

Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés

Emotional coping implemented by teachers in Costa Rica for stress management

Diego Retana-Alvarado

Escuela de Formación Docente
Universidad de Costa Rica
San José, Costa Rica
diegoarmando.retana@ucr.ac.cr

Jéssica González-Ríos

Escuela de Formación Docente
Universidad de Costa Rica
San José, Costa Rica
jessica.gonzalezrios@ucr.ac.cr

Dayanna Pérez-Villalobos

Escuela de Formación Docente
Universidad de Costa Rica
San José, Costa Rica
dayanna.perez@ucr.ac.cr

RESUMEN: La docencia es una de las profesiones con mayor incidencia de estrés que afecta no solo la vida laboral de los profesionales, sino que trasciende al ámbito personal. Hay pocos estudios acerca del afrontamiento emocional de los docentes de primaria en Costa Rica. El objetivo es analizar el afrontamiento emocional, implementado por educadores que laboran en el cantón central de Alajuela (Costa Rica) en 2021. Se envió una encuesta en línea, adaptada del instrumento ED-6 (Escala de estrés docente), a 131 educadores de escuelas públicas. La escala está constituida por seis dimensiones: ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento. Síntomas como preocupación, insomnio, sudoración, perturbación, ansiedad y tensión sugieren que las personas docentes experimentan altos niveles de estrés y están propensas a desarrollar depresión, la cual se acompaña de llanto y tristeza excesiva, falta de energía y cambios sociales. Si bien, las personas docentes conocen los elementos estresores a los que se encuentran expuestos por la naturaleza de su profesión y muestran habilidad de afrontamiento emocional en el ámbito laboral, reflejan deficiencias respecto al ámbito personal.

PALABRAS CLAVE: estrés, *burnout*, afrontamiento emocional, bienestar, docentes de primaria

ABSTRACT: Emotional coping implemented by teachers in Costa Rica for stress management[?] Teaching is one of the professions with the highest incidence of stress that affects not only the working life of professionals, but also transcends the personal sphere. There are few studies about emotional copy of primary education teachers in Costa Rica. The objective is to analyze emotional coping, implemented by educators working in the central canton of Alajuela (Costa Rica) in 2021. A survey online, adapted from the ED-6 (Teacher Stress Scale) instrument, was sent to 131 public school educators. The scale is made up of six dimensions: anxiety, depression, maladaptive beliefs, pressures, desmotivation and poor coping. Symptoms such as worry, insomnia, sweating, disturbance, anxiety, and tension suggest that teachers experience high levels of stress and are prone to developing depression, which is accompanied by excessive crying and sadness, lack of energy, and social changes. Although teachers are aware of the stressful elements to which they are exposed due to the nature of their profession and show emotional coping skills in the workplace, they reflect deficiencies with respect to the personal sphere.

KEYWORDS: stress, burnout, emotional coping, well-being, primary school teachers

Recibido: 13-09-21 | Aceptado: 14-10-21

CÓMO CITAR (APA): Retana-Alvarado, D. A., González-Ríos, J., Pérez-Villalobos, D. (2022). Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés. *InterSedes*, 23(47), 161–183. DOI 10.15517/isucr.v23i47.48375

Publicado por la Editorial Sede del Pacífico, Universidad de Costa Rica
DOI: 10.15517/isucr.v23i47.48375

Introducción

La profesión docente se caracteriza por ser una de las labores en las que el personal se encuentra expuesto a sufrir altos niveles de estrés que repercuten no solo en su vida laboral, sino que trasciende a la esfera personal. Peñalva *et al.* (2017) señalan que el estudio del estrés en el ámbito de la salud laboral ha cobrado importancia en los últimos años y que la profesión docente posee niveles de estrés importantes, mayores que en otros ámbitos laborales (p. 209). Estos autores atribuyen la causa a los retos que conlleva la profesión, dado que deben estar en constante cambio al adoptar modelos educativos que abarcan desde la inclusión, hasta la educación emocional y el manejo de una sociedad en red, retos que incluso promueven más el bienestar del estudiante y que descuidan el de la persona docente.

La Caja Costarricense de Seguro Social (2021) señala que en Costa Rica en el 2019 se registró el mayor número de incapacidades en el gremio docente a causa del estrés experimentado en el ámbito laboral, el cual, si no atiende adecuadamente, podría desencadenar un trastorno neurótico que puede agravarse por medio de sentimientos de ansiedad y depresión. Este dato resulta muy preocupante, pues refleja que existe una urgente necesidad de prestar mayor atención a la salud mental de las y los educadores del país, ya que la condición emocional de estos se encuentra estrechamente relacionada con la calidad de la enseñanza que recibe el alumnado.

Se considera oportuno el abordaje de esta investigación, ya que la educación es un proceso tanto cognitivo como emocional, de modo que si alguna de las partes (estudiantes o docentes) no cuenta con una buena salud emocional difícilmente se podrán obtener resultados de calidad, y el clima de aula se puede convertir en un obstáculo para el aprendizaje. Con respecto a esto, Peñahe-rrera-Larenas *et al.* (2015) señalan que “una de las condicionantes básicas de la productividad y eficiencia en el servicio que se ofrece, es el nivel de bienestar y satisfacción que sienten los colaboradores con su trabajo” (p. 168). Esto deja en evidencia que si el personal docente no es capaz de controlar sus niveles de estrés o sus emociones, puede volverse perjudicial para él o ella y para las personas que atiende, debido a que si los estresores tienen como lugar el

contexto educativo esto repercutirá en la personalidad y desempeño de la persona docente.

Retana-Alvarado *et al.* (2021) sostienen que “el formador posee la capacidad de transferir emociones desde su propio modelo didáctico personal, mientras interacciona socialmente con los estudiantes en la práctica de aula” (p. 173). Del afrontamiento emocional que posean las personas docentes dependerá no solo el tipo de relaciones interpersonales en el ámbito laboral, sino el clima de clase en el que aprenden sus estudiantes. Según Pascual y Conejero (2019), el afrontamiento emocional se refiere a “un conjunto de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible (reduciendo, minimizando, tolerando o controlando) las demandas internas y ambientales excesivas o estresantes” (p. 75), es decir, está ligado a la regulación emocional de las experiencias negativas y positivas. Precisamente, la regulación emocional es un componente importante de la gestión del aula y la disciplina (Sutton y Harper, 2009).

Para Morera *et al.* (2018), el personal docente:

Requiere habilidades tanto cognitivas como socioafectivas, que favorezcan un clima propicio para el desarrollo de la mediación pedagógica. Es indudable que el proceso educativo parte de la interacción entre personas, donde el docente representa un modelo para el estudiantado, influyendo con sus actitudes y comportamientos en el aprendizaje del estudiante. (p. 7)

Lo anterior implica que la persona docente que no presta suficiente atención a su estado emocional, tarde o temprano la calidad de su educación se verá afectada, y de paso puede marcar de manera negativa la motivación y el aprendizaje de los estudiantes al no contar con un manejo adecuado de sus emociones. En este sentido, el no contemplar la salud emocional del personal docente como aspecto importante del proceso educativo, sugeriría una negación a su parte más humana e incluso podría generar un rechazo hacia su labor, por ende, un deterioro en las relaciones docente-estudiantes.

Con el abordaje de este tema se pretende generar información para futuras investigaciones, además de posibilitar la mejora en las condiciones laborales de las personas docentes, al tomar en cuenta la importancia que tiene un buen estado de salud emocional para la labor. Por último, abre la posibilidad de que se le brinde

mayor atención a esta parte esencial del profesional en educación, pues para brindar el acompañamiento adecuado a sus estudiantes, deben primero estar en armonía consigo mismos. Por esta razón, se considera apropiado abordar el afrontamiento emocional que implementan las personas docentes en Costa Rica.

Pérez y Rodríguez (2019) mencionan que existen pocas investigaciones a nivel nacional sobre los riesgos psicosociales que tienen las personas docentes (particularmente de educación primaria) y las secuelas que se producen en la salud emocional de los educadores, quienes son propensos a desarrollar *burnout* o enfermedades como la ansiedad y la depresión. Lo anterior puede deberse a que, según Badilla *et al.* (2018), en muchos trabajos tienden a evitar el abordaje de este tipo de temáticas porque se considera que las personas que laboran cuentan con los mecanismos de afrontamiento que les permitan enfrentar el estrés que es parte de su jornada.

Por otro lado, León (2011) indica que el síndrome *burnout*, la ansiedad y la depresión son resultados del estrés crónico laboral, el cual propicia la aparición de síntomas físicos y psicológicos que afectan el desenvolvimiento profesional. Por eso se considera importante tomar en cuenta lo expuesto por Zapata (2012), cuando menciona que los estresores pueden ubicarse en tres categorías: ambiente físico, la tarea y la organización.

Con el objetivo de diagnosticar el síndrome de *burnout* en docentes universitarios, Araya y Alpízar (2018) establecieron tres perfiles. El primero fue denominado los docentes “normales”, es decir, aquellos que no presentan ningún síntoma de estar “quemados”. El segundo lo constituyen los docentes universitarios “infelices”, los que consideran que el trabajo acaba con ellos, y el tercer perfil lo componen los docentes universitarios “optimistas”, que consideran su trabajo como una posibilidad de autorrealización personal y profesional.

En el ámbito internacional se han llevado a cabo diversos estudios en esta línea. Por ejemplo, en Brasil la prevalencia del *burnout* en el gremio docente resulta alarmante respecto a las condiciones de trabajo (Lima da Silva *et al.*, 2018). En Perú los varones se ven ligeramente más afectados por el síndrome de *burnout* en un nivel moderado, mientras las mujeres presentan un grado de estrés más severo (Arias y Jiménez, 2013). Las personas docentes de educación infantil y primaria experimentan constantemente malestar,

reflejado en los niveles de estrés, insatisfacción y ausencia de estrategias para abordar de forma adecuada los problemas que acontecen en el contexto escolar (Arís, 2009).

En definitiva, la profesión docente es una de las que tiene alto riesgo de padecer estrés laboral, y las consecuencias por niveles tan altos de estrés pueden ser perjudiciales en el ámbito personal y emocional. Por esto algunos autores recalcan la importancia de conocer los elementos estresores a los que están expuestas las personas docentes y de esta forma poder abordarlos de una manera adecuada y oportuna.

Expuesta la relevancia del tema y los antecedentes, se propone el problema de investigación: ¿Qué tipo de afrontamiento emocional implementan las personas docentes de educación primaria en Costa Rica para manejar el estrés? Para dar respuesta a esta pregunta se propone analizar el afrontamiento emocional, implementado por educadores que laboran en el contexto del cantón central de Alajuela en 2021, en un contexto temporal particular de la pandemia por COVID-19. En términos más específicos, este estudio identifica los elementos estresores relacionados con las dimensiones de ansiedad, depresión y creencias desadaptativas, presiones externas, desmotivación y mal afrontamiento que afectan el estado emocional.

Metodología

En el estudio cuantitativo, con alcance exploratorio y descriptivo, participó una muestra incidental de 131 docentes de educación primaria que ejercen actualmente en alguna de las 66 escuelas públicas del cantón central de Alajuela (Costa Rica). El instrumento consistía en una adaptación de la Escala de estrés Docente (ED-6), con cinco niveles, diseñada y validada por Gutiérrez *et al.* (2005). Dicha adaptación fue realizada por las personas investigadoras y se basó en variar cierto vocabulario, para que fuera más claro y comprensible para la población docente costarricense; finalmente, la adaptación fue validada por el criterio experto de un investigador nacional. La escala utilizada está constituida por seis dimensiones, bajo las cuales se identifican los elementos que generan estrés. La definición conceptual de dichas dimensiones se realiza a partir de la interpretación realizada de los ítems propuestos en la escala ED-6 de Gutiérrez *et al.* (2005):

- 1) **Ansiedad:** todas aquellas situaciones laborales que provocan que la persona se sienta intranquila, afectada físicamente, tensa, desconcentrada, perturbada, hacen que pierda el control sobre sí misma y afectan sus hábitos de sueño.
- 2) **Depresión:** el estado en el que la persona docente como consecuencia de su trabajo experimenta sentimientos de tristeza, pesimismo, desilusión, desmotivación y se siente desvalorizada.
- 3) **Presiones:** bajo esta dimensión se engloban los aspectos de la profesión docente que generalmente representan las labores administrativas y generan un sentimiento de presión. Por ejemplo: evaluaciones, exigencias de los padres de familia, adaptaciones curriculares, exceso de responsabilidades, comportamiento de los estudiantes y el cansancio laboral.
- 4) **Creencias desadaptativas:** son aquellos pensamientos estereotipados que rodean la profesión docente y que fueron fundados a partir de malas experiencias o insatisfacción con la labor. Por ejemplo: el salario desmotivador, se exige mucho y se da muy poco, la atención de estudiantes con alguna condición específica es más trabajo, entre otras.
- 5) **Desmotivación:** engloba los pensamientos negativos como poca autorrealización profesional, poco disfrute de la profesión, pensar que la educación no vale la pena, entre otras que desmotivan al profesional y le impiden alcanzar la felicidad.
- 6) **Mal afrontamiento:** la incapacidad de resolver adecuadamente los problemas o situaciones, mal manejo de las emociones, o el no reconocimiento de necesitar ayuda.

La administración del instrumento se realizó de manera virtual en las primeras semanas de enero de 2021. Se realizó un análisis descriptivo exploratorio en las seis dimensiones por medio del SPSS[®] versión 20.

Resultados

En este apartado se presentan los hallazgos correspondientes a las seis dimensiones analizadas. En la tabla 1 se indican los estadís-

tivos descriptivos media (M), desviación típica (S) y varianza (S²) en la dimensión ansiedad.

TABLA 1

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS EN LA DIMENSIÓN ANSIEDAD

Variables	M	S	S ²
Ansiedad	3,40	1,23	1,51
Automedicación	2,26	1,44	2,08
Intranquilidad	2,90	1,25	1,56
Preocupación	3,57	1,19	1,43
Sobre preocupación	3,01	1,31	1,71
Tensión	3,34	1,19	1,42
Insomnio	3,50	1,39	1,94
Perturbación	3,42	1,31	1,72
Desconcentración	2,50	1,33	1,77
Problemas estomacales	2,37	1,33	1,77
Dificultad respiratoria	3,09	1,44	2,08
Temor	2,46	1,29	1,68
Pánico	3,10	1,30	1,70
Sudoración excesiva	3,50	1,23	1,52
Agresividad	2,34	1,27	1,62
Impaciencia	2,23	1,28	1,65
Mala alimentación	2,41	1,16	1,35
Pulso acelerado	3,07	1,47	2,18

A partir de estos resultados, se evidenció una importante prevalencia de los síntomas de preocupación, insomnio, sudoración, perturbación, ansiedad y tensión en las personas docentes. Se puede inferir que la realidad que se vive en diferentes partes del mundo no difiere mucho de la costarricense, pues la profesión docente a nivel internacional es considerada una de las más propensas a padecer de depresión, la cual se puede manifestar en sus inicios con algunos de estos síntomas. De acuerdo con Mendes *et al.* (2020) las diversas actividades relacionadas con el trabajo y el aumento del nivel de presión pueden interferir negativamente con el estado emocional y físico de los maestros, quienes experimentan un estado de fatiga y baja productividad (p. 217). En la tabla 2 se resumen los resultados en relación con la depresión.

TABLA 2

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS EN LA DIMENSIÓN DEPRESIÓN

Variables	M	S	S ²
Llanto excesivo	2,60	1,32	1,75
Tristeza	2,90	1,25	1,58
Pesimismo	2,45	1,15	1,34
Tristeza excesiva	2,76	1,24	1,55
Vida sin sentido	1,98	1,15	1,32
Decaído	2,37	1,24	1,54
Debilidad	2,78	1,33	1,77
Falta de energía	2,51	1,33	1,77
Desilusión	2,25	1,28	1,65
Desvalorización de la vida	1,89	1,15	1,34

Con respecto a los resultados obtenidos en el análisis de la dimensión depresión, se evidenció que la prevalencia en los síntomas de tristeza, debilidad, tristeza excesiva, llanto excesivo y falta de energía, son congruentes con los señalados por Mendes *et al.* (2020), pues las personas que padecen de depresión tienden a presentar “cambios de humor, disminución de la productividad, pérdida de iniciativa, desinterés general, cambios cognitivos, psicómotors y vegetativos” (p. 210). Se muestra en ambas investigaciones que el tener debilidad y falta de energía conlleva a una disminución de la productividad en el ámbito laboral, pero lo más importante es el tomar en consideración aspectos como tristeza y llanto excesivo como medida de alerta, para prevenir problemáticas más graves como perder el sentido de la vida o la incapacidad de laborar por la depresión.

Además, como lo exponen Prieto *et al.* (2016), “los altos niveles de depresión en la población docente, requiere de atención oportuna y eficaz para minimizar el impacto que a largo plazo puede ocasionar este trastorno” (p. 25). Con esto se evidencia que, si bien es cierto los síntomas más delicados como el visualizar la vida sin sentido o la desvalorización de la vida no se presentan en gran medida en los resultados de las personas participantes, el no tratar los problemas leves de una depresión moderada a tiempo puede incrementar la problemática y ser muy perjudicial, incluso podría ocasionar que las personas docentes atenten contra su vida.

En la tabla 3 se presentan los resultados en la dimensión creencias desadaptativas. Se extraen como hallazgos más sobresalientes los siguientes: en promedio las y los docentes participantes indican que las opiniones externas negativas hacia su labor o profesión representan uno de los detonantes más significativos del estrés. Dicha afirmación se puede constatar con el puntaje que recibe la variable opiniones externas, el más alto en la dimensión de creencias desadaptativas con un 3,96. Seguido por la variable de poca participación de los padres de familia en el proceso educativo de los estudiantes, cuyo puntaje promedio es de un 3,61. Se encontró también que las políticas educativas exigentes forman parte de las variables más generadoras de estrés con una puntuación de 3,50, y que un promedio de 3,36 de las personas docentes que colaboraron con este estudio consideran que el salario bajo favorece en la aparición del estrés en sus vidas.

TABLA 3

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS EN LA DIMENSIÓN CREENCIAS
DESADAPTATIVAS

Variables	M	S	S ²
El éxito escolar solo depende del estudiante	2,60	1,12	1,26
La tarea del docente se reduce a enseñar	2,90	0,92	0,86
Prefiero las vacaciones	2,45	0,97	0,95
Salario bajo	2,76	1,34	1,80
Opiniones externas negativas	1,98	1,29	1,68
La educación no se puede mejorar	2,37	1,15	1,33
La atención de la diversidad aumenta el trabajo	2,78	1,40	1,97
Desvalorización de la profesión	2,51	1,24	1,53
Las políticas educativas son exigentes	2,25	1,26	1,59
Poca participación de los padres de familia	1,89	1,13	1,28

Se considera conveniente recalcar como resultado positivo el hecho de que un promedio muy bajo 1,56 (en relación con los puntajes antes mencionados) de los participantes sienten que su única función es enseñar contenidos académicos. Un promedio de 1,83 describe el periodo de vacaciones como la mejor parte de su trabajo y un promedio de 2,02 piensa que el logro académico solo depende del desempeño de los estudiantes.

De acuerdo con estos resultados, se considera pertinente hacer alusión a la investigación de Peña y Jacome (2020), en la que establecieron el perfil de estrés docente en el contexto de Colombia. Sus resultados concuerdan con los de la presente investigación en el hecho de que las opiniones externas negativas representan un detonante significativo del estrés en las personas docentes. Peña y Jacome (2020) afirman que:

El docente, tiene que soportar la imagen que tiene en la realidad nacional, es decir en ella se le califica culpándolo de tantas situaciones que presentan los niños y los jóvenes actuales. Él tiene que seguir adelante —a pesar de todo— con su gran misión, cimentando una educación de calidad, afrontando su quehacer diario y los avatares que se presentan, en el medio en donde labora. (p. 14)

Además, en este mismo sentido Alvites-Huamaní (2019) en su investigación con docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa indica que las y los docentes se encuentran bajo presiones externas que les provocan la aparición de estrés y a pesar de ello “debe realizar todas sus actividades con urgencia por presión mediática que tiene de su entorno, autoridades, pares y hasta de sus estudiantes” (p. 142). Concluye en que “tienen escaso apoyo social lo que repercute en una insatisfacción y como consecuencia se deriva en estrés con manifestaciones psicológicas como la ansiedad basadas en creencias desadaptativas” (p. 144).

Con respecto a la variable de salario bajo, los resultados obtenidos no difieren de otras investigaciones en las que se ha evidenciado que el salario recibido puede influir de manera directa en la aparición del estrés. Dentro de este marco, Peña y Jacome (2020) aseguran que el estrés es una enfermedad que aparece especialmente en aquellos profesionales con sobrecarga laboral, baja motivación en relación con los incentivos y bajo salario, e indican que: “El Banco Interamericano de Desarrollo (BID) también se ha preocupado por los bajos salarios de los profesores, expresando que muchos jóvenes no quieren prepararse para ejercer tal labor” (p. 30). Además, exponen que un educador en Colombia puede ganar de un 30 % a un 70 % menos que cualquier otro profesional.

Del mismo modo, las políticas educativas exigentes y la poca participación de los padres de familia resaltan en estudios a nivel internacional, y permiten observar que la realidad de las y los

docentes en Costa Rica es muy similar a la que viven los profesionales en otros países del mundo. Al respecto, Gómez y Rodríguez (2020) consideran que “el estrés percibido se observa en personas sometidas a exigencias que cumplir, a los planes propuestos con antelación o a una fuerte presión de cierto sector” (p. 218), como lo son las políticas educativas y los padres de familia.

En resumen, se puede asegurar que la realidad que enfrentan los docentes costarricenses no difiere en gran medida del resto de sus colegas a nivel internacional, ya que los bajos salarios y las múltiples exigencias externas incluidas las políticas educativas, los padres de familia, la sociedad en general, las de sus estudiantes e incluso las propias hacen que el trabajo sea complejo y agotador. El descontento del gremio se acentúa con el pasar de los años y se ve reflejado en innumerables protestas, las que aumentan el nivel de crítica social negativa para la profesión y muy pocas veces recibe el apoyo que merecen, a pesar de ser una de las profesiones más importantes en la formación de ciudadanos y de profesionales.

Ante esta situación se hacen cada vez más necesarias políticas educativas que velen por el bienestar de las y los docentes, tomar en cuenta salarios competitivos, programas para el cuidado emocional de las y los profesionales, mayor participación y exigencias para los padres de familia y la implementación de una enseñanza colaborativa en la que los estudiantes adquieran mayor protagonismo y responsabilidad en su aprendizaje. En la tabla 4 se presentan los resultados en la dimensión presiones.

TABLA 4

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS EN LA DIMENSIÓN PRESIONES

Variables	M	S	S ²
Exigencias de los padres de familia	3,44	1,22	1,50
Adaptaciones curriculares	2,69	1,18	1,39
Disgusto por las clases	2,83	1,19	1,41
Clima del aula	4,01	1,12	1,26
Buena relación con los alumnos	3,76	0,98	0,97
Discusión excesiva en las clases	2,08	1,01	1,02
Cansancio excesivo	3,47	1,25	1,57
Terminar el ciclo lectivo resulta pesado	2,90	1,19	1,42
Estudiantes difíciles	2,15	1,17	1,38
Sobrecarga laboral	3,46	1,21	1,48
Tendencia a ignorar las responsabilidades	1,80	0,98	0,97

Con base en los resultados expuestos, se evidencia una constante en las siguientes variantes: clima del aula, buena relación con los alumnos, cansancio excesivo, sobrecarga laboral y exigencias laborales. Según estos resultados y lo mencionado por Barreda (2012), se puede señalar que el clima del aula representa la variable más significativa para las personas docentes participantes en la dimensión de presión, debido a la responsabilidad que esto conlleva, ya que “todo lo que haga el docente, es observado y tiene efecto en sus alumnos. Por eso el profesor es el gestor de lo que ocurre en el aula, y, por consiguiente, es el gestor del clima que se genere” (p. 20). Esto genera a la persona docente un mayor estrés, particularmente, en la gestión de la disciplina.

Por otro lado, Novoa-Chapilliquén (2016) señala que en cuanto a las presiones “se caracteriza por las dificultades de adaptación del docente a su entorno, percibiendo un clima laboral tenso y adverso” (p. 24), por lo que hace que su jornada laboral sea más pesada y agotadora, lo cual lo expone a factores fuertes de estrés. También, Yslado *et al.* (2021) indicaron que el clima laboral predice los niveles de síndrome de *burnout* en docentes.

No obstante, las variables significativas de la dimensión de presión que señalan los docentes participantes se dan de manera equilibrada porque demuestra que están preocupados por realizar de forma efectiva su trabajo. Pero, si estas variables sobrepasaran el límite pueden llegar a incidir de forma que afecte y eleve los porcentajes de variables más perjudiciales como son la tendencia a ignorar las responsabilidades y las discusiones excesivas en el aula, lo cual causaría problemas emocionales y físicos no solo en las personas docentes, sino en los estudiantes. En la tabla 5 se resumen los principales hallazgos en la dimensión desmotivación.

TABLA 5

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS EN LA DIMENSIÓN DESMOTIVACIÓN

Variables	M	S	S ²
Soy un buen o una buena docente	3,70	1,08	1,18
Experimento estrés excesivo	2,85	1,31	1,71
Con mi trabajo realizo un aporte positivo a la sociedad	4,19	1,20	1,44
Tengo una autorrealización laboral baja	2,21	1,13	1,28
Tengo poca motivación para ejercer mi labor	1,96	1,11	1,25
Deseo cambiar de trabajo	2,30	1,33	1,78
Conservo la ilusión por mi trabajo	3,30	1,29	1,67
Disfruto poco mi labor	1,96	1,04	1,08
Desmotivación	2,49	1,19	1,42
Apoyo de los padres de familia	3,75	1,13	1,29
No soy quien deseo ser	2,19	1,03	1,06
Considero mi trabajo monótono	2,28	1,06	1,12
Me afectan los problemas de mis estudiantes	3,38	1,13	1,28
Reciclo mi trabajo o el de otro colega	2,98	1,03	1,06

Como principal aspecto por recalcar en los resultados de la dimensión desmotivación está la capacidad que manifiestan gran parte de los participantes para autorreconocerse como buenas y buenos docentes, y la seguridad que manifiestan en que con su labor le brindan a la sociedad aportes positivos. La profesión docente no debe jamás reducirse a la práctica de enseñar contenidos académicos, pues la convivencia entre estudiantes y docentes no se limita a esto, dentro de un aula existen diversas realidades sociales, culturales, económicas, religiosas y hasta políticas que influyen en la dinámica cotidiana que impacta en la vida de los actores.

Con los resultados obtenidos, se puede visualizar que los sujetos de investigación se consideran buenas y buenos docentes, están conscientes de que con su trabajo realizan aportes significativos a la sociedad. Ser un buen educador conlleva esfuerzos y muchas veces sacrificios, un buen docente siempre tomará en cuenta las condiciones físicas, sociales, emocionales y económicas de sus estudiantes e incluso carga con sus preocupaciones y problemas, como se constata en los resultados cuando un promedio de 3,30 de las y los docentes afirman que los problemas de sus estudiantes

afectan emocionalmente sus vidas, por lo que se trascienden las barreras entre lo laboral y lo personal.

El compromiso con el que algunas y algunos docentes asumen su labor es lo que les permite autodefinirse como bueno o buena y que, como lo indica Brenes (2019), “es una fuente de motivación directa y significativa sobre el desarrollo del aprendizaje” (p. 29). Esto beneficia su labor y les hace autovalorar su trabajo y sus aportes, sobre todo les permite conservar la ilusión con la que algún día comenzaron su vida laboral en una profesión que se caracteriza por ser agotadora y poco reconocida a nivel social. Dada la falta de apoyo social que reciben los docentes, para muchos se hace indispensable contar con una motivación personal hacia su trabajo y la autoconfianza en sus capacidades para ejercer, de manera que, a pesar de las innumerables dificultades, siempre intentan dar lo mejor en beneficio de sus estudiantes.

Finalmente, en la tabla 6 se presentan los resultados sobre mal afrontamiento. La descripción expone que las personas docentes no tienen tantas dificultades, ya que las medias son estimulantes en aspectos como compañerismo entre docentes, el tener buenas relaciones personales, resolución de problemas, buscar ayuda, buena organización, adaptabilidad frente a los cambios, buena resolución de problemas y comodidad. Para quienes laboran en el ámbito educativo estos aspectos son clave para brindar una buena labor, pues presentar dificultades en alguno puede desencadenar episodios graves de estrés, ya que si la o el docente no se siente cómodo con su ambiente laboral probablemente no va a realizar una labor de calidad como la que se espera y se verá afectada su motivación. Brenes (2019) concuerda con lo anterior, señala que el mal afrontamiento “se caracteriza por la tendencia a resolver de manera poco acertada los problemas diarios, terminando con la sensación que todo empeoró y en ocasiones afectando negativamente facetas personales diferentes a la laboral” (p. 24).

TABLA 6

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS EN LA DIMENSIÓN MAL AFRONTAMIENTO

Variables	M	S	S ²
Facilidad para animarme	3,35	1,08	1,16
Comodidad en el aula	3,69	1,21	1,47
Cambios en el trabajo	3,82	1,09	1,19
Relaciones con superiores difíciles	1,16	,91	,83
Buena organización	3,89	1,26	1,59
Compañerismo	4,23	1,12	1,25
Facilidad para la resolución de problemas	3,92	,98	,97
Buenas relaciones personales	4,11	1,14	1,31
Tengo medios para mi labor	3,33	1,23	1,51
Mi labor invade negativamente mi espacio personal	2,63	1,29	1,66
Buena resolución de problemas	3,73	1,01	1,02
Sé buscar ayuda cuando la necesito	3,89	1,17	1,37

No obstante, si bien los resultados obtenidos de las respuestas de los docentes participantes son muy alentadoras, al contrastarlo con la teoría tienden a discrepar. Autores como Quiroz-González *et al.* (2017) exponen que:

Al considerar las condiciones que deben asumir como docentes para ser competitivos, se ponen de manifiesto las connotaciones negativas, dado que se tienen en cuenta las largas jornadas laborales, la inestabilidad laboral, la pérdida de espacios personales, las altas exigencias, la mala remuneración y la falta de estímulos. Todos estos aspectos permiten hablar de la precarización en el trabajo. (p.186)

Los resultados obtenidos en esa investigación evidencian que los participantes tenían relaciones de trabajo poco sanas, debido a que al no estar en propiedad se daba un clima de competitividad que perjudicaba la calidad del trabajo y la vida de las personas docentes, esto ya que “se evidencian afectaciones en el bienestar, la salud, la seguridad, la motivación, el compromiso, la satisfacción y el rendimiento laboral” (p. 185). Posiblemente, las personas participantes poseen buenas habilidades para afrontar las situaciones laborales, lo cual es de gran beneficio para su trabajo porque están anuentes a solicitar ayuda, a compartir con sus compañeros y así formar un sano ambiente laboral.

La información evidenciada en esta dimensión es sorprendente, ya que se pensaba que las y los docentes iban a presentar dificultad para afrontar diversas situaciones como el compañerismo, la resolución de problemas y la facilidad para afrontar los cambios. Esto debido a que por medio de las vivencias y experiencia en los centros educativos de parte de los investigadores de este estudio, se ha observado que muchos docentes se resisten a los cambios e incluso se vuelven inflexibles; prefieren estar en una zona de confort que les permita mantener todo “bajo control” antes que innovar o estar dispuestos a los cambios, tanto curriculares como generacionales.

Sin embargo, los resultados reflejaron que los docentes poseen buenas capacidades para afrontar este tipo de situaciones, lo cual es muy positivo porque beneficia el proceso de aprendizaje de las personas estudiantes, y a las y los docentes les ayuda a no experimentar niveles elevados de estrés. Al menos no por estas razones, al tener un ambiente de compañerismo y buenas relaciones interpersonales, la comodidad en las instituciones donde laboran es óptima, lo que favorece la autoestima y la seguridad para buscar ayuda con sus colegas cuando lo consideren necesario.

Discusión

En primer lugar, los resultados obtenidos en este estudio exploratorio no son generalizables a la población, solamente describen la percepción de la muestra. En futuros estudios se podrían incorporar otras fuentes de información para triangular los resultados. Por el momento, se exponen e interpretan los hallazgos de esta primera fase exploratoria.

En términos globales, las personas docentes participantes demuestran tener un conocimiento amplio sobre los elementos estresores a los que se encuentran expuestos por la naturaleza de su profesión. A pesar de que muestran una gran habilidad de afrontamiento emocional en el ámbito laboral, reflejan deficiencias en el afrontamiento emocional con respecto al ámbito personal. En otro estudio, se reportó que los docentes en formación inicial presentan dificultades en la expresión de los sentimientos (Retana-Alvarado y Anicasio-Casiano, 2021).

Asimismo, se evidencia en los resultados obtenidos de la aplicación de la escala ED-6 que, aunque las personas participantes

señalan que se encuentran inmersas en aspectos que les generan constante estrés y con ello cansancio y trabajo excesivo, no se visualiza en el análisis estadístico que esto tenga relevancia o que influya en el trato hacia sus estudiantes. Debido a que con los resultados de la dimensión de mal afrontamiento reflejaron que no consideran tener dificultades para entablar buenas relaciones interpersonales con sus colegas, que las relaciones con sus superiores no representan un detonante de estrés y que, a pesar de preferir mantenerse en su zona de confort, no se resisten a los cambios que se les solicita. Con esto se puede deducir que las y los docentes participantes han aprendido a afrontar las situaciones de estrés laboral, pues tienen claros los objetivos de su profesión y esto los hace colocar como prioridad las problemáticas, el interés, la motivación, el aprendizaje del estudiantado y el impacto que su labor tiene en estos. Además, las relaciones entre colegas y superiores son importantes, pero no son el eje central de su profesión.

Un elemento clave para que las y los educadores demostraran un buen afrontamiento emocional en lo que respecta a su vida laboral, es que han desarrollado habilidades que les permiten comprender las condiciones laborales desde la objetividad y disponer de los recursos con los que se interrelacionan para crear ambientes laborales en los que se sientan cómodos. Con esto favorecen la conformación de redes de apoyo con colegas que les conduzca a una estabilidad emocional adecuada para realizar su labor.

No obstante, la Asociación Nacional de Educadores y Educadoras y la Asociación Costarricense de Derechos Humanos (2021) en el informe final sobre las condiciones sociolaborales de las personas docentes, indica que:

Se refleja un sentimiento de desmotivación laboral ante las diversas expresiones de desvalorización del quehacer docente, por parte de jefaturas, familiares de estudiantes o los medios de comunicación. Estas situaciones han generado tendencia al desgaste profesional y laboral que recae en afectaciones a la salud integral, especialmente en afectaciones de la salud mental y física. (p. 114)

Lo anterior evidencia una discrepancia entre la teoría y los resultados obtenidos, ya que un alto porcentaje de la población educadora se ve afectada por la desvalorización de su profesión,

lo cual afecta en algunas ocasiones su estado de ánimo, su salud emocional, mental y hasta física.

Por otro lado, con esta investigación se evidenció que las personas docentes participantes presentan deficiencias en el afrontamiento emocional propio a su esfera personal, en contraposición al que demuestran en su ámbito profesional, ya que manifestaron la presencia de síntomas físicos como preocupación, tensión, ansiedad, tristeza y llanto excesivo como consecuencia de la carga laboral exigente. Estos síntomas son detonadores de estrés, lo cual se confirma con los resultados de investigación y las fuentes referenciadas. A pesar de que se demostró que los sujetos de investigación tienen conciencia de la existencia de estos síntomas en sus vidas, no se refleja en sus respuestas un afrontamiento emocional adecuado, pues indican que el tiempo que tienen para dedicarlo a actividades ajenas a lo laboral es reducido y afirman presentar estos síntomas por medio de enfermedades estomacales o musculares.

Lo anterior se relaciona con lo señalado por la Asociación Nacional de Educadores y Educadoras y la Asociación Costarricense de Derechos Humanos (2021), quienes indican que en las personas docentes:

Se destaca que en cuanto a la salud integral se expresan diversas afectaciones, tanto en la salud física como mental emocional. Los cambios en las condiciones sociolaborales y cotidianas de las y los docentes, aumentan los niveles de vulnerabilidad, a pesar de reconocer los impactos en la salud, plantean contar con un limitado acceso a la atención médica y psicológica, principalmente por no contar con el tiempo para acudir a esta. (p.117)

Se evidencia que el informe final de estas instituciones se asemeja a los resultados obtenidos. Aunque las personas docentes conocen los elementos estresores y lo perjudicial que es el estrés laboral indican que, por falta de tiempo, falta de acceso o por colocar como prioridad las actividades laborales, tienden a limitar o evitar este afrontamiento emocional

Esto debe ser tomado como una alerta, dado que si las y los educadores participantes se esfuerzan por brindar una educación de calidad y se enfocan solamente en el aspecto profesional, pueden caer en el error de ignorar los síntomas que afectan sus vidas personales, y como consecuencia pueden empeorar o salirse de

control. De modo que sean más perjudiciales para su salud física, su desenvolvimiento social e incluso en su rendimiento laboral. Como lo exponen Fuentes y Zúñiga (2021), “es importante tomar en cuenta un programa de intervención psicológica que ayude a un equilibrio en el desarrollo psico socioemocional de los docentes y de esta manera un mejor desempeño laboral” (p. 138) y con ello todas las áreas de su vida. En síntesis, los docentes demostraron que a nivel personal el tiempo y las energías les son insuficientes para afrontar las emociones de estrés que experimentan en el ámbito personal, como un efecto de su empeño por hacer las cosas bien en sus trabajos.

Presentar deficiencias en el afrontamiento emocional puede ser muy frecuente en los docentes. Sin embargo, es preocupante la poca información que se encuentra al respecto, lo cual debe ser de interés debido a que la estabilidad emocional cumple un papel fundamental no solo en la vida laboral, sino también en lo personal. Una persona docente que tenga mal afrontamiento emocional en cualquiera de las áreas que lo conforman estará más expuesto a padecer malestares como: depresión, ansiedad, desmotivación, desinterés, entre otros, y malestares físicos como: úlceras, pérdida o ganancia de peso, cansancio excesivo, en comparación con aquellas y aquellos profesionales que sí posean un buen afrontamiento emocional. En algún punto, esta situación perjudicará su desempeño profesional, personal e incluso el proceso de aprendizaje de sus estudiantes se puede ver comprometido significativamente.

Aunado a lo anterior, se concluye que existe una necesidad imperante de cuidar y ocuparse en la salud física y emocional del profesional docente, implementar estrategias o actividades que les incentiven y guíen a realizar un eficiente afrontamiento emocional de sus problemas o de los elementos que les generan estrés. Como menciona la Asociación Nacional de Educadores y Educadoras y la Asociación Costarricense de Derechos Humanos (2021):

Es fundamental ir más allá y fortalecer el trabajo de las diversas instituciones correspondientes con miras a otorgar la protección del derecho humano a la salud integral, que históricamente se ha atendido desde un paradigma biomédico y mecanicista que se centra en lo físico sin abarcar la complejidad social, psicológica, biológica y ambiental de la especie humana. (pp. 116-117)

Actualmente se promueve el cuidado emocional del alumnado, pero se deja de lado la salud emocional del maestro o la maestra, quienes son actores fundamentales en el proceso educativo, pues tienen en sus manos la responsabilidad de formar ciudadanos funcionales. Ante la naturaleza de su labor, “es fundamental valorar el estado emocional de la población docente y administrativa” (Ministerio de Educación Pública, 2020, p. 15), ya que necesitan cuidarse primero para luego atender eficientemente las necesidades de sus estudiantes.

Sin lugar a duda, la educación emocional es una asignatura pendiente en la formación docente y gestión educativa en Costa Rica. La situación es similar en otros contextos de mayor tradición, donde su inclusión en la legislación educativa es aún muy escasa (Sáenz y Medina, 2021).

Agradecimientos

Queremos agradecer a las personas docentes que completaron el instrumento. Además, un agradecimiento especial a los directores y asesores de la Dirección Regional de Educación de Alajuela por su colaboración al hacer llegar el instrumento al personal docente del cantón central de Alajuela.

Referencias

- Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>.
- Araya, C. y Alpízar, H. (2018). Diagnóstico del Síndrome de *burnout* en docentes universitarios por medio del modelo de clases latentes una aplicación del Bootstrap paramétrico. *Pensamiento Actual*, 18(31), 24-34.
- Arias, W. y Jiménez, N. (2013). Síndrome de *burnout* en docentes de Educación Básica Regular de Arequipa. *Educación*, 22(42), 53-76.
- Arís, N. (2009). El Síndrome de *burnout* en los docentes. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 7(18), 829-848. doi: <https://doi.org/10.25115/ejrep.v7i18.1324>.

- Asociación Nacional de Educadores y Educadoras y la Asociación Costarricense de Derechos Humanos (2021). *Condiciones sociolaborales de las personas docentes en el contexto de la pandemia del COVID-19 y sus implicaciones en la salud integral*. Costa Rica, 2020 [Informe final]. Surcos digitales. <https://surcosdigital.com/wp-content/uploads/2021/06/Informe-Completo-Estudio-Condiciones-Sociolaborales-docentes-y-su-impacto-en-la-salud-integral-2020.pdf>.
- Badilla, V., Hernández, A., Marín, Y. y Saborío, J. (2018). *El estrés laboral como problema social y su relación con el desempeño laboral en docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica* [tesis de Licenciatura en la Enseñanza de los Estudios Sociales y Educación Cívica]. Heredia, Universidad Nacional de Costa Rica.
- Barreda, M. (2012). *El docente como gestor del clima en el aula. Factores para tener en cuenta*. [Trabajo final para alcanzar el grado de Máster en Formación del profesorado de Educación Secundaria]. Universidad de Cantabria.
- Brenes, M. (2019). *Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia* [tesis]. Heredia, Universidad Nacional de Costa Rica.
- Caja Costarricense de Seguro Social (2021). *Cuadro 16: Órdenes por incapacidad o licencia por rama de actividad económica según causa de morbilidad, año 2019*. CCSS. <https://www.ccss.sa.cr/estadisticas-actuariales>.
- Fuentes, R. y Zúñiga, M. (2021). Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la covid-19. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 2(8), 129-139. doi: <https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.2>.
- Gómez, N., y Rodríguez, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de COVID-19 y la educación FENOB UNA: Filial Coronel Oviedo. *Academic Disclosure*, 1(1), 216-234.
- Gutiérrez, P., Morán, S. y Sanz, I. (2005). Estrés docente: Elaboración de la Escala ED-6 para su evaluación. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 1(11), 47-61. <https://www.redalyc.org/pdf/916/91611103.pdf>.
- León, G. (2011). Secondary School Professionals: Burnout Syndrome's Risk Factors. *Revista Electrónica Educare*, 15(1), 177-191. doi: <https://doi.org/10.15359/ree.15-1.14>.

- Lima da Silva, J., Cardoso de Lacerda, L., Pereira, M., Alves, P., Gomes da Silva, T. y Amaral, E. (2018). Prevalencia da síndrome de Burnout entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil. *Enfermería Actual en Costa Rica*, 34. doi: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i34.30262>.
- Ministerio de Educación Pública [MEP]. (2020). *Guía Regresar: Acompañamiento socioemocional y educativo en el retorno a la presencialidad*. MEP. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/Guia-momentos-Regresar.pdf>
- Mendes, L., Campelo, E., Pinheiro, C., Pires, I. y Vasconcelos, G. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Revista Enfermería Global*, 57, 209-220.
- Morera, A., Rojas, G. y Castro, E. (2018). *La educación emocional del personal docente: una estrategia de formación permanente*. San José: Ministerio de Educación Pública.
- Novoa-Chapilliquén, S. (2016). *Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del Colegio San José de Monterico* [tesis]. Universidad de Piura.
- Pascual, A. y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.
- Peña, L. y Jacome, A. (2020). *Perfil del estrés en docentes de una institución oficial de secundaria de Bucaramanga* [trabajo de grado para optar por el título de psicólogo]. Universidad Cooperativa de Colombia, Colombia.
- Peñaherrera-Larenas, F., Cárdenas-Cobo, J. y Cedillo-Fajardo, M. (2015). Percepción de la calidad de vida laboral de los docentes universitarios. *Revista Universidad, ciencia y tecnología*, 77(19), 166-173. <http://ve.scielo.org/pdf/uct/v19n77/art03.pdf>.
- Peñalva, A., López-Goñi, J. y Barrientos, J. (2017). Habilidades emocionales y profesionalización docente para la educación inclusiva en la sociedad en red. *Contextos educativos*, 20, 201-215. doi: <http://doi.org/1018172/con.3011>.
- Pérez, K. y Rodríguez, S. (2019). *Evaluación de la exposición a factores psicosociales laborales y su relación con la ansiedad y la depresión en personal docente y administrativo de un centro educativo de secundaria en San José, Costa Rica* [tesis de licenciatura]. Universidad Técnica Nacional, Sede de Guanacaste, Costa Rica.

- Prieto, J., Leal, L. y Ramírez, Y. (2016). *Ansiedad y depresión en docentes del Colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio* [trabajo de grado]. Colombia.
- Quiroz-González, E., Vallejo-Campo, J. y Rodríguez-Castellanos, W. (2017). Resultados del trabajo de afrontamiento en docentes desde la nueva gestión pública colombiana. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 13, 177-195.
- Retana-Alvarado, D. A., Vázquez-Bernal, B., de las Heras, M. Á. y Jiménez-Pérez, R. (2021). Las causas del cambio emocional en el clima de aula desde la hipótesis de la complejidad. *Revista Interdisciplinaria Sulear*, 9, 170-186.
- Retana-Alvarado, D. A. y Anicasio-Casiano, J. (2021). La percepción de la Inteligencia Emocional en la formación inicial de maestros en Costa Rica. *InterSedes*, 22(45), 37-57. doi: 10.15517/isucr.v22i45.43896.
- Sáenz, P. y Medina, A. (2021). La educación emocional en la legislación educativa en España y Andalucía. *Investigación en la Escuela*, 104, 29-40. doi: <http://dx.doi.org/10.12795/IE.2021.i104.03>.
- Sutton, R. E. y Harper, E. (2009). Teachers' Emotion Regulation. En L. J. Saha y A. G. Dworkin (eds.), *International Handbook of Research on Teachers and Teaching*. Springer.
- Yslado, R., Ramírez-Asís, E., García-Figueroa, M. y Arquero, J. (2021). Clima laboral y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(3), 101-114. doi: <https://doi.org/10.6018/rei-fop.476651>.
- Zapata, S. (2012). *El Síndrome de Burnout y los Trabajadores Sociales Municipales. Un acercamiento*. Universidad Arturo Prat.