus objetivos. *Revista Recensiones*. URL: <https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/viewFile/44066/25808>
- Barrio, J, García, M, Ruiz, I y Arce, A. 2006. El estrés como respuesta. *Revista de psicología INFAD* (España) 1, n.1: 38.
- Bauman, Zygmunt. 2005. *Modernidad líquida*. Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Botero. 2005. Ser maestro hoy: el sentido de educar y el oficio docente. *Diario Altablero*, abril-mayo. Disponible en: https://www.mineducacion.gov.co/1621/propertyvalues-31232_tablero_pdf.pdf (fecha de acceso: 6 de junio 2018).
- Bustamante, Xinia. 2004. *Situación de la salud mental en Costa Rica* (San José, Costa Rica: Organización panamericana de la salud-Ministerio de Salud): 5.
- Carballo, Felipe. 2010. Mercado de trabajo precarizado dentro del Estado costarricense: las nuevas formas de contratación por tiempo definido para profesionales de ciencia sociales. *Revista Centroamericana de Ciencias Sociales* (Costa Rica) 7, n.1.
- Cárdenas, Magaly, Luz Méndez y Mónica González. 2014. Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios, *Revista electrónica Actualidades investigativas en Educación* (Costa Rica) 14, n. 1 (enero-abril): 3.
- Cardozo, Luis. 2016. El estrés en el profesorado. *Revista de investigación psicológica* (Bolivia) 45 (junio): 82-83

- Carranza, Valeria. 2002. El concepto de salud mental en la psicología humanista-existencial, (Colombia) 1, n. 1, 2: 1.
- Casallas Jessica, Andrea Rodríguez y Angie Ladino. 2017. *Revisión teórica: el estado actual de las investigaciones sobre el síndrome de burnout en docentes de Latinoamérica de habla hispana, entre los años 2010 al 2017*. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Minuto de Dios.
- Castro. 2017. MEP atiende quejas por sobrecarga laboral en docentes, *Diario Costa Rica hoy*, 10 de agosto del 2017. Disponible en: <https://www.crhoy.com/nacionales/mep-atiende-quejas-por-sobrecarga-laboral-en-docentes/> (Fecha de acceso: 5 de junio 2018).
- Cerdas. 2016. 2400 docentes fuera de las aulas por males psiquiátricos y ortopédicos”, *Diario La Nación*, 10 de julio del 2016. Disponible en: <https://www.nacion.com/el-pais/educacion/2-400-docentes-fuera-deaulaspormalespsiquiatricosyortopedicos/5SFMNVMVURHRFKAXCT52TWFAAE/story/> (Fecha de acceso: 5 de junio 2018).
- Chavarría, Doris, Marcelo Gaete y Andrés Fernández. 2013. Informe preliminar: Salarios y cargas laborales de los docentes en Costa Rica: estudio de casos en centros educativos de primaria y secundaria. *Departamento de Estudios e Investigación Educativa, Ministerio de Educación Pública*. Disponible en: https://www.mep.go.cr/sites/default/files/salarios_cargas_laborales.pdf
- Chiavenato, Idalberto. 2002. *Gestión del Talento Humano*. México D.F, México: Editorial McGraw – Hill.
- Cleves Adriana, Gina Guerrero y Alfredo Macías. 2014. *Condiciones laborales relacionado con los niveles de estrés en docentes de una institución de educación técnica de Bogotá*. Proyecto para la obtención del grado de Enfermería, Universidad Pontificia Javeriana de Colombia.

- Comité Sectorial Regional Agropecuario: Región Central Occidental. Plan Regional De Desarrollo Sector Productivo 2006 – 2010. Disponible en (http://www.infoagro.go.cr/MarcoInstitucional/Documents/PRDA_COccidental.pdf).
- Constitución de la Organización Mundial de la Salud. 2006. Nueva York: Conferencia Sanitaria Internacional. Disponible en http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Constitución de la Organización Mundial de la Salud. 2006. Nueva York: Conferencia Sanitaria Internacional. Disponible en http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Cox, Tom, Amanda Griffiths y Eusebio Rial. 2000. *Estrés relacionado con el trabajo*. Unión Europea: Agencia Europea de Seguridad y salud laboral.
- Cuenca, Ricardo y Eduardo Fabara. 2005. *Condiciones de trabajo y salud docente: estudios de caso en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay*. América Latina y el Caribe: Oficina Regional de la Educación de la UNESCO. 70-112.
- Cuenca, Ricardo, Carmen Montero y Patricia Arnés. 2011. *Hacia una propuesta de criterios de buen desempeño docente; estudios que aportan a la reflexión, al diálogo y a la construcción concertada de una política educativa*. Lima, Perú: Consejo Nacional de Educación.
- Del Hoyo Delgado, María de los Ángeles. s.f. *Estrés Laboral*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Disponible en: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf>
- Del Pilar, Patricia. 2008. *El estrés docente de los profesores de la escuela pública*. Tesis de Maestría en Gestión de la Educación, Universidad Pontificia de Perú.
- Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. 2016. *Todo sobre la administración de la seguridad y la salud ocupacional*. Estados Unidos, OSHA. 1-45.

- Domínguez, Inmaculado, Prieto Vicente y Barraca Jorge. 2017. Un estudio de caso del trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral. *Revista de clínica y salud* (Costa Rica) 28.
- Durán, María. 2010. Bienestar Psicológico: El estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1 (Enero), 74. URL: <file:///C:/Users/Alberto/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologico-3698512.pdf>
- Educación. “Ley Fundamental de Educación 1957”. Procuraduría General de la República de Costa Rica, http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=31427&nValor3=33152&strTipM=TC (consulta el 11 de junio del 2018).
- El Sahili, Luis. 2010. *Psicología para el docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magisterial*. México: Universidad de Guanajuato.
- Estado de la Educación. 2016. *Educación Secundaria*. Costa Rica: Estado de la Educación.
- Estado de la Nación. 2017. *Estado de la Educación costarricense* (Costa Rica: Estado de la Nación).
- Esteve, José. 1994. *El malestar docente*. España: Paidós.
- Fernández, Alonso. 1999. El estrés laboral y sus tipos, *Psicopatología*, 19, n. 1: 34-39.
- Fernández, Lissette. 2006. ¿Cómo analizar los datos cualitativos?. *Butlletí La Recerca* (España) 7 (octubre): 1-13, URL: www.ub.edu/ice/recerca/pdf/ficha7-cast.pdf
- Frutos, José, Patrocinio González, Antonio Maíllo, José Peña y Manuel Riesco. 2007. Condiciones de trabajo y satisfacción laboral de los docentes en las escuelas católicas de Madrid. *Revista Educación y futuro* (España) 12: 10.
- Garbanzo, Guiselle. 2011. Condiciones dignas de la labor docente del siglo XXI un derecho inalienable, no una opción. *Revista Electrónica Educare*, 2 (Julio-diciembre): 87-109. URL <http://www.bvs.sa.cr/saludmental/informe.pdf>

- García, Paola. 2013. Las condiciones laborales y el desempeño docente” *Revista latinoamericana de Educación*, 1: 9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5878022>
- Garduño, Susana. 2002. Enfoques metodológicos en la investigación educativa”, *Revista de investigación administrativa* (México) 91 (julio-diciembre): 4, URL: <http://132.248.9.34/hevila/InvestigacionAdministrativa/2002/vol31/no90/2.pdf>
- Godoy. 2013. La importancia del buen profesor. *Diario Universia*, 3 de setiembre del 2013, Disponible en: <http://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2013/09/03/1046573/importancia-buen-profesor.html>
- González, José y Lucía Subaldo. 2015. Opiniones sobre el desempeño docente y sus repercusiones en la satisfacción profesional y personal de los profesores. *Educación*, 47 (setiembre): 109-110, URL: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5249212.pdf>
- González, Mayra. 2014. *Estrés y desempeño laboral*. Tesis de Licenciatura en Psicología industrial/organizacional, Universidad Rafael Landívar.
- Guedes, Carolina, Valeria Machado y Laura Rodríguez (Compiladoras), 2012. La gestión, desafío crítico para la calidad y la equidad educativa Red AGE. MEC, Uruguay.
- Guevara, Astid, Claudia Sánchez y Lilia Parra. 2014. Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria, *Revista de salud ocupacional* (Colombia) 4, n. 4: 30-32.
- Houtman, Irene. 2008. Sensibilizando sobre el estrés Laboral en los Países en Desarrollo: Un riesgo moderno en un ambiente tradicional de trabajo: Consejos para empleadores y representantes de los trabajadores”, *Serie protección de la salud de los trabajadores*, 6,10.URL:http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43770/9789243591650_spa.pdf;jsessionid=2FE38E857BF7713846860BA90ACFDD78?sequence=1
- Idrovo, Javier y Enrique Cascante. 2014. Asumiendo el concepto de salud. *Revista de Universidad de Santander*, Salud (Colombia) 46, n. 3.

- Instituto Nacional de Seguridad e higiene en el trabajo. 2015. *Seguridad y salud en el trabajo, nanomateriales: riesgos, evaluación, métodos y medidas preventivas*. España: INSHT, 9.
- Jarnet, Jesús, José González y Purificación Sánchez. 2014. Factores contextuales que influyen en el desempeño docente. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa* (España) 7, n.2: 185-195.
- Johannes, Siegrist. 1996. Efectos Nocivos para la salud del alto esfuerzo- condiciones de recompensa de una baja carga laboral. *Revista psicológica de salud ocupacional*, 1: 27-43.
- Koontz, Harold Heiz Weihrich y Mark Cannice. 2012. *Administración una perspectiva Global*. México D.F, México: Mcgraw-hill/interamericana.
- Kyriacou, Cris y Sutcliffe John. 1978. Esfuerzo del maestro: prevalencia, Fuentes y síntomas. *Revista Británica de Educación Psicológica* 2 (junio): 159-167.
- La prensa. 2017. La guerra de los papeles: APSE estrena documental sobre los efectos nocivos de la sobrecarga laboral en trabajadores de la educación. Asociación de Profesores de Segunda Enseñanza, <https://apse.cr/2017/08/apse-estrena-documental-sobre-efectos-nocivos-de-la-sobrecarga-laboral-en-trabajadores-de-la-educacion/> (Fecha de acceso: 10 de mayo 2018).
- Leonhardes, Carmen. 2014. *Factores del contexto educativo que influyen en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes adolescentes con Asperger de un centro educativo de San José* (tesis de maestría en psicopedagogía, Universidad Estatal a Distancia):1-144.
- López, María, Daniela Mendieta, Manuel Muñoz, Adriana Anzaldúa y José Sotres. 2014. Calidad de vida y discapacidad en el trastorno de ansiedad generalizada. *Revista salud mental* (México) 37: 510.
- Macanche, Carmen, René González y Miryan Cruz. 2004. *Situación de la salud mental en Costa Rica*. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

- Madrid José y Enrique Garcés. 2000. La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de la psicología* (España) 16, n. 1: 87.
- Martínez Sandra y Jorge Lavín. 2017. Aproximación al concepto del desempeño docente, una revisión conceptual sobre su delimitación. *Congreso Nacional de Investigación Educativa*, 2. Disponible en <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2657.pdf>
- Martínez, Guadalupe, Guevara Albertico y Valles María. 2016. El desempeño docente y la calidad educativa. *Ra Ximhai* (México) 12, n. 6: 123-134.
- Martínez, Jorge. 2011. Métodos de investigación cualitativa. *Silogismo. Revista de la corporación internacional para el desarrollo educativo*, 8 (julio-diciembre). URL: <http://www.cide.edu.co/doc/investigacion/3.%20metodos%20de%20investigacion.pdf>
- Martínez, Miguel. 2009. Dimensiones básicas de un desarrollo humano integral. *Polis. Revista Latinoamericana* 23. Disponible en: <https://journals.openedition.org/polis/1802>
- Martínez, Valentín. 2003. Estrés y ansiedad en docentes. *Pulso*, 26: 11, URL: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/499144.pdf>
- Matabanchoy, Sonía, Estefani Lasso y María Pandoja. 2017. Estrés en funcionarios de la institución educativa Municipal Inem. *Revista psicoespacios* (Colombia) 11, n.19: 71.
- Medrano, Hernán y Sergio Molina. 2007. Desempeño profesional de los docentes del siglo XXI (ponencia presentada en el Congreso Iberoamericano de Educación y Metas, Buenos Aires, 13, 14, 15 setiembre, 2010). Sandra Martínez y Jorge Lavín, “Aproximación al concepto del desempeño docente, una revisión conceptual sobre su delimitación”, *Congreso Nacional de Investigación Educativa San Luis Potosí*. URL: <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2657.pdf>

- Méndez, Mario. s.f. Educación, control social y emancipación” *Repositorio UNA* (Costa Rica)URL:http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/2644/recurso_739.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Ministerio de Educación Pública. S.f. Líneas estratégicas: 2010-2014. Ministerio de Educación Pública, <https://www.mep.go.cr/lineas-estrategicas-2010-2014> (consulta el 20 de mayo del 2018).
- Ministerio de la protección social, 2010. *Batería de instrumentos para la evaluación de factores psicosociales* (Colombia: Ministerio de protección social).
- Mirón, Juan, Montserrat Alonso y Helena Iglesias. 2010. Metodología de investigación en salud laboral. *Revista Medicina y seguridad en el trabajo* (España) 56, n. 221 (octubre-diciembre 2010): 347-365.
- Morales, Luis. 2011. Políticas y condiciones laborales del sector docente en Costa Rica. *Revista de Gestión Educación* (mayo-junio): 13, URL: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gstedu/article/download/8506/8031>
- Naranjo, María. 2008. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación* (Costa Rica) 33, n 2: 186.
- Nava, Guadalupe y Jaime Jenaro. 2015. Conceptualización y reflexión sobre la práctica educativa en un programa de formación continua para docentes de educación media superior en México”, *Revista Educación* (México) 39, n.1.
- Okuda Mayumi y Carlos Gómez. 2005. Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista de psiquiatría* (Colombia) 34, n. 1: 120.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. 2008. *Educación: Indicadores de la UNESCO de la cultura para el desarrollo* (UNESCO).
- Organización de las Naciones Unidas, s.f. Declaración Universal de los Derechos humanos. ONU, Disponible en: <http://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/> (fecha de acceso: 10 de junio 2018).

- Organización Panamericana de la Salud. 2002. Perfil de sistemas de salud de los Estados Unidos de América. *Programa de organización y gestión de sistemas y servicios de salud*, (febrero), Disponible en: http://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Perfil_Sistema_Salud-Estados_Unidos_America_2002.pdf
- Organización para la Cooperación y el desarrollo económico. 2017. *La Educación en Costa Rica; Aspectos destacados*. Costa Rica: Ministerio de Educación Pública. Disponible en: <http://www.rectoria.ucr.ac.cr/site/wp-content/uploads/2017/08/aspectos-destacados-2017.pdf>
- Páez, Miguel. 2017. Factores que inciden en la motivación laboral de los profesores universitarios. *Ciencia América*, 6, n. 3: 5.
- Paniagua, María. S.f. Políticas Docentes en Centroamérica: Tendencias Nacionales en Costa Rica, *Educación y desarrollo*, Disponible en: <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Politicass-Docentes-Centroamerica-Costa-Rica.pdf>
- Piña, Irma. 2005. Pensar en la salud mental y en la formación de sus docentes. *Enfermería Universitaria*, 2, n.3.
- Pithers. 1995. Investigación de estrés del maestro: problemas y progreso. *Revista Británica de Educación Psicológica* 65 (diciembre): 387-392.
- Prieto, María y Laura Bermejo. 2006. Contexto laboral y malestar docente en una muestra de profesores de secundaria”, *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones* (España) 22, n.1: 45-73.
- Ramírez, Tulio, María Eugenia y Juan Álvarez. 2012. Factores generales del estrés y trabajo docente. *Revista de docencia universitaria* (Venezuela) 13, n. 1: 61.
- Rodríguez, Luis, Ana Oramas y Eva Rodríguez. 2017. Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato. *Salud de los Trabajadores* (México) 15, n.1: 5-16.

- Salas, Syr y Ramón Perea. 2012. Propuesta de estrategia para la evaluación del desempeño laboral de los médicos en Cuba. *Educ Med Super* (Cuba) 26, n. 2. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421412012000200001&script=sci_arttext&tlng=en
- Salas, Syr y Ramón Perea. 2012. Propuesta de estrategia para la evaluación del desempeño laboral de los médicos en Cuba. *Educ Med Super* (Cuba) 26, n. 2 (abril.-junio).
- Sánchez, Leonardo. 2014. Efecto de las características del docente, el centro educativo y el entorno en el cuál se localizan los colegios sobre la deserción y la repitencia. Informe Estado de la Educación. Disponible en: https://estadonacion.or.cr/files/biblioteca_virtual/educacion/005/Leonardo_Efectos_de_las_caracteristicas_del_docente.pdf (Fecha de acceso: 2 de agosto 2018).
- Sánchez, Marhilde y Mercedes Mantilla. 2005. Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales* (Venezuela) 9, n.1: 140-162.
- Schemelkes, S. 2014. La evaluación del desempeño docente: estado de la cuestión. Santiago de Chile, UNESCO.
- Sieglin, Verónica y María Ramos. 2007. Estrés laboral y depresión entre maestros del área metropolitana de Monterrey. *Revista de sociología* (México) 69, n. 3: 517-551.
- Solano, Édgar. 2006. ¿Enseñamos Estudios Sociales o Historia?. *Revista Actualidades Investigativas en Educación* 6, n. 2. Disponible en: <http://revista.inie.ucr.ac.cr/articulos/2-2006/archivos/historia.pdf>.
- Universidad Nacional. (s.f). Enseñanza de los Estudios Sociales y Educación Cívica. Heredia,” Escuela de Historia UNA. <https://www.una.ac.cr/index.php/m-oferta-academica/ensenanza-de-los-estudios-sociales-y-educacion-civica-bachillerato-y-licenciatura-en-la> (consulta el 22 de mayo de 2018).
- Villanueva, María e Inmaculada Jiménez. 2005. Valoración de las fuentes del estrés laboral en personal docente. *Instituto de Seguridad y salud laboral de Murcia España*.

URL:[http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=11452&IDTIPO=60&RASTRO=c160\\$m](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=11452&IDTIPO=60&RASTRO=c160$m)

Zorrilla, Antonia. 2017. *Estrés en la profesión docente: estudio de su relación con posibles variables laborales y de contexto* (Tesis de Doctorado en Psicología, Universidad de Sevilla).

Anexos

Anexo N 1: Cuadro de concordancia

Universidad Nacional

Lic. Enseñanza de Estudios Sociales y Educación Cívica

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Historia y División de Educología

Cuadro en concordancia

Nombre del Proyecto: Estrés laboral

Tema: Incidencia del estrés laboral como problema social en la labor docente.

Cuadro de concordancia de del diseño de investigación

| Preguntas secundarias | Ejes temáticos | Capítulos | Categorías de análisis (concepto clave) | Sustento conceptual pedagógico | Vínculo con labor docente | Estrategia metodológica | Participantes y fuentes | Instrumentos | Análisis de información |
|--|---|------------------|--|---|--|--------------------------------|--|--|--|
| ¿Cómo funciona el sistema educativo formal, académico diurno en Costa Rica? | Condiciones del Sistema Educativo en el sector público. | Capítulo I | Sistema Educativo. | Enfoque socio crítico Pedagogía de la empatía. | Contexto educativo y su influencia en la labor y desempeño docente | Triangulación de fuentes. | M.E.P. Ley general de Educación Ley de carrera docente Estado de la Educación | - Tablas de información - Ficha resumen | Triangulación de información. |
| ¿Cuáles son las características en el sistema educativo (secundaria) diurno académico en la región de Occidente? | Condiciones del Sistema Educativo en el sector público. | Capítulo I | Sistema educativo | Enfoque socio crítico Pedagogía de la empatía | Contexto educativo y su influencia en la labor y desempeño docente | Triangulación de fuentes. | M.E.P. Profesores Institución. Regional: asesor regional | Entrevista a informante clave: Asesor Regional | Análisis de las principales características del sistema. |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------|---------------------------|---|--|----------------------------------|---|--|---|
| <p>¿Cuáles son las características sociales, económicas y del entorno de los colegios Instituto Superior Julio Acosta García, Colegio Experimental Bilingüe de Palmares y Liceo Nuestra Señora de los Ángeles?</p> | <p>Condiciones del Sistema educativo en el sector público.</p> | <p>Capítulo I</p> | <p>Sistema educativo</p> | <p>Enfoque socio crítico Pedagogía de la empatía</p> | <p>Contexto educativo y su influencia en la labor y desempeño docente</p> | <p>Triangulación de fuentes.</p> | <p>Profesores M.E.P. Institución. Regional.</p> | <p>-Bitácora. -Entrevista cualitativa -Observación</p> | <p>Triangulación de información</p> |
| <p>¿Cuáles son las particularidades de los docentes de Estudios Sociales en el área de estudio de la región de occidente?</p> | <p>Desempeño laboral docente</p> | <p>Capítulo II</p> | <p>Desempeño Laboral.</p> | <p>Enfoque socio crítico Pedagogía de la empatía</p> | <p>Docente dentro del entorno educativo y su relación con el desempeño laboral</p> | <p>Triangulación de fuentes.</p> | <p>Asesor regional</p> | <p>Entrevista a informante clave: Asesor de Estudios Sociales y Educación Cívica</p> | <p>Análisis comparativo de información.</p> |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---------------------|--|---|--|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---|
| <p>¿Cuáles son las características de los docentes de los Estudios Sociales de las instituciones: Colegio Experimental Bilingüe de Palmares, Liceo Nuestra Señora de los Ángeles y el Instituto Superior Julio Acosta García</p> | <p>Desempeño laboral docente</p> | <p>Capítulo II</p> | <p>Desempeño Laboral.</p> | <p>Enfoque socio crítico Pedagogía de la empatía</p> | <p>Docente dentro del entorno educativo y su relación con el desempeño laboral</p> | <p>Triangulación de fuentes.</p> | <p>Instituciones. Profesores.</p> | <p>Entrevista a profundidad.</p> | <p>Instrumentos; Cuaderno de notas, diario de campo, grabadoras Tabla resumen sobre las principales características.</p> |
| <p>¿Cuáles son los principales elementos que potencian el deterioro de la salud mental de los docentes en estudio?</p> | <p>Estrés Laboral Calidad de vida personal docente.</p> | <p>Capítulo III</p> | <p>Salud Mental Estrés Laboral Desempeño Laboral</p> | <p>Enfoque socio crítico Pedagogía de la empatía</p> | <p>El estrés laboral y la influencia en la salud mental de los docentes</p> | <p>Triangulación de fuentes.</p> | <p>Profesores.</p> | <p>Entrevista a profundidad</p> | <p>Clasificación y análisis de la información de acuerdo al contexto laboral mediato e inmediato.</p> |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---------------------|--|--|---|----------------------------------|--|---|---|
| <p>¿Cómo se relaciona el estrés laboral, con el desempeño docente?</p> | <p>Estrés Laboral</p> | <p>Capítulo III</p> | <p>Salud Mental Estrés Laboral Desempeño Laboral</p> | <p>Enfoque socio crítico Pedagogía de la empatía</p> | <p>El estrés laboral y la influencia en la salud mental de los docentes</p> | <p>Triangulación de fuentes.</p> | <p>Profesores Directores Estudiantes</p> | <p>-Entrevista a profundidad al docente Entrevistas semiestructuradas al director, pares y estudiantado para denotar distintas versiones del desempeño -Instrumento cualitativo para comprensión de desempeño laboral</p> | <p>Contextualización del estrés laboral en los docentes. Triangulación de la información</p> |
| <p>¿Cuáles son los mecanismos utilizados por los docentes para lidiar con el estrés laboral?</p> | <p>Estrés Laboral Calidad de vida personal docente.</p> | <p>Capítulo III</p> | <p>Estrés Laboral Salud Mental Desempeño Laboral</p> | <p>Enfoque socio crítico Pedagogía de la empatía</p> | <p>El estrés laboral y la influencia en la salud mental de los docentes</p> | <p>Triangulación de fuentes.</p> | <p>Profesores.</p> | <p>-Entrevista a profundidad -Grupo focal</p> | <p>Aprobación de las estrategias por parte del entrevistado y valoración de los investigadores para recrear posibles estrategias de afrontamiento o reforzar las ya existentes.</p> |

| | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------|--|---|---|--|-------------------|--------------------|--|
| <p>¿Cómo generar de forma conjunta con los participantes de la investigación un material audio visual acerca de los efectos y prevención del estrés laboral en la población docente de Estudios Sociales y Educación Cívica?</p> | <p>Estrés laboral</p> <p>Calidad de vida</p> <p>Desempeño docente</p> | <p>Capítulo IV</p> | <p>Estrés Laboral</p> <p>Salud Mental</p> <p>Desempeño Laboral</p> | <p>Enfoque socio crítico</p> <p>Pedagogía de la empatía</p> | <p>Influencia del estrés en la salud mental y desempeño laboral</p> | <p>Recreación de un espacio compartido para la devolución de resultados mediante la confección de un audiovisual</p> | <p>Profesores</p> | <p>Grupo focal</p> | <p>Sistematización de los principales hallazgos.</p> |
|--|---|--------------------|--|---|---|--|-------------------|--------------------|--|

Anexo N 2: Cronograma de actividades

Tiempo estimado para la realización del proyecto

Inicio: 20 de febrero del 2018.

Finaliza: Junio del 2019.

| Fecha | Actividades |
|----------------------|--|
| 20/2/2018- 19/4/2018 | Recopilación y análisis de la información referente al abordaje del estrés laboral para la confección del Estado de lo conocido a través de los siguientes ejes temático; condiciones del sistema educativo, en el sector público, desempeño laboral, estrés laboral y calidad de vida del profesorado. |
| 22/3/2018- 19/4/2018 | Reconocimiento y confección de la problemática en torno al poco abordaje o descuido dentro del sistema educativo de la figura docente a nivel costarricense y en otras latitudes en materia de estrés laboral y salud mental. Si bien la temática ha sido abordada, aún queda un largo camino por recorrer para el estudio de micro contextos los cuales albergan ciertas particularidades que ameritan reconocimiento y alguna atención de la problemática. |
| 2-5-8-20 de mayo | Durante estos días se efectuaron visitas a la C.C.S.S, oficinas de Colypro, el APSE, la oficina de Salud Ocupacional ubicada en el edificio Raventós y Dirección Regional de San Ramón con la intención de encontrar registros concretos sobre cuales circuitos educativos en secundaria presentan más incapacidades docentes por concepto de complicaciones ligadas al estrés o la salud mental (para delimitar el tema). Sin embargo, esto fue imposible, ya que los registros que albergan a lo sumo se hacen referencia general a nivel país, sin tener registros cuantificados a nivel de dirección regional ni muchos menos a nivel de circuito. Lo anterior tiene una relación directa con la enorme fragilidad que presenta el país en materia de prevención de salud ocupacional. |
| 1/6/2018-15/6/2018 | Recopilación de información conceptual y elaboración de este apartado, resaltándose lo que se entiende por sistema educativo, estrés laboral, salud mental y desempeño docente. |
| 22/8/2018-11/9/2018 | Confección del diseño y guía metodológica. |

Anexo N 3 Consentimiento Informado

Universidad Nacional de Costa Rica

Escuela de Historia.

Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en la Enseñanza de los Estudios Sociales y la Educación Cívica.

Consentimiento Informado para participantes de la investigación sobre “El estrés laboral como problema social y su relación con la calidad de desempeño laboral en docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica”.

La presente investigación es conducida por estudiantes de la Escuela de Historia, de la Universidad Nacional de Costa Rica. La meta de este estudio es analizar, la siguiente temática: **El estrés laboral como problema social y su relación con la calidad de desempeño laboral en docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica.**

El propósito del presente documento es obtener su autorización para que sea objeto de estudio, así como proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista y una encuesta, o lo que fuera según el caso). Al mismo tiempo se le pide su autorización para poder grabar lo conversado, de modo que el investigador (a) luego pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a las entrevistas cualitativas serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto que he sido informado (a) de que la meta de este estudio es analizar el estrés laboral como problema social y su relación con la calidad de desempeño laboral en docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista y la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a _____ al teléfono _____.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a _____ al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante (en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Anexo N 4: Entrevista a profundidad dirigida a Asesor de la Dirección Regional de Educación de Occidente

Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Historia.

Seminario de Graduación para alcanzar el grado de Licenciatura en la Enseñanza de los

Estudios Sociales y la Educación Cívica

Nombre: _____ . Edad: _____

Número de teléfono: _____

Domicilio: _____

Años de laborar para el Ministerio de Educación: _____

Tiempo estimado de ocupar el cargo de Asesor Regional: _____

El objetivo de la presente entrevista es la recopilación del contexto educativo presente en los colegios de la modalidad académica diurna en la Dirección Regional de Occidente.

| Etapas | Preguntas |
|--------------------|--|
| Aspectos generales | <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué características presenta esta Dirección Regional que la distinguen de otras a nivel país?2. ¿Qué retos o desafíos considera ameritan una atención pronta para el mejoramiento de la dinámica del contexto educativo? |
| Socio-educativas | <ol style="list-style-type: none">3. ¿Cuántas modalidades académicas diurnas se encuentran inscritas en la Dirección Regional de Occidente?4. ¿Refiérase a algunos centros educativos, resaltando posibles tendencias, similitudes, diferencias en su accionar?5. ¿Mencione la diversidad estudiantil que existe según los criterios de condición socioeconómica, alumnos en riesgo social, nivel académico? |
| Medio ambiental | <ol style="list-style-type: none">6. ¿Considera usted que las condiciones del entorno o contexto educativo son adecuados para el desempeño adecuado del proceso enseñanza y aprendizaje?7. ¿Cuentan los colegios con espacios de recreación o circuitos saludables?8. ¿El profesorado cuenta con algún tipo de orientación psicológica o emocional en las instituciones o está se limita solo al estudiantado? |

Anexo N 5: Entrevista a profundidad dirigida a docentes de los centros educativos seleccionados para el estudio

Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Historia.

Seminario de Graduación para alcanzar el grado de Licenciatura en la Enseñanza de los

Estudios Sociales y la Educación Cívica

Nombre: _____.

Número de teléfono: _____.

Domicilio: _____

Correo electrónico _____

Género: M___ F___.

La presente entrevista ha sido dividida en tres partes para facilitar la comprensión y entendimiento, la I parte (va de la pregunta n° 1 a la 21) de éstas pretende resaltar aspectos concretos o características de docentes que serán objeto de estudio. Una II parte (va de la pregunta n° 22 a la 29) y tiene como finalidad resaltar aspectos del entorno o contexto inmediato en el cuál se encuentra inmerso el profesorado (y la comunidad educativa en general).

I Parte (Datos concretos y caracterizaciones)

1) ¿Cuántos años tiene?

2) ¿De dónde procede?

3) ¿Lugar de nacimiento?

4) ¿Dónde reside actualmente?

5) ¿Cuánto tiempo tiene residiendo en este lugar?_____

- 6) ¿Qué medio utiliza para desplazarse de su domicilio al colegio y viceversa? _____
- 7) ¿Tiempo aproximado que tardas en desplazarte? _____
- 8) ¿Estudia? Sí _____ No _____ ¿Qué estudia? _____
- 9) ¿Tiene pareja? _____ ¿Vive con ella? _____
- 10) ¿Está casado/a?, ¿Desde cuándo está casado/a? ¿Tiene hijos (as)? En caso de no tener pasar a la pregunta N° 10

11) Cuál es la edad de sus hijos o hijas?

12) ¿Cuántos años tiene de trabajar en educación? _____

13) ¿Cuántos años lleva laborando para el MEP? _____

14) ¿Ha trabajado en otras instituciones educativas? _____

15) ¿Actualmente labora únicamente en esta institución? _____

16) ¿Cuánto tiempo (meses, años) llevas laborando en esta institución? _____

17) ¿Tipo de nombramiento? Interino (a) _____ Propiedad _____

Mixto _____

18) ¿De qué forma está compuesta su jornada laboral?

19) ¿Cómo es su estilo de vida actualmente?

20) ¿Considera que tiene vocación para la enseñanza, particularmente para enseñar la disciplina?

21) ¿En el ámbito social y educativo qué nivel de importancia le confieres a la disciplina y a los profesionales en este ámbito a nivel concreto de este contexto y general?

II parte (contexto inmediato)

22) A nivel general ¿Qué opina del sector de Occidente?

23) ¿Cuál es su opinión con respecto a la institución educativa? (Contexto, ubicación, impacto comunal, relaciones con colegas, estudiantes, personal educativo, padres de familia o encargados legales)

24) ¿Considera usted que el entorno laboral inmediato es adecuado para el desarrollo educativo?

25) ¿Podría referirse a las potencialidades o desventajas del entorno en lo referente a infraestructura, clima laboral, tipo de población con la que se trabaja, entre otras?

26) ¿Considera usted que se forjan relaciones armoniosas dentro del colegio que ayuden a lidiar con los problemas que se derivan de la acción laboral o educativa?

27) ¿A sido testigo de algún evento o eventos particulares a nivel interno del colegio o en las zonas aledañas que usted considere hallan afectado o contribuido a la generación de un entorno laboral convulso de forma temporal o permanente?

28) ¿Podría hacer referencia a su mayor preocupación educativa por mejorar el entorno laboral y educativo?

29) ¿Conoce alguna situación de alcance considerable que usted considere afecte el rendimiento de funcionarios, docentes y estudiantes a nivel interno del colegio?

Anexo N 6: Entrevista a profundidad dirigida al Asesor de Estudios Sociales y Educación Cívica

Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Historia.

Seminario de Graduación para alcanzar el grado de Licenciatura en la Enseñanza de los Estudios Sociales y la Educación Cívica

Nombre: _____.

Número de teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Domicilio: _____

Tiempo estimado de laborar como asesor de la asignatura: _____

El objetivo de la presente entrevista es resaltar características presentes en docentes de la Enseñanza de los Estudios Sociales en la Dirección Regional de Occidente.

1) ¿Cuántos años tiene?

2) ¿Dónde vive? (Actual residencia)

3) ¿Cuánto tiempo lleva viviendo aquí?

4) ¿Estudia? _____ ¿Qué está estudiando? _____

5) ¿Tiene pareja? _____ ¿Vive con ella? _____

6) ¿Está casado/a?, ¿Desde cuándo está casado/a? ¿Cuántos hijos tiene?

7) ¿Qué edades tienen sus hijos?

8) ¿Hace cuántos años trabaja en educación? _____

9) ¿Cuántos años lleva laborando para el MEP? _____

10) ¿Has trabajado en otras instituciones educativas? _____

11) ¿Cuánto tiempo (meses, años) llevas laborando como Asesor de la Asignatura?

12) A nivel general ¿Qué aspectos positivos o negativos visualizas en los circuitos académicos diurnos de la Dirección Regional de Occidente que ayuden o dificulten respectivamente el ejercicio docente?

13) ¿Dé que forma caracterizaría a los docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica en la modalidad Académica diurna? (Referente a la condición de propiedad, interinato, competencias humanas y profesionales, jornadas laborales, nivel de escolaridad, años de servicio o longevidad del ejercicio docente, accesibilidad al centro educativos, estilo de vida, compromiso docente, entre otras.)

Anexo 7: Test estrés laboral
Universidad Nacional de Costa Rica
Facultad de Ciencias Sociales
Escuela de Historia.

Seminario de Graduación para alcanzar el grado de Licenciatura en la Enseñanza de los Estudios Sociales y la Educación Cívica

Nombre: _____ **Edad:** _____.

Institución donde labora: _____

_____.

Años de laborar para el Ministerio de Educación: _____

Tiempo que ha laborado para el centro educativo actual: _____

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará una serie de preguntas que se refieren a su FORMA DIARIA DE TRABAJAR. Para cada ítem se debe indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés: Siempre, Casi Siempre, A Veces, Casi Nunca o Nunca.

Procure contestar a todas las preguntas con SINCERIDAD ABSOLUTA, pues nos son difíciles, ni hay nada malo en ellas.

Si no ha Comprendido algo, puede preguntarlo ahora.

NO VUELVA LA HOJA HASTA QUE SE LO INDIQUEN.

1. ¿Trabaja en un lugar cómodo y con su propio espacio?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

2. ¿Trabaja en un lugar con buena ventilación, temperatura e iluminación adecuada?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

3. ¿Procura dejar de lado sus problemas personales cuando tiene que trabajar?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

4. ¿Algunos días tiene más ganas de trabajar que otros?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

5. ¿Tiene una razón significativa para ejercer la docencia de una forma placentera?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

6. ¿La relación con sus superiores es agradable?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

7. ¿Le tratan sus jefes con justicia, exigiéndole según la medida de su esfuerzo o capacidad?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

8. ¿Considera que tiene apoyo laboral y emocional de colegas dentro y fuera del centro educativo?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

9. ¿Comparte en equipo, junto a sus compañeros (as) de departamento, sobre sus trabajos y actividades escolares?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

| | | | | |
|------|----|-----|------|-----|
| P.D. | I= | II= | III= | IV= |
|------|----|-----|------|-----|

NO SE DETENGA, CONTINUE

10. ¿Cuándo trabaja con sus compañeros de departamento sus opiniones son valoradas o tomadas en cuenta?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

11. ¿Mantiene buenas relaciones con los y las estudiantes?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

12. ¿Le gustaría que el estudiantado le tratase mejor?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

13. ¿Considera usted que las opiniones o acciones negativas derivadas por padres de familia o estudiantes con respecto a su trabajo como docente le pueden afectar emocionalmente?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

14. ¿Sus tiempos de descanso son suficientes, para que su trabajo no se vea afectado a causa del cansancio?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

15. ¿Está convencido que su trabajo es una labor muy importante en su vida y para sus estudiantes?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

16. ¿Deja para última hora la preparación de la mayor parte de sus lecciones?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

17. ¿Le gustaría realizar su trabajo de una forma más eficaz?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

18. ¿Tiene confianza en el ejercicio de su trabajo como docente?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

| | | | | |
|------|----|-----|------|-----|
| P.D. | I= | II= | III= | IV= |
|------|----|-----|------|-----|

NO SE DETENGA, CONTINUE

19. ¿Pierde tiempo cuando trabaja, por no haber preparado de antemano lo que necesita para el desarrollo de su lección?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

20. ¿Le resulta fácil trabajar cuando está seriamente preocupado por algún problema?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

21. ¿Desarrolla bien su trabajo a diario y descansa totalmente los fines de semana?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

22. ¿Le interesan los cursos de actualización profesional para enriquecer su carrera docente?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

23. ¿En su horario laboral existen pausas de descanso, que le permitan atender necesidades básicas como: alimentación, ir al baño, entre otros?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

24. ¿En sus tiempos de descanso, se preocupa usted por mejorar su calidad de vida?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

25. ¿Considera usted que sus actuales horarios de trabajo pueden mejorarse bastante?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

26. ¿Deja espacios de descanso, si está cansado, antes de seguir calificando exámenes, estableciendo notas o haciendo trabajos fuera de su centro de trabajo?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

27. ¿Acostumbra a llevarse trabajo a su casa diariamente?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

| | | | | |
|------|----|-----|------|-----|
| P.D. | I= | II= | III= | IV= |
|------|----|-----|------|-----|

NO SE DETENGA, CONTINUE

28. ¿Ayuda y anima a sus estudiantes para lograr un ambiente de clase agradable?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

29. ¿Obtendría mejores resultados en su trabajo si se lo propusiera?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

30. ¿Dedica mucho tiempo y recursos a la preparación de actividades extracurriculares como giras, actos cívicos, adecuaciones curriculares, entre otras?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

| | | | | |
|------|----|-----|------|-----|
| P.D. | I= | II= | III= | IV= |
|------|----|-----|------|-----|

HA TERMINADO, COMPRUEBE SI HA DEJADO ALGUNA PREGUNTA EN BLANCO.

EVALUACIÓN DEL TEST DE ESTRÉS

| ESCALA | Ítems | Rangos de Estrés | |
|-----------------------------|---------------------------------------|------------------|--------|
| | | Mínimo | Máximo |
| I Ambiente de trabajo | 1,2,14,15 | 4 | 20 |
| II Relaciones Personales | 3,6,7,8,9,10,11,12,28 | 9 | 45 |
| III Estado de Animo | 4,5,13,15,18,20,29 | 7 | 35 |
| IV Planificación | 16,17, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 30 | 10 | 50 |

Anexo N 8: Entrevista a profundidad sobre el estrés dirigida a docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica

Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Historia.

Seminario de Graduación para alcanzar el grado de Licenciatura en la Enseñanza de los Estudios Sociales y la Educación Cívica

Nombre: _____ . Edad: _____

Número de teléfono: _____

Domicilio: _____

Años de laborar para el Ministerio de Educación: _____

Tiempo estimado de laborar como docente de la asignatura: _____

El objetivo de la presente entrevista es descubrir cuáles son los principales agentes o elementos que influyen en el estrés de docentes en estudio y manifestar si desde la autocrítica del docente de Estudios Sociales y la Educación Cívica el estrés o desequilibrio emocional influye en su desempeño docente.

1) ¿Hace cuántos años ejerce la docencia?

2) ¿Es docente con puesto interino o propietario?

3) ¿Imparte las dos materias (Sociales y Ciudadanía)? Sí _____ No _____

4) ¿Cuántas lecciones imparte para cada materia?

5) ¿Trabaja para una sola institución o varias instituciones?

6) ¿Cuántos estudiantes tiene a su cargo?

7) ¿Desde su experiencia personal como docente que situaciones le provocan estrés? (Si le es posible menciónelas de acuerdo a el nivel de afectación, frecuencia de afectación)

8) En relación a esas ¿Presenta usted algún apoyo de colegas, familia, amigos, funcionarios docentes, estudiantes para lidiar con éstas o por el contrario son situaciones que usted debe solventar por su propia cuenta?

9) ¿Su entorno inmediato o mediato (estructura del sistema educativo) usted lo visualiza cómo idóneo, neutral o perjudicial para su quehacer educativo y equilibrio emocional?

10) ¿En el centro educativo actual donde imparte lecciones han predominado las situaciones favorables o desfavorables?

10.1- Podría referirse a las que considere más relevantes

10.2- ¿Cuáles han sido las causas desde su concepción?

11) ¿Siente usted que su trabajo es poco valorado, económica, social, culturalmente e incluso administrativamente? ¿Considera esto una causa de estrés constante?

12) ¿A nivel local, institucional, regional y nacional usted considera que el estrés sea un problema grave que la afecta a usted cómo persona y docente?

13) ¿Conoce alguna iniciativa colectiva, institucional, regional o nacional enfocada a la disminución de estresores potenciales aplicada a la realidad actual que haya incidido favorablemente en la estabilidad emocional del gremio docente?

14) ¿Usted se encuentra estresado o motivado la mayor parte del tiempo mientras ejerce la docencia y mientras efectúa tareas o responsabilidades fuera del horario lectivo?

15) ¿Considera usted que tiene alta tolerancia a las problemáticas que se deriven?, o por el contrario ¿Ha tenido pretensiones de dejar el ejercicio de la docencia?, si su respuesta es afirmativa, responda la siguiente interrogante ¿Cuáles son las razones que se lo ha impedido?

16) ¿Considera que la sobrecarga laboral o en general las responsabilidades administrativas le impide ir mejorando en la calidad de la enseñanza impartida?

17) ¿En qué periodos del año se encuentra más estresado? ¿Cuáles son esos motivos?

18) A forma de autocrítica ¿El estrés influye significativamente en su desempeño docente dificultando los procesos de enseñanza y aprendizaje?

Anexo 9: Entrevista semiestructurada dirigida a estudiantes y directores de los colegios seleccionados para ser objeto de estudio
Universidad Nacional de Costa Rica
Facultad de Ciencias Sociales
Escuela de Historia.

Seminario de Graduación para alcanzar el grado de Licenciatura en la Enseñanza de los Estudios Sociales y la Educación Cívica

Nombre: _____ . Edad: _____
Institución donde labora o estudia: _____
Tiempo que ha recibido clases con el profesor _____ : _____
Tiempo que ha laborado o (estudiado) para el centro educativo actual: _____

El objetivo de la presente entrevista semiestructurada es que sirva de guía para contrastar los resultados que surgen de la entrevista a docentes en cuanto a su desempeño. La presente entrevista consta de una primera parte donde se plasman respuestas concretas y una segunda parte que implica una interacción a través del diálogo entre entrevistado (a) e investigadores (as).

Guía de preguntas

1. ¿Las expresiones corporales y verbales del profesor (a) _____ reflejan bienestar o satisfacción por la labor docente?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

2. ¿Considera usted que la forma de impartir las clases de dicho profesor (a) facilita el aprendizaje?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

3. En su posición de director o (estudiante) usted es consciente de la gran cantidad de estresores a los que está expuesto el profesorado, partiendo de esto ¿Usted intenta facilitarle la labor, sin ejercerle medios de presión injustificados o situaciones que le pueden causar estrés?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

4. ¿El desempeño del docente es el adecuado?

Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca ()

Preguntas de interacción mediante el diálogo

5. ¿Puede describir algunas situaciones en las que se evidencie que el profesor se encuentre desanimado y estresado?

6. ¿Con respecto a su relación personal y colectiva con el profesor podría referirse a sí mayoritariamente de las ocasiones lo percibe animado, desanimado, o no logra percibir el estado en qué se encuentra? ¿A qué piensa que puede deberse?

7. ¿Ha expresado el docente abiertamente situaciones de agobio o frustración con usted u otros grupos? ¿Percibe que esto pueda estar afectando el rendimiento del docente?
