

Valoración de los síntomas

psicosomáticos relacionados al estrés en los docentes de educación básica regular durante la pandemia de COVID-19

Assessment of stress-related psychosomatic symptoms in regular basic education teachers during the COVID-19 pandemic

 Edwin G. Estrada Araoz*, Doctor en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. E-mail: gestrada@unamad.edu.pe


 Jimmy N. Paricahua Peralta, Doctor en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

E-mail: jparicahua@unamad.edu.pe

 Néstor A. Gallegos Ramos, Magíster en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

E-mail: ngallegor@gmail.com

 Yolanda Paredes Valverde, Doctora en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. E-mail: yovapel@yahoo.es

 Rosel Quispe Herrera, Doctor en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. E-mail: roquihe@yahoo.es

*Edwin Gustavo Estrada Araoz. E-mail: gestrada@unamad.edu.pe

Los autores declaramos que la investigación fue autofinanciada y no tenemos conflicto de intereses.

Received: 02/26/2022 Accepted: 05/15/2022 Published: 05/25/2022. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7135520>

Resumen

Durante la pandemia de COVID-19 se dieron grandes cambios en la educación básica, siendo uno de ellos la migración del proceso de enseñanza a la virtualidad, lo cual provocó mucha incertidumbre y esfuerzo para los docentes, ya que muchos de ellos no se encontraban preparados ni contaban con las competencias digitales y didácticas para brindar una educación bajo dicha modalidad. En virtud de lo expuesto, la presente investigación tuvo como objetivo valorar los síntomas psicosomáticos relacionados al estrés en los docentes peruanos de educación básica regular durante la pandemia de COVID-19. El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño, no experimental y el tipo, descriptivo – transeccional. La muestra fue conformada por 292 docentes a quienes se les aplicó el Cuestionario de Problemas Psicosomáticos, instrumento con adecuados niveles de confiabilidad y validez. Según los hallazgos, los docentes se caracterizaban por presentar un nivel de valoración moderado de los síntomas psicosomáticos relacionados al estrés, siendo los principales las sensaciones de agotamiento extremo, los deseos de no querer levantarse por la mañana, algunos tics nerviosos o parpadeos y las cefaleas. Por último, se encontró que la valoración de los síntomas relacionados al estrés se asociaba de manera significativa al sexo, el grupo etario y la condición laboral de los docentes. Se concluyó que es necesario que los órganos descentralizados del Ministerio de Educación identifiquen y brinden un continuo soporte socioemocional a los docentes que lo requieran para promover su bienestar emocional y calidad de vida, disminuyendo así la prevalencia de síntomas psicosomáticos asociados al estrés y mejorando la condición laboral en la cual se desenvuelven.

Palabras clave: Estrés, síntomas psicosomáticos, docentes, educación básica regular, COVID-19.

Abstract

During the COVID-19 pandemic, there were great changes in basic education, one of them being the migration of the teaching process to virtuality, which caused a lot of uncertainty and effort for teachers, since many of them were not prepared nor did they have the digital and didactic skills to provide education under this modality. By virtue of the foregoing, the present research aimed to assess the psychosomatic symptoms related to stress in Peruvian teachers of regular basic education during the COVID-19 pandemic. The research approach was quantitative, the design was not experimental, and the type was descriptive - transectional. The sample was made up of 292 teachers to whom the Psychosomatic Problems Questionnaire was applied, an instrument with adequate levels of reliability and validity. According to the findings, teachers were characterized by presenting a moderate level of assessment of psychosomatic symptoms related to stress, the main ones being feelings of extreme exhaustion, the desire not to want to get up in the morning, and some nervousness tics or blinking and headaches. Finally, it was found that the assessment of stress-related symptoms was significantly associated with gender, age group, and teachers' employment status. It was concluded that the decentralized bodies of the Ministry of Education must identify and provide continuous socio-emotional support to teachers who require it to promote their emotional well-being and quality of life, thus reducing the prevalence of psychosomatic symptoms associated with stress and improving the condition. work in which they develop.

Keywords: Stress, psychosomatic symptoms, teachers, regular basic education, COVID-19.

En la actualidad, el Perú, al igual que muchos países del mundo, continúan siendo afectados por el COVID-19, enfermedad que fue catalogada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como pandemia desde marzo del año 2020¹ y pese a los esfuerzos de la ciencia, la cantidad de contagios y víctimas mortales sigue incrementándose. Para afrontar la mencionada emergencia sanitaria, el Estado peruano planteó una serie de medidas restrictivas, siendo una de las más importantes en el ámbito de la educación la migración de una educación presencial a una modalidad virtual².

Durante los últimos años, diversos autores han señalado que los docentes suelen caracterizarse por presentar un alto riesgo de desarrollar ansiedad, estrés y Síndrome de Burnout como consecuencia de estar expuestos a una amplia gama de estresores laborales en sus actividades diarias^{3,4}. Entre los factores que determinarían la presencia del estrés en los docentes estarían la carga laboral, la presión para el logro de aprendizajes bajo circunstancias adversas, los bajos niveles de motivación de los estudiantes y problemas de disciplina, ambigüedad de rol, presión para introducir cambios en el plan de estudios, las bajas remuneraciones, las relaciones con el director y colegas y el desarrollo de actividades extra-curriculares⁵.

En el contexto peruano la situación era complicada, ya que antes de la pandemia de COVID-19, las condiciones laborales en las que se encontraban los docentes de educación básica eran pésimas⁶. Según un informe técnico elaborado por el Consejo Nacional de Educación del Perú⁷, el 60,5% de docentes no contaban con recursos y material didácticos, lo cual limitaba su práctica pedagógica, dedicaban a la semana aproximadamente 12 horas adicionales a su jornada laboral estipulada en su contrato con el propósito de preparar sus clases, evaluar, desarrollar reuniones con los padres de familia, etc., y en cuanto a su remuneración, el 66,3% de ellos se encontraban inconformes con sus remuneraciones, por lo que optaban por buscar trabajos alternos para cubrir con las necesidades de sus familias⁸.

Ahora bien, una vez declarada la migración del proceso de enseñanza – aprendizaje a la virtualidad por la emergencia sanitaria, los docentes de todos los niveles y modalidades educativas debieron modificar sustancialmente su forma de trabajar, provocando consecuentemente sentimientos de malestar y preocupación por el vertiginoso cambio que implicaba la mencionada modalidad, así como por el acceso limitado al apoyo social⁹.

Centrándonos en la educación básica, los docentes, tuvieron la responsabilidad de elaborar sus experiencias y sesiones de aprendizaje, adecuar los contenidos y recursos educativos propuestos por el Ministerio de Educación, ejecutar sus sesiones, resolver las dudas e inquietudes de sus estudiantes respecto al desarrollo de las actividades, evaluar los trabajos, realizar el proceso de retroalimentación y atender a los padres de familia¹⁰. Lo expuesto conllevó a que ellos sientan agobiados, en muchos casos, debido también a sus limita-

das competencias tecnológicas, a la sobreexposición las TIC (Tecnologías de la información y la comunicación) (especialmente desde laptops, tablets y smartphones) y a que los padres de familia enviaban las evidencias de aprendizaje de sus hijos fuera del horario establecido en su jornada laboral¹¹, agudizando de esta manera un fenómeno bastante generalizado en los trabajadores en el contexto de emergencia sanitaria y mencionado con antelación: el estrés.

El término estrés proviene de la palabra angustia en inglés antiguo, que significa “dolor o aflicción” y es considerado como la enfermedad del siglo XXI¹². En ese sentido, el estrés es un comportamiento o respuesta del cuerpo a una variedad de presiones externas e internas; es decir, es un proceso adaptativo y de emergencia, siendo importante para la supervivencia del ser humano¹³. En cualquier caso, el estrés es consecuencia de la relación entre el individuo y su entorno¹⁴. En esa misma perspectiva, se sostiene que el estrés es una respuesta automática del organismo ante cualquier acontecimiento que se le imponga y que sienta que es amenazadora¹⁵, haciendo que el sistema nervioso se estimule y reaccione produciendo cambios a nivel psicológico (mental) o fisiológico (físico), y que se da de manera particular entre la persona y la situación¹⁶.

Al respecto, existe un modelo interaccional del estrés que ofrece un marco conceptual que nos permite comprender no solo los antecedentes, sino también los mediadores y las posibles consecuencias del estrés psicológico¹⁷. De acuerdo con esta perspectiva, el estrés surge cuando las transacciones con el medio ambiente se evalúan como amenazantes. De esta forma, diferentes situaciones y estímulos pueden asumir la naturaleza de estresantes, siempre que se consideren peligrosos para el logro o el mantenimiento del bienestar. Cuanto mayor sea el potencial de daño percibido en las demandas del entorno y menor sea la capacidad del individuo para afrontarlas, mayor será el impacto negativo del estrés.

En ese orden de ideas, las demandas se conciben como presiones explícitas o implícitas en el entorno que llevan a actuar de una forma determinada. Cuando estas demandas no pueden satisfacerse fácilmente con los recursos físicos, psicológicos, sociales o materiales disponibles, y cuando las demandas entran en conflicto con las metas, creencias y expectativas personales, se convierten en una poderosa fuente de estrés¹⁸.

El estrés tiene un impacto negativo en la vida privada de los docentes, lo que puede causar una disminución de la satisfacción con la vida, y en su carrera profesional, lo cual implicaría un menor compromiso laboral y una menor satisfacción laboral y puede afectar negativamente a los estudiantes¹⁹⁻²¹. Además, el estrés experimentado tiene un impacto negativo en la salud de los profesores, aumentando el riesgo de trastornos psicológicos y del comportamiento²².

Por ello, para poder controlar la experiencia del estrés, una persona puede intentar alterar su entorno o aprender las formas de modificar su manera de reaccionar frente a una situación concreta. Por tanto, la actitud de enfrentarse al estrés

se produce para intentar que la persona y el entorno logren alcanzar un estadio de adaptación²³.

Por otro lado, Lazarus y Folkman²⁴ formularon la teoría transaccional del estrés, la cual brinda un marco de referencia apropiado para explicar los síntomas asociados. Dicha teoría toma en cuenta el modelo procesual de Sandín²⁵, la cual sostiene que las personas pueden estresarse o no de acuerdo a la valoración que tienen sobre sí mismo, del apoyo social percibido y de la valoración de la situación. Asimismo, cuando se padece de estrés, suelen producirse respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas (síntomas psicósomáticos, como dolor de estómago, espalda, brazos, piernas, cabeza o pecho, vértigos, falta de aire, estreñimiento e indigestión)²⁶.

Existen algunas investigaciones que se realizaron en el contexto de pandemia que buscaron evaluar el estrés en los docentes y valorar su sintomatología psicósomática, sin embargo, los resultados no fueron del todo concluyentes. En Chile²⁷ se realizó un estudio donde concluyeron que el contexto de teletrabajo para los docentes tuvo varias consecuencias en las condiciones de salud, como depresión, ansiedad, estrés y síndrome de agotamiento debido a la sobrecarga de trabajo. Por otro lado, en España²⁸ desarrollaron una investigación donde reportaron que existía un alto porcentaje de docentes que presentaban síntomas de estrés, ansiedad y depresión, lo cual podría perjudicar su desempeño. Asimismo, en Estados Unidos²⁹ realizaron un estudio con la finalidad de explorar cómo volver a la enseñanza durante la emergencia sanitaria afectó el estrés y la ansiedad de los maestros y hallaron que la prevalencia del estrés y la comunicación dentro de la escuela fueron los predictores de la ansiedad y determinaron también que los profesores de instrucción virtual eran los que tenían el mayor aumento de ansiedad.

En virtud de lo expuesto, el objetivo de la presente investigación fue valorar los síntomas psicósomáticos relacionados al estrés en los docentes peruanos de educación básica regular durante la pandemia de COVID-19. Su relevancia es grande, ya que permitirá describir los síntomas psicósomáticos relacionados al estrés que presentan los docentes y se determinarán que variables sociodemográficas se encuentran asociadas a su prevalencia. De esta manera, los hallazgos permitirán que los equipos directivos de las instituciones educativas puedan desarrollar programas preventivos y correctivos para promover el bienestar docente y su consecuente calidad de vida. Del mismo modo, el Ministerio de Educación y sus órganos descentralizados (Gerencias Regionales de Educación, Direcciones Regionales de Educación y Unidades de Gestión Educativa Local) podrán establecer políticas nacionales, regionales y locales, respectivamente, que mejoren las condiciones laborales en la que los docentes se desenvuelven.

Materiales y métodos

Diseño

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo porque la recolección de datos se realizó para dar respuesta a las preguntas de investigación y se hizo uso de la estadística³⁰. Respecto al diseño, fue no experimental, ya que la variable no fue manipulada intencionalmente, sino se observó tal como se dio en su entorno para luego analizarla³¹. En cuanto al tipo, fue descriptivo – transeccional, puesto que se describieron las propiedades y características de la variable y porque el proceso de recolección de datos fue en un solo momento, respectivamente³².

Participantes

La población estuvo constituida por 680 docentes de educación básica regular de la especialidad de inicial, primaria y secundaria de la ciudad del Cusco y la muestra estuvo conformada por 246 docentes, cantidad obtenida mediante un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. Como se muestra en la Tabla 1, el 60,2% de los participantes eran mujeres y el 39,8% eran varones. Respecto al grupo etario, el 35,8% de los participantes tenían entre 41 y 50 años, el 30,9% tenían entre 31 y 40 años, el 21,1% tenían entre 21 y 30 años y el 12,2% eran mayores de 50 años. En cuanto a la especialidad, el 42,3% eran docentes de primaria, el 36,2% eran de secundaria y el 21,5% eran de inicial. Finalmente, con relación a la condición laboral de los participantes, el 55,3% eran contratados y el 44,7% eran nombrados.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

Características sociodemográficas		n= 246	%
Sexo	Masculino	98	39,8
	Femenino	148	60,2
Grupo etario	De 21 a 30 años	52	21,1
	De 31 a 40 años	76	30,9
	De 41 a 50 años	88	35,8
	De 51 a más años	30	12,2
Especialidad	Inicial	53	21,5
	Primaria	104	42,3
	Secundaria	89	36,2
Condición laboral	Contratado	136	55,3
	Nombrado	110	44,7

Instrumentos

Se utilizó el Cuestionario de Problemas Psicósomáticos, el cual fue diseñado originalmente por Hock³³, adaptado al contexto peruano³⁴ y tiene como finalidad describir los síntomas psicósomáticos más recurrentes relacionados al estrés y en los que los participantes deben señalar con qué frecuencia se han manifestado en los últimos 3 meses. Dicho cuestionario es de factor único y consta de 12 ítems de tipo Likert (nunca, a veces y siempre). Sus propiedades psicométricas fueron determinadas a través de los procesos de validez y confiabilidad. Luego de la evaluación de 3 expertos se determinó que dicho cuestionario tiene una muy adecuada validez de contenido (V de Aiken= 0,921). Asimismo, se halló que la confiabilidad, determinada mediante una prueba piloto a 25 docentes, es muy alta (α = 0,949).

Procedimiento

La recolección de datos se realizó en los meses de agosto y setiembre del año 2021. Para ello se contactó a los docentes mediante la aplicación de mensajería instantánea Whatsapp, se les detalló el propósito de la investigación y se les envió el link para que accedan y respondan a los instrumentos que tuvo una duración de 15 minutos aproximadamente. Luego, el acceso a la aplicación Google Forms fue cerrado una vez que se obtuvieron las 246 respuestas, la información obtenida se exportó a un archivo de Microsoft Excel y se realizó el proceso calificación teniendo en cuenta la respectiva escala de valoración.

Análisis de datos

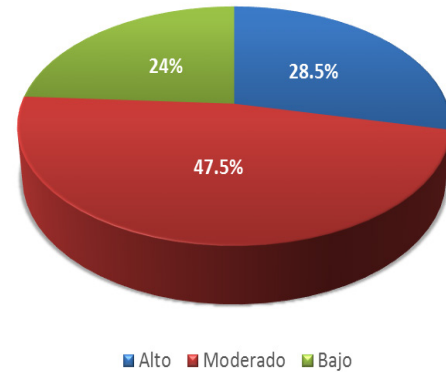
Con el propósito de analizar estadísticamente, se utilizó el Software SPSS® versión 22. Los resultados descriptivos fueron resumidos en tablas de frecuencia y porcentaje mientras que los resultados inferenciales fueron determinados a través de la utilización de la prueba no paramétrica Chi Cuadrado (X^2), ya que se deseaba conocer si los niveles de estrés se asociaban con las variables sociodemográficas propuestas.

Resultados

De acuerdo con la figura 1, el 47,5% de los docentes presentaban niveles moderados de valoración de los síntomas psicossomáticos relacionados al estrés, el 28,5% mostraban niveles altos y el 24% tenía bajos niveles. Los datos expuestos indican que los docentes se caracterizan por presentar cierta reacciones emocionales, cognitivas y fisiológicas que afectan a su salud y sería provocado por la altas demandas laborales y nuevas exigencias propias del contexto de pandemia.

En la Tabla 2 se detallan las respuestas dadas por los participantes al Cuestionario de Problemas Psicossomáticos. Entre los síntomas que se observan con mayor frecuencia están la sensación de agotamiento extremo, los deseos de no levantarse por las mañanas, algunos tics nerviosos o parpadeos y las cefaleas. Por otro lado, los síntomas menos frecuentes fueron la disminución del deseo sexual, los problemas gastrointestinales, trastornos de sueño y las excesivas sudoraciones. Lo expuesto incidió en la presencia de manera moderada de la sintomatología psicossomática relacionada con el estrés.

Figura 1. Nivel de valoración de los síntomas psicossomáticos relacionados al estrés



Según la Tabla 3, el sexo, el grupo etario y la condición laboral de los docentes se asociaron de manera significativa con la valoración de los síntomas psicossomáticos asociados al estrés ($p < 0,05$), no obstante, no se encontró asociación significativa con la especialidad ($p > 0,05$). En ese orden de ideas, se determinó que las mujeres, que pertenecían a los grupos etarios más jóvenes y que eran contratadas, presentaron síntomas psicossomáticos ligeramente mayores en comparación a los demás grupos.

Tabla 2. Respuestas al Cuestionario de Problemas Psicossomáticos

Ítems	Muchas veces		A veces		Raras veces	
	f	%	f	%	f	%
Imposibilidad de conciliar el sueño.	33	13,4	87	35,4	126	51,2
Jaquecas y dolores de cabeza.	64	26,0	99	40,2	83	33,8
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	34	13,8	58	23,6	154	62,6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	105	42,7	87	35,4	54	21,9
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	65	26,4	91	37,0	90	36,6
Disminución del interés sexual.	28	11,4	42	17,1	176	71,5
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	75	30,5	87	35,4	84	34,1
Disminución del apetito.	68	27,7	98	39,8	80	32,5
Temblores musculares (tics nerviosos o parpadeos).	55	22,4	104	42,3	87	35,3
Pinchazos en distintas partes del cuerpo.	59	24,0	83	33,7	104	42,3
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	73	29,7	123	50,0	50	20,3
Tendencias a sudar o palpitaciones.	51	20,7	88	35,8	107	43,5

Tabla 3. Asociación entre la valoración de los síntomas psicósomáticos relacionados al estrés y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas		Valoración de los síntomas psicósomáticos relacionados al estrés			X ²	Sig.
		Alto	Moderado	Bajo		
Sexo	Masculino	18 (18,4%)	47 (48,0%)	33 (33,6%)	13,321	0,005
	Femenino	52 (35,1%)	70 (47,3%)	26 (17,6%)		
Grupo etario	De 21 a 30 años	19 (36,5%)	22 (42,3%)	11 (21,2%)	20,652	0,044
	De 31 a 40 años	20 (26,3%)	36 (47,4%)	20 (26,3%)		
	De 41 a 50 años	22 (25,0%)	45 (51,1%)	21 (23,9%)		
	De 51 a más años	9 (30,0%)	14 (46,7%)	7 (23,3%)		
Especialidad	Inicial	15 (28,3%)	23 (43,4%)	15 (28,3%)	2,609	0,063
	Primaria	26 (25,0%)	47 (45,2%)	31 (29,8%)		
	Secundaria	29 (32,6%)	47 (52,8%)	13 (14,6%)		
Condición laboral	Contratado	44 (32,4%)	65 (47,8%)	27 (19,8%)	9,541	0,008
	Nombrado	26 (23,6%)	52 (47,3%)	32 (29,1%)		

Discusión

Durante la pandemia de COVID-19, los países han implementado medidas de distanciamiento social como estrategia para reducir la velocidad de propagación del contagio. En el campo educativo destaca la migración de clases presenciales a las clases virtuales, lo cual trajo consigo dificultades y retos para los docentes, así como una serie de exigencias, incrementando de esta manera la posibilidad de que padezcan de estrés. Ello podría provocar a su vez la somatización, es decir, aparición de una serie de mecanismos de defensa generados de manera inconsciente por el cual se convierte el malestar emocional en un síntoma físico.

En ese sentido, nuestros hallazgos indican que el 47,5% de los docentes presentaban moderados niveles de valoración de los síntomas psicósomáticos relacionados al estrés, el 28,5% mostraban niveles altos mientras que el 24% tenían bajos niveles. La información descrita indica que los docentes se caracterizaban por presentar reacciones emocionales, cognitivas y fisiológicas que afectaban a su salud y sería ocasionado por las altas demandas laborales y nuevas exigencias propias del contexto de pandemia como la virtualización de las clases. Esto resulta preocupante ya que la prevalencia del estrés afectaría, no solo el desempeño laboral de los docentes, sino también su salud física y emocional, tanto a nivel personal, familiar y social.

Estos resultados coinciden con una investigación realizada en Chile²⁷, la cual tuvo como propósito evaluar la asociación entre la jornada laboral, el equilibrio entre el trabajo y la familia y la calidad de vida de los docentes durante la emergencia sanitaria chilena de la pandemia COVID-19 y llegaron a la conclusión que el teletrabajo repercutió negativamente en los docentes, ya que se incrementaron sus niveles de depresión, ansiedad, estrés y agotamiento emocional. Del mismo modo, los resultados del presente estudio son coherentes con lo reportado por un estudio realizado en España²⁸, el cual tuvo como propósito analizar los niveles de estrés, ansiedad y depresión de los profesores del norte de dicho país y llegaron a concluir que la sintomatología asociada al estrés, ansiedad

y depresión se había incrementado, lo cual no solo afectaría su calidad de vida y bienestar emocional, sino su desempeño laboral. Finalmente, guarda relación con una investigación desarrollada en Argentina⁹ cuyo propósito fue identificar las situaciones laborales que los profesionales de la educación percibían como amenazas bajo la modalidad de enseñanza no presencial y describir el nivel de estrés percibido y su posible efecto sobre los síntomas psicofísicos. Se llegó a concluir que una gran proporción de los docentes argentinos se vieron afectados significativamente por el estrés laboral durante la suspensión de las clases presenciales. Durante este período, los síntomas psicofísicos más frecuentes fueron el déficit cognitivo, el nerviosismo, dolor lumbar y molestias en brazos y muñecas.

Otro hallazgo relevante del presente estudio da cuenta que los síntomas que se daban con mayor frecuencia estaban la sensación de agotamiento extremo, los deseos de no levantarse por las mañanas, algunos tics nerviosos o parpadeos y las cefaleas. Por otro lado, los síntomas menos frecuentes fueron la disminución del deseo sexual, los problemas gastrointestinales, trastornos de sueño y las excesivas sudoraciones. Lo expuesto incidió en la presencia de manera moderada de la sintomatología psicósomática relacionada con el estrés, la cual afectaría la práctica pedagógica y, por consiguiente, la calidad educativa.

Los resultados expuestos se relacionan a los hallazgos encontrados en una investigación realizada en Ecuador³⁵, cuyo propósito fue determinar las reacciones psicósomáticas producto del estrés que afectan la salud mental de los docentes de la Universidad Técnica de Manabí. Los autores determinaron que las principales reacciones psicósomáticas que presentaban los docentes eran la irritabilidad, intranquilidad, dolores de cabeza, cuello, espalda, sudoración, trastornos del sueño y problemas gastrointestinales.

Cuando una persona se encuentra expuesta a situaciones estresantes, empieza a segregar sustancias químicas como hormonas y neurotransmisores que provocan síntomas en su organismo que afectarían considerablemente la vida de las

personas que lo padecen debido a las alteraciones fisiológicas y psicológicas³⁶. Entre los principales síntomas destacan los trastornos del sueño, dolor, ansiedad, trastornos neuróticos, trastornos gástricos, trastornos psicosexuales y depresión³⁷. La situación podría agravarse porque los altos niveles de estrés también podrían conllevar al consumo excesivo de tabaco y alcohol.

En cuanto a las variables sociodemográficas, se determinó que la valoración de los síntomas psicossomáticos relacionados al estrés se asociaba de manera significativa al sexo de los participantes ($p < 0,05$). En ese sentido, se determinó que las mujeres presentaban más síntomas psicossomáticos en comparación a los varones. El hallazgo expuesto coincide con algunas investigaciones³⁸⁻⁴¹ y podrían ser explicado debido a que ellas suelen exteriorizar las manifestaciones emocionales y fisiológicas producidas por situaciones estresantes^{42,43} y normalmente ellas asumen adicionalmente responsabilidades en sus hogares, como el cuidado de sus hijos y el desarrollo de actividades domésticas⁴⁴.

Del mismo modo, se determinó que la valoración de los síntomas psicossomáticos relacionados al estrés también se asociaba de manera significativa a la edad de los docentes ($p < 0,05$). Así pues, se estableció que en los docentes más jóvenes existía una mayor presencia de manifestaciones de los síntomas psicossomáticos que en los docentes de más edad. El resultado descrito es coherente con algunos estudios^{6,38,40,45-48} y se debería a que muchos de ellos no cuentan con estabilidad laboral, en varios casos trabajan en más de una institución educativa y es en este periodo donde se produce la transición de las expectativas idealistas que ellos tenían antes de iniciar su práctica pedagógica profesional y en muchos casos observan que no siempre pueden concretarse los objetivos planteados al comenzar a trabajar.

Finalmente, se halló que la valoración de los síntomas psicossomáticos relacionados al estrés se asociaba de manera significativa a la condición laboral de los docentes ($p < 0,05$). Así pues, se estableció que los docentes contratados presentaban mayores manifestaciones de los síntomas psicossomáticos que los docentes nombrados. Ello podría explicarse debido a que los docentes nombrados cuentan con estabilidad laboral, lo cual les produce cierta tranquilidad mientras que los docentes contratados están preocupados por mantener sus puestos de trabajo e ir pensando dónde laborarán al próximo año. Del mismo modo, en ellos recaen responsabilidades, como las coordinaciones de ciclo y grado, que en varias oportunidades algunos de los docentes nombrados se niegan a asumir. El hallazgo descrito coincide con lo reportado por algunas investigaciones realizadas en el Perú^{6,16}.

Aunque en la presente investigación se realizaron hallazgos importantes, no estuvo exentas de limitaciones, dado el carácter descriptivo, así como la cantidad y homogeneidad de los participantes, lo cual no permite realizar generalizaciones significativas. En ese sentido, se sugiere incrementar la cantidad de participantes e incluir a estudiantes de zonas rurales para que los hallazgos puedan ser generalizados.

Conclusión

Los síntomas psicossomáticos relacionados al estrés son considerados riesgos importantes para la salud, bienestar y la calidad de vida de las personas que lo padecen. En ese sentido, se concluyó que los docentes de educación básica se caracterizaban por presentar un nivel de valoración moderado de los síntomas psicossomáticos relacionados al estrés. Asimismo, se determinó que algunas variables sociodemográficas como el sexo, el grupo etario y la condición laboral se asociaron de manera significativa a la mencionada variable de estudio ($p < 0,05$). Por ello, resulta imperativo que los órganos desconcentrados del Ministerio de Educación desarrollen programas que promuevan la detección oportuna de los docentes que padezcan síntomas psicossomáticos producidos por el estrés y así se realice una intervención oportuna. Ello permitirá reducir el impacto que pueda ocasionar dicho padecimiento en su salud física y emocional.

Referencias

1. Briceño, L., Bermúdez, V. Obesidad infantil en la era de COVID: La epidemia dentro de la pandemia. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*. 2022. 17(2):176-184. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6687128>
2. Gonzales, A., Ruesta, R., Aranda, M., Medina, G. & Sanjinéz, J. Relación del liderazgo directivo y las competencias emocionales en tiempos de COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2022. 41(1):39-44. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6370344>
3. Othman, Z. & Sivasubramaniam, V. Depression, anxiety, and stress among secondary school teachers in Klang, Malaysia. *International Medical Journal*. 2019. 26(2):71-74. <http://eprints.usm.my/45290/1/71-37Othman.pdf>
4. Mena, P. & Vaca, G. Síndrome de Burnout en docentes de la facultad de ciencias médicas UNIANDES. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2022. 41(1):13-17. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6370084>
5. Jakubowski, T. & Sitko, M. Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLoS ONE*. 2021. 16(9): e0257252. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257252>
6. Estrada, E. & Gallegos, N. Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2020. 39(6):714-720. http://190.169.30.98/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/21074
7. Consejo Nacional de Educación. ¿Qué nos dicen los docentes sobre sus condiciones de trabajo en la escuela? Lima: Consejo Nacional de Educación; 2014. <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/minedu/5298>
8. Estrada, E. & Gallegos, N. Satisfação no trabalho e compromisso organizacional em professores da Amazônia peruana. *Educação & Formação*. 2020. 6(1):e3854. <https://doi.org/10.25053/redufor.v6i1.3854>
9. Vargas, N. & Oros, L. Stress and burnout in teachers during times of pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021. 12:756007. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756007>
10. Estrada, E., Paredes, Y. & Quispe, R. El desgaste profesional

- y su relación con el desempeño de los docentes de educación básica regular. *Universidad y Sociedad*. 2021. 13(4):361-368. <https://rus.ucf.edu/cu/index.php/rus/article/view/2175>
11. Estrada, E. & Gallegos, N. Tecnoestrés en el contexto educativo: Un problema emergente durante la pandemia COVID-19. *Apuntes Universitarios*. 2022. 12(1):447-451. <https://doi.org/10.17162/au.v12i1.992>
 12. Rojas, J., Flores, G. & Cuaya, I. Principales aspectos metodológicos en el estudio del estrés laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 2021. 15(1):e1248. <https://doi.org/10.19083/ridu.2021.1248>
 13. Dorsch, F. *Diccionario de psicología*. México: Universitaria; 1985.
 14. Casimiro, W., Casimiro, C., Barbachán, E. & Casimiro, J. Stress, anguish, anxiety and resilience of university teachers in the face of Covid-19. *Utopía y Praxis Latinoamericana*. 2020. 25(1):453-464. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/utopia/article/view/33747>
 15. Uribe, J., Patlán, J. & García, A. Manifestaciones psicósomáticas, compromiso y burnout como consecuentes del clima y la cultura organizacional: un análisis de ruta (path analysis). *Contaduría y Administración*. 2015. 60(2):447-467. [https://doi.org/10.1016/S0186-1042\(15\)30009-7](https://doi.org/10.1016/S0186-1042(15)30009-7)
 16. Alvites, C. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*. 2019. 7(3):141-178. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
 17. Lazarus, R. & Folkman, S. *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca; 1986.
 18. Lazarus, R. *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: DDB; 2000.
 19. Ahmed, I. Causes of teacher stress: Its effects on teacher performance and health problems. *International Journal of Management and Business Sciences*. 2019. 1(1):1-13. <https://doi.org/10.63105/IJMBS.2019.1.1.6>
 20. Ozamiz, N., Berasategi, N., Idoiaga, N. & Dosil, M. The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: The challenge of returning to face-to-face teaching. *Frontiers in Psychology*. 2021. 11:620718. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620718>
 21. Minihan, E., Adamis, D., Dunleavy, M., Martin, A., Gavin, B. & McNicholas, F. COVID-19 related occupational stress in teachers in Ireland. *International Journal of Educational Research Open*. 2022. 3:100114. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100114>
 22. Cladellas, R., Castelló, A. & Parrado, E. Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista de Salud Pública*. 2018. 20(1):53-59. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n1.53569>
 23. Cardozo, L. El estrés en el profesorado. *Revista de Investigación Psicológica*. 2016. (15):75-98. http://www.scielo.org/bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&tlng=es.
 24. Lazarus, R. & Folkman S. *Stress, coping and adaptation*. New York: Springer; 1984.
 25. Sandín, B. *Estrés psicosocial*. Madrid: Klinik; 1999.
 26. González, M. & Landero, R. Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud Pública*. 2008. 23(1):7-18. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/7746>
 27. Lizana, P. & Veja, G. Teacher teleworking during the covid-19 pandemic: association between work hours, work-family balance and quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. 18(14):7566. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147566>
 28. Santamaría, M., Mondragon, N., Santxo, N. & Ozamiz-Etxebarria, N. Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health*. 2021. 8:E14. <https://doi.org/10.1017/gmh.2021.14>
 29. Pressley, T., Ha, C. & Learn, E. Teacher stress and anxiety during COVID-19: An empirical study. *School psychology*. 2021. 36(5):367-376. <https://doi.org/10.1037/spq0000468>
 30. Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2018.
 31. Hernández, R. & Mendoza, C. *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill; 2018.
 32. Bisquerra, R. *Metodología de la Investigación Educativa*. (2a ed.). Madrid: La Muralla; 2009.
 33. Hock, R. *Professional burnout in human service organizations*. Nueva York: Praeger; 1988.
 34. Mogollón, A. & Muñoz, A. Estudio de los factores internos y externos que generan estrés en los trabajadores de la Zona Norte-Lima en la red de oficinas del BANBIF y su influencia en las metas comerciales-2017. (Tesis de pregrado). Universidad San Ignacio de Loyola, Perú; 2018. <http://200.37.102.150/handle/USIL/3483>
 35. Basurto, A., Rodríguez, L., Giniebra, R. & Loor, M. Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *REHUSO: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*. 2020. 5(3):16-25. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/2596>
 36. Peralta, J. & Villalba, W. Estrés laboral y desarrollo de trastornos psicósomáticos en estudiantes de posgrado. *Psicología y Salud*. 2019. 29(2):177-186. <https://doi.org/10.25009/pys.v29i2.2584>
 37. Uribe, J. *EDO: Escala de Desgaste Ocupacional (Burnout)*. México: El Manual Moderno, S.A.; 2010.
 38. Lizano, L. & Sánchez, R. Niveles de estrés en personal docente de los departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente ante la situación del COVID-19. 2022. *Wimb Lu*, 17(1):7-22. <https://doi.org/10.15517/wl.v17i1.49498>
 39. Guayasamín, Y. & Ramos, Y. Evaluación del estrés laboral en las condiciones del teletrabajo en una Institución Fiscal de enseñanza media en Manabí, Ecuador. *Polo del Conocimiento*. 2020. 5(7):422-436. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1527>
 40. Jorquera, R. & Herrera, F. Salud mental en funcionarios de una universidad chilena: desafíos en el contexto de la COVID-19. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 2020. 14(2):e1310. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1310>

41. García, M. Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*. 2020. 1(43):140-154. <https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/1412>
42. Estrada, E. Emotional exhaustion in Peruvian university students during the COVID-19 pandemic. *Revista Tempos e Espaços em Educação*. 2021. 14(33):e16542. <https://doi.org/10.20952/revtee.v14i33.16542>
43. Rodríguez, E. & Sánchez, M. Síndrome de Burnout y variables sociodemográficas en docentes de una universidad privada de Lima. *Revista de Investigación Educativa*. 2018. 36(2):401-419. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.282661>
44. Arias, W., Huamaní, J. & Ceballos, K. Síndrome de burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones*. 2019. 7(3):72-110. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390>
45. Correa, P., Mola, D., Ortiz, M. & Godoy, J. Variables relacionadas al estrés percibido durante el aislamiento por COVID-19 en Argentina. *Salud & Sociedad*. 2021. 11:e4558. <https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2020-0007>
46. Marquina, R. Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de Covid -19. *Revista ConCiencia EPG*. 2020. 5(1):83-97. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.5-1.6>
47. Tacca, D. & Tacca, A. Síndrome de burnout y resiliencia en profesores peruanos. *Revista de Investigación Psicológica*. 2019. 22:11-30. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000200003
48. Yovera, E. & Espiritu, N. Nivel de estrés en docentes de educación primaria de una escuela del Norte de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*. 2021. 5(2):59-63. <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/159>