



## RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE

RESILIENCE AND WORK STRESS IN FIRST  
SCHOOL TEACHERS OF THE DR. ODILÓN  
GOMEZ ANDRADE

Glen Jacinto Andrade-Gómez  
<https://orcid.org/0000-0002-0990-8977>  
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí  
ECUADOR

# RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE

*RESILIENCE AND WORK  
STRESS IN FIRST  
SCHOOL TEACHERS OF  
THE DR. ODILÓN  
GOMEZ ANDRADE*

## Resumen

Los docentes cada vez sienten mayor estrés debido a las grandes transformaciones y cambios producto de los avances en la sociedad y de las exigencias para lograr una educación de calidad, por lo tanto, es necesario que optimicen sus niveles de resiliencia como mecanismo para adaptarse a un mundo globalizado y con grandes expectativas educativas. Lo expuesto constituye la motivación del presente artículo cuyo objeto es "Establecer los niveles de resiliencia y estrés laboral en los docentes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Dr. "Odilón Gómez Andrade". Para ello se utilizó una investigación de tipo cuantitativa no experimental de corte transversal descriptiva. La población y muestra estuvo conformado por 20 docentes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Dr. Odilón Gómez Andrade. En la recolección de información se utilizaron la Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (2003) CD-RISC y la Escala de Estrés Docente ED-6 (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005). Después de la revisión de los datos arrojados por los instrumentos, se concluyó que la mayoría de los docentes se ubicó en un Nivel de Resiliencia Moderada y en un Nivel Bajo de estrés.

**Descriptores:** Resiliencia, estrés laboral en docentes

## Abstract

Teachers feel more and more stress due to the great transformations and changes resulting from advances in society and the demands to achieve quality education, therefore, it is necessary for them to optimize their levels of resilience as a mechanism to adapt to a globalized world with great educational expectations. The above constitutes the motivation of the present article whose objective is "To establish the levels of resilience and work stress in the teachers of the first year of high school of the Educational Unit Dr. "Odilón Gómez Andrade". For this purpose, descriptive cross-sectional non-experimental quantitative research was used. The population and sample consisted of 20 first-year high school teachers from the Dr. Odilón Gómez Andrade Educational Unit. The CD-RISC Resilience Scale of Connor - Davidson (2003) and the ED-6 Teacher Stress Scale (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005) were used in the data collection. After reviewing the data produced by the instruments, it was concluded that the majority of teachers were located at a Moderate Resilience Level and a Low Stress Level.

**Descriptors:** Resilience, work stress in teachers

## Introducción

El artículo comprende un análisis de los referentes teóricos basados en la resiliencia y el estrés docente. La resiliencia es considerada como “un proceso dinámico en el que el individuo desarrolla habilidades adaptativas a pesar de experimentar adversidad significativa, se trata de una medida de la habilidad para afrontar el estrés”. (García, et al. 2019 p.33). La resiliencia es una capacidad humana asociada a la entereza más allá de la resistencia. Para Coello (2019) la resiliencia es “La habilidad, destreza o competencia adquirida por el individuo que le permite sobreponerse a un estímulo adverso, con actitud y firmeza, con optimismo, y confianza” (p. 18). En ese mismo orden de ideas la “resiliencia es la capacidad de vivir de forma positiva a pesar de la adversidad o situaciones difíciles que enfrentan las personas en los diferentes contextos sociales”. (Benítez y Barrón 2018 p. 1).

Todos los seres humanos, incluso los más desmotivados revelan una riqueza de capacidades y recursos que les permiten ser capaces de querer hacer más y mejor, de lograr vencer y alcanzar sus objetivos y sus metas. El descubrimiento de sus capacidades les permite hacerse más resilientes. Por tanto, la resiliencia es resultado de una reconstrucción incesante de la estructura psicológica del individuo, en su confrontación con las circunstancias adversas, externas e internas, siempre presentes a lo largo de todo el desarrollo humano.

La resiliencia puede ser vista como un conjunto de sistemas que permiten al individuo tener un estilo de vida saludable, en un entorno difícil, lo que evidencia las capacidades individuales en el desarrollo de las capacidades resilientes. No es constante ni permanente, un sujeto puede ser resiliente en algunas áreas y no en otras, la resiliencia reside principalmente en un equilibrio de fuerzas que depende de los factores de protección que modifican la respuesta a los peligros presentes en el ambiente afectivo y social.

La resiliencia docente “es la capacidad de sobreponerse y afrontar situaciones difíciles. Cuando el personal docente atraviesa situaciones adversas por diversas razones que inciden en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se requiere de habilidades para poder enfrentar las dificultades con serenidad, tolerancia y autonomía”. (Segovia, et al. 2020, p.3).

Continúa el autor de la cita anterior explicando que:

La resiliencia se establece en el tránsito del proceso educativo, en el cual suceden muchas situaciones difíciles de las que el personal docente se siente comprometido a salir airoso, por lo que busca en la refracción desarrollar la empatía, el autoconocimiento de tener un proyecto de vida sustentable y sostenible. Por otro lado, resalta la responsabilidad como

## RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD

EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE

Glen Jacinto Andrade-Gómez

un conjunto de requisitos que en su profesión debe dominar la autonomía, desarrollar el pensamiento crítico e iniciativa para buscar soluciones, con el pilar fundamental de la confianza. (p.6).

Por otra parte, el estrés afecta de diversas maneras física, mental, biosicosocial y psicológicamente a un gran número de personas y a las instituciones en general, es definido por Vivas (2020) como:

Una condición que afecta de manera determinante al talento humano de cualquier institución, infringiendo condiciones y propiedades que perturban el clima laboral y la capacidad de respuesta frente a la resolución de problemas propios de la naturaleza organizacional. Incide en aspectos fundamentales como el desempeño laboral, relaciones interpersonales, relaciones con la autoridad, campo social y familiar, así como con la productividad en general. (p. 14).

El estrés es un estado que se presenta en las personas y que constituye una alerta cuando sus síntomas y consecuencia afectan la salud física, mental y social del individuo, al respecto Cortes (2021) argumenta que:

El estrés es un problema de salud de gran relevancia, es necesario conocer sus síntomas, las consecuencias que conlleva y las medidas preventivas aplicables, para así minimizar sus riesgos, es importante identificar sus síntomas. Podemos entender que el ser humano se encuentra en un estado de estrés constante, pues es parte del funcionamiento de nuestro organismo. Es la manera de alertar que algo no está bien, o que alguna situación se encuentra fuera de nuestro control; sin embargo, cuando supera ciertos límites, se torna nocivo. Esta es la etapa de mayor riesgo y donde posiblemente se generen enfermedades que pueden perjudicar gravemente el estado de salud de las personas. (p.10).

El estrés de los docentes es un hecho que va aumentando por años por la incapacidad de controlar las situaciones en las que se enfrenta cada día, a veces asumen actitudes de pasividad y falta de motivación, hacen que la resiliencia disminuya y estas situaciones de tensión sean incontrolables. Es necesario a nivel institucional cuidar de la salud psíquica de los docentes, no sólo a nivel individual sino grupal para prevenir mayores problemas.

Lo expuesto en los párrafos anteriores constituye la motivación del presente artículo cuyo objeto es “Establecer los niveles de resiliencia y estrés laboral en los docentes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Dr. “Odilón Gómez Andrade”.

## Revisión literaria

### Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de las personas e instituciones para asumir las grandes transformaciones del escenario actual, esta capacidad contribuye al crecimiento y al aprendizaje, además de crear las condiciones para reinventarse. La resiliencia comprende los procesos de reconocimiento, adaptación resistencia y recuperación de situaciones adversas. En ese orden de ideas, Coello (2019) considera que:

La resiliencia se asume como la capacidad emocional, cognitiva y socio cultural que poseen las personas que permite reconocer, enfrentar y transformar las situaciones adversas, problemáticas, inciertas; hecho que permite asumir que la resiliencia constituye un enfoque alternativo que brinda la posibilidad de enfocarse en las fortalezas de las personas. Por otro lado, hay que reconocer que la naturaleza de la resiliencia es compleja; la misma presenta múltiples dimensiones y factores de orden individual, familiar y socio cultural. (p. 25).

En este contexto, Barahona (2021) manifiesta que la resiliencia es “la capacidad que tienen las personas de enfrentar situaciones adversas, resistirlas, superarlas y visualizar positivamente la circunstancia como una experiencia oportuna del crecimiento y desarrollo personal, esta fomenta la salud física, mental y emocional y promueve el rendimiento individual y organizacional” (p.7). Vicente y Gabari, M. (2019) opinan al respecto que “las personas más resilientes mantienen mayor equilibrio emocional ante situaciones de estrés, lo que les permite soportar mejor la presión y, consecuentemente, experimentar mayor sensación de control y capacidad para afrontar las situaciones difíciles”. (p.159).

En lo referente a la resiliencia del docente Coello (2019) argumenta que:

Es la capacidad emocional, cognitiva y axiológica que manifiesta el docente ante situaciones difíciles e inciertas; son capacidades asociadas a la automotivación, autoconciencia, autodominio o autocontrol, a la seguridad, confianza en sí mismo y en el otro. La resiliencia está entrecruzada con el manejo de las emociones, esto indica que al enfrentar situaciones adversas el docente debe aplicar el autocontrol de sus sentimientos, emociones, pasiones y sentires, todo ello con el fin de comprender la situación y tomar las decisiones favorables para salir exitoso del momento difícil que afronta. (p. 31).

RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE  
Glen Jacinto Andrade-Gómez

La labor del docente requiere de condiciones y capacidades mentales, emocionales y de interrelación con sus semejantes, la resiliencia implica resistir, es el ejercicio de la fortaleza para afrontar todas las transformaciones de la vida personal, familiar, profesional y social. De manera que, en presencia de situaciones de adversidad laboral, los docentes más resilientes no se afectan, sino que logran mayores habilidades y competencias de compromiso laboral, a la vez que tienen la capacidad de utilizar su energía e implicación personal para sobreponerse a las dificultades, adaptarse adecuadamente y experimentar emociones positivas. En cambio, los docentes menos resilientes tienen propensión a las actuaciones negativas, a magnificar los riesgos y a padecer de enfermedades y animosidad a su labor. (Vicente y Gabari 2019).

Tenorio (2021) considera que la resiliencia docente es:

La capacidad, proceso y manejo de cualidades o habilidades positivas que abarcan la dimensión emocional, motivacional y social del docente. -Una capacidad porque permite reaccionar y recuperar con energía positiva y hacia la mejora personal y profesional ante las adversidades. -Un proceso que requiere de aptitudes de recuperación y acomodación con disposición positiva ante cualquier desventura. El manejo de cualidades o habilidades porque debe tener perseverancia, autoconfianza, autodisciplina, sensatez, flexibilidad, relaciones positivas, y habilidades para resolver y manejar los problemas. (p. 189).

### **Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (2003). CD-RISC. Conceptualización**

La Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (2003). CD-RISC es el instrumento utilizado en el presente estudio para determinar los niveles de resiliencia, esta escala está conformada por cinco dimensiones a continuación la conceptualización de cada una de ellas:

1. Persistencia, tenacidad, autoeficacia: Capacidad para mantenerse firme o constante en su cotidianidad, es tener claro y accionar en pro de sus propósitos, es tener la habilidad para lograr lo que se desea. Esta dimensión mide: esfuerzo, confianza, perseverancia, ánimo, fortaleza, atrevimiento, compromiso y autoestima alta.
2. Control Bajo presión: Capacidad para dominar, intervenir, regular situaciones adversas que afectan el comportamiento de manera negativa. Mide: ver el lado positivo de las situaciones, aprender de las dificultades, mantener el foco, independencia en la toma de decisiones, dominio, inteligencia emocional y voluntad.
3. Adaptabilidad: Capacidad para acomodarse y adecuarse a las circunstancias y

condiciones, ayudándose y ayudando a otros. Mide: adaptación a los cambios, formar redes de apoyo, confianza, aprender de las experiencias y poder de recuperación.

4. Control y Propósito animo o intención de hacer algo, mide: objetivo que se pretende conseguir, claridad en los objetivos y metas y control de las emociones y acciones.

5. Espiritualidad: Conjunto de los principios o actitudes que configuran la vida espiritual de una persona Mide la capacidad para tener una vida espiritual creyendo en un ser supremo y que las situaciones que ocurren tienen una razón de ser.

### Estrés Laboral en Docentes

El estrés es la reacción normal del cuerpo ante situaciones adversas o amenazantes, si esta reacción se exacerba produce tensión y en casos extremos enfermedades patológicas que merman el bienestar físico y mental de las personas.

Al respecto Castro (2016) indica que:

La conceptualización del estrés y sus efectos se basa en la asunción del cuerpo como una máquina que posee formas de protegerse cuando las condiciones cambian de manera indeseable, es en ese momento cuando se activan los sistemas de control de los que se valen los individuos para dar respuesta a las demandas del entorno actuando para mantener o conseguir la homeostasis. De este modo, los mecanismos homeostáticos son adaptativos y sirven para conservar la vida frente a los posibles peligros que nos rodean; no obstante, cuando se mantiene un tipo de situación estresante a lo largo del tiempo, ésta exige una gran cantidad de demandas y esfuerzos, lo que puede producir cambios en los mecanismos, pudiendo ser dañados y reduciendo su eficacia. (p.34).

El estrés es “una respuesta natural del organismo, permite la supervivencia y la adaptación a las transformaciones o cambios que ocurren en el entorno, provoca una reacción general en el organismo, está determinado por el estresor, (estímulo, problema o situación) la evaluación del sujeto. (Percepción subjetiva) y la interacción entre el estresor y la persona. (Regueiro 2021). Entre los síntomas y signos que son alarmantes y pudieran afectar la salud mental y física de las personas, se pueden mencionar: tristeza, desesperanza, no disfrutar cosas placenteras, llorar con frecuencia, preocupación continua, ansiedad y tensión mental, trastornos del sueño, falta de apetito, dificultad para concentrarse, dificultad para desenvolverse en las actividades diarias, apartarse de los apoyo social, evitar asuntos importantes como trabajo, pagar

**RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE**  
**Glen Jacinto Andrade-Gómez**

cuentas, deseos de morir o conductas auto lesivas. (Muñoz, et. al. 2020).

Existe según González (2007), mencionado por Barahona (2021) tres niveles de medición del estrés, que indica la gravedad de sus síntomas y consecuencias, estos son:

1. Nivel Bajo: En este nivel se advierten signos de estrés muy ligeros. El individuo no presenta síntomas destacables ni preocupantes y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. La persona puede desenvolverse de manera funcional en todas sus actividades sin presentar alteraciones en su equilibrio.
2. Nivel Moderado: Se produce un agotamiento físico, emocional o mental en un grado intermedio. Comienzan a aparecer algunos síntomas de manera más notoria, provocando un malestar que el sujeto puede soportar. La situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación.
3. Nivel Alto: El individuo experimenta una serie de síntomas de estrés negativo como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan de manera más severa a su salud y por ende baja su rendimiento y eficacia en sus labores. (p.10).

El autor de la cita anterior menciona además que existen ocho componentes que explican el estrés laboral de los docentes los cuales conforman el Modelo de Estrés Docente, propuesto por Kyriacou y Sutcliffe en el año 1978, a continuación, se nombrarán dichos componentes:

1. Estresores ocupacionales potenciales: elevado número de alumnos, ruidos, interrupciones, excesivo número de horas de clase.
2. La valoración: forma en la que el docente percibe los estresores potenciales de su entorno laboral, está fuertemente influida por sus características individuales.
3. Estresores reales: Se trata de los estresores ocupacionales potenciales que un determinado profesor percibe como una amenaza para su bienestar.
4. Estrategias de afrontamiento: estrategias o esfuerzos que realiza cada docente para controlar los sucesos que ha evaluado cognitivamente como un estresor real.
5. Respuesta de estrés del docente: Es la respuesta particular de un profesor cuando se ve sometido a uno o varios estresores reales. Esta respuesta puede ser una reacción fisiológica, psicológica y conductuales (consumo de sustancias tóxicas, etc.)
6. Síntomas crónicos: Efectos negativos persistentes y prolongados como respuesta al estrés. Estos síntomas pueden ser de naturaleza física, psicológica y comportamental.

7. Características individuales del docente: personalidad, valores personales, aspectos sociodemográficos, actitud y capacidad de afrontamiento.
8. Estresores potenciales no ocupacionales aspectos externos a la vida laboral.

**Escala de Estrés Docente ED-6 (Gutiérrez, Morán, & Sanz 2005)**

Las dimensiones que conforman esta Escala de Estrés Docente son:

1. Ansiedad: Estado de agitación, inquietud o zozobra, repuesta emocional que se presente en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes. Mide: inquietud, consumo de sustancias para aliviar el malestar, insomnio, falta de concentración, tensión, aceleración, inseguridad, afectaciones en la salud física, temor, merma en la salud física, respiración irregular, sudores fríos, aceleración del pulso, agresividad, impaciencia, alteración de los hábitos alimenticios.
2. Depresión: Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas a veces con trastornos neurovegetativos. Mide: tristeza, ganas de llorar, pesimismo, sensación de desmoronamiento, debilidad, falta de energía.
3. Creencias adaptativas: Alude al grado al grado de acuerdo de profesor respecto a una serie de tópicos o cuestiones que supone verdadero o probable. Mide: declaraciones y afirmaciones de su labor docentes de carácter negativa que involucra a sus relaciones con los estudiantes, padres, autoridades, denigrar de sueldo, desvalorización de su labor el salario, desmerecimiento, pesimismo, rigidez.
4. Presiones: Fuerza ejercida sobre una persona para condicionar su comportamiento, acoso continuado que se ejerce sobre las personas. Mide: fuentes de malestar como el comportamiento de los alumnos, adaptación a nuevos escenarios educativos, inquietud, agotamiento físico y mental, incapacidad, irresponsabilidad.
5. Desmotivación es la falta o pérdida de motivación, falta de ganas o entusiasmo por la vida cotidiana y por la labor realizada. Mide: desánimo, pesimismo, falta de esperanza y foco, inconformidad, desgana, falta de vocación, pensamientos negativos, irritabilidad, cambios en el estado de ánimo.
6. Mal afrontamiento: aspectos que se creen puede minimizar o maximizar las fuentes de estrés. Mide: relaciones laborales difíciles, afectación.

**Características Positivas:** Acciones que minimizan los impactos del estrés. Mide clima de trabajo y organizacional, relación con los alumnos, padres, compañeros de trabajo, con el grupo familiar, influencia en la sociedad, capacitación, animo, tranquilidad, adaptación al cambio, resolución de problemas, disposición, redes de apoyo.

### **Método**

La investigación es de tipo cuantitativa, según Kelinger 2002 mencionado por Sánchez (2019) indica que:

La investigación bajo el enfoque cuantitativo se denomina así porque trata con fenómenos que se pueden medir a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos, su propósito más importante radica en la descripción, explicación, predicción y control objetivo de sus causas y la predicción de su ocurrencia a partir del desvelamiento de las mismas, fundamentando sus conclusiones sobre el uso riguroso de la métrica o cuantificación, tanto de la recolección de sus resultados como de su procesamiento, análisis e interpretación, a través del método hipotético-deductivo. (p.104).

La presente investigación encuadra en la descripción anterior en vista de que su objetivo es “Establecer los niveles de resiliencia y estrés laboral en los docentes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Dr. “Odilón Gómez Andrade”, en la cual se le asignarán valores a cada uno de sus niveles para su posterior análisis.

El diseño de la investigación es no experimental de corte transversal descriptivo. El diseño no experimental es aquel que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos. Se basa en categorías, conceptos, variables, sucesos, comunidades o contextos que ya ocurrieron o se dieron sin la intervención directa del investigador, se le conoce también como investigación ex post facto, referido a un estudio que es realizado después de haber ocurrido un hecho o acontecimiento. Se realiza cuando ya se ha dado el hecho o proceso y es necesario evaluar los resultados logrados buscando factores explicativos de los mismos. (Dzul 2013, Sánchez 2018).

El diseño transversal o transeccional son estudios que recolectan datos en un solo momento con el objeto de analizar el nivel de una o diversas variables (Mata, 2019). Con respecto al diseño descriptivo el autor de la cita anterior menciona a Hernández et al. 2010 quien expresa que los estudios descriptivos “buscan especificar las propiedades, características y los perfiles de personas,

**RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE**  
**Glen Jacinto Andrade-Gómez**

grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier fenómeno que se someta a un análisis. Pretenden medir de manera independiente o conjunta los conceptos o las variables” (s.p.). En la investigación no hay manipulación de las variables (resiliencia, estrés docente) y se realizó en un único momento al aplicar los instrumentos que tienen como propósito describir los niveles de resiliencia y estrés laboral en los docentes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Dr. “Odilón Gómez Andrade”

### **Población y Recolección de Información**

La población está conformada por 20 docentes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Dr. Odilón Gómez Andrade ubicada en la Provincia de Manabí, Cantón CHONE, Para el presente estudio se consideró toda la población como muestra de investigación. Para recoger los datos se utilizaron dos instrumentos: a) Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (2003) CD-RISC y la Escala de Estrés Docente ED-6 (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005).

#### **Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (CD-RISC)**

La escala de Resiliencia de Connor y Davidson 2003 (CD-RISC) es un instrumento usado para medir la resiliencia, cuenta con variados estudios de sus propiedades psicométricas, permitiendo su uso en diversos tipos de personas. García et al. (2019) expone que: “Es uno de los instrumentos para la evaluación de la resiliencia más utilizado tiene cinco dimensiones y 25 ítems con cinco opciones de respuesta (“en absoluto”, “rara vez”, “a veces”, “a menudo”, y “casi siempre”), puntuadas de 0 (“en absoluto”) a 4 (“casi siempre”). (p. 34)

Para la presente investigación se consideró lo expuesto por Rodríguez y Molerio (2012) en su obra Validación de Instrumentos Psicológicos, en la cual señaló que el instrumento consta de cinco dimensiones y cada una de ella con sus respectivos ítems, en el cuadro de operacionalización se visualiza la distribución realizada por los autores.

#### **Cuadro 01**

#### **Operacionalización de la Variable Resiliencia**

<b>Variable</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Ítems</b>
Resiliencia	Persistencia-tenacidad-autoeficacia	10 11 12 16 17 23 24 25
	Control Bajo presión	6 7 14 15 18 19 20
	Adaptabilidad y redes de apoyo	1 2 4 5 8
	Control y Propósito	13 21 22
	Espiritualidad	3 9

Escala de Estrés Docente ED-6 (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005)

La Escala ED-6, está conformada por 77 preguntas distribuidas en seis dimensiones: Ansiedad, Depresión, Presiones, Creencias Adaptativas, Desmotivación Y Mal Afrontamiento.

Socorro, (2016) menciona a Gutiérrez, et al. (2005) los cuales argumentan que:

La escala ha demostrado ser efectiva en la medición de factores de estrés, tiene cualidades suficientes para ser utilizada al menos con tres fines: detección precoz de problemas de estrés para tomar medidas tempranas, información sobre el nivel de malestar del profesor, posibles causas y consecuencias que está teniendo y, por último, aportar información sobre el tipo de medidas correctivas y de intervención para evitar los niveles críticos de estrés. (p.31).

## Cuadro 2

## Operacionalización de la Variable Estrés Docente

Variable	Dimensión	Ítems Parte I	Ítems Parte II
Estrés Docente	Ansiedad	1 a 19	
	Depresión	20 a 29	
	Creencias Adaptativas	30 a 41	
	Presiones	42, 43, 46, 47, 48, 49, 50, 51	44, 45
	Desmotivación	53, 55, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64	52, 54, 58, 61, 65
	Mal Afrontamiento	69, 75	66, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 74, 76

La Escala de Estrés Docente ED-6, fue dividida en dos partes atendiendo a la siguiente razón: el instrumento consta de 77 ítems que muestran diversos estresores en cada una de las dimensiones, con excepción de los 44, 45, 52, 54, 58, 61, 65, 66, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 77, que están redactados de manera positiva y no se pueden calificar como estresores, pero que constituyen una característica importante para determinar el nivel de estrés.

## Resultados

## Variable Resiliencia

A continuación, se analizarán los resultados de la variable resiliencia con sus respectivas dimensiones se presentará en primer lugar una tabla con la data bruta de los datos recolectados a través del instrumento y luego un cuadro resumen de cada una de las dimensiones para su respectivo análisis.

RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE  
Glen Jacinto Andrade-Gómez

**Tabla 1****Data Bruta Variable Resiliencia**

Ítems	Resiliencia Baja		Resiliencia Moderada		Resiliencia Alta
	0	1	2	3	4
<b>DIMENSIÓN: PERSISTENCIA-TENACIDAD-AUTOEFICACIA</b>					
10. Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado	2	6	11	1	
11. Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos	1	7	2	10	
12. No me doy por vencido/a, aunque las cosas parezcan no tener solución	2	3	7	8	
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso	2	3	7	8	
17. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales	3	3	1	13	
23. Me gustan los desafíos	2	3	8	7	
24. Trabajo para alcanzar mis objetivos, sin importar las dificultades en el camino	2	6	9	3	
25. Estoy orgulloso/a de mis logros	2	5	5	8	
<b>DIMENSIÓN CONTROL BAJO PRESIÓN</b>					
6. Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico	2	3	3	10	2
7. Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte	3	5	2	10	
14. Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente	1	4	3	5	7
15. Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros decidan por mí	1	2	5	2	10
18. Si es necesario, puedo tomar decisiones difíciles que podrían afectar a otras personas		4	4	10	2
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. Tristeza, temor y enfado		3	5	6	6
20. Al enfrentarse a los problemas a veces hay que actuar intuitivamente (sin saber por qué)	1	3	3	10	3
<b>DIMENSIÓN: ADAPTABILIDAD Y REDES DE APOYO</b>					
1. Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios	2	6	9	3	
2. Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado/a.	2	5	7	6	
4. Puedo enfrentarme a cualquier cosa	2	3	8	7	
5. Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme a nuevos desafíos y dificultades	2	5	6	7	
8. Tengo tendencia a recuperarme pronto de enfermedades, heridas u otras dificultades.	3	3	8	6	
<b>DIMENSIÓN: CONTROL Y PROPÓSITO</b>					
13. Durante los momentos de estrés/crisis, sé dónde puedo buscar ayuda	1	2	5	5	7
21. Tengo un fuerte sentido de propósito en la vida	1	5	6	8	
22. Me siento en control de mi vida	1	1	4	5	9
<b>DIMENSIÓN: ESPIRITUALIDAD</b>					
3. Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte /Dios puede ayudarme	2	5	9	4	
9. Buenas o malas, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón	2	5	7	6	

0= “En absoluto”, 1= “Rara vez”, 2= “A veces”, 3= “A menudo”, 4= “Casi siempre”.

## Variable Estrés Laboral del Docente

A continuación, se analizarán los resultados de la variable Estrés laboral del docente con sus respectivas dimensiones se presentará la tabla 2 y 3 con la data bruta de los datos recolectados de la parte I y II del instrumento, luego el cuadro resumen de cada una de las dimensiones para su pertinente análisis.

**Tabla 2**

**Data Bruta Variable Estrés Laboral Docente Parte I**

Ítems	Nivel de Estrés				
	Bajo		Moderado	Alto	
	1	2	3	4	5
<b>DIMENSIÓN ANSIEDAD</b>					
1. Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	2	10	1	2	5
2. Recurro al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.	12	2		3	3
3. Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	11	2	1	2	4
4. Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	13		3	3
5. Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	2	11	1	4	2
6. En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.	2	10		6	2
7. La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	1	11		3	5
8. Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.		12		4	4
9. Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	8	5		5	2
10. La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.	2	11		6	1
11. Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	3	10	1	2	4
12. Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	3	11		5	1
13. Hay tareas laborales que afronto con temor		12		3	5
14. Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	2	11	1	2	4
15. En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	12	1		3	4
16. Los problemas laborales me ponen agresivo.	12			4	4
17. Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	11	2		5	2

**Tabla 2 Continuación**

18. La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios		13		3	4
19. En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	2	10		3	5

### DIMENSIÓN: DEPRESIÓN

RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE  
Glen Jacinto Andrade-Gómez

20. A menudo siento ganas de llorar	3	12		3	2
21. Me entristezco demasiado ante los problemas laborales	4	11		3	2
22. Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo	2	10		3	5
23. Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal	3	10		4	3
24. Me cuesta trabajo tirar por la vida.	9	6		4	1
25. Tengo la sensación de estar desmoronándome	2	12		5	1
26. Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	4	11		2	3
27. Me falta energía para afrontar la labor del profesor.	3	10	1	5	1
28. A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	3	10		4	3
29. A veces pienso que el mundo es una basura.	3	11		3	3

## DIMENSIÓN: CREENCIAS ADAPTATIVAS

30. Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	3	10	1	3	3
31. Me pagan por enseñar no por formar personas.	8	7		3	2
32. Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	6	11		2	1
33. El salario del profesor es muy poco motivador.	4	8		3	5
34. Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	3	11		5	1
35. Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	4	8		3	5
36. Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	4	11		2	3
37. Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	11	3	1	2	3
38. La política educativa pide mucho a cambio de poco.		9		7	4
39. La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	8	3		7	2
40. La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	2	11		3	4
41. La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar	3	10		3	4

## DIMENSIÓN PRESIONES

42. Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	4	9		4	3
43. A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	8	6		2	4
46. Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.	3	12		4	1
47. Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	13		3	3
48. Se me hace muy duro terminar el curso.	3	11	1	2	3
49. A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás.	12	3		2	3
50. Me siento desbordado por el trabajo.	5	9		3	3
51. A veces trato de eludir responsabilidades.	11	3		4	2

**Tabla 2 Continuación**

## DIMENSIÓN: DESMOTIVACIÓN

53. Me siento quemado por este trabajo.	10	5		2	3
55. Estoy lejos de la autorrealización laboral.	3	12		3	2
56. He perdido la motivación por la enseñanza.	1	13		4	2
57. En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	12	1	3	3

**RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE**  
**Glen Jacinto Andrade-Gómez**

59. Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	2	12		3	3
60. Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	8	7		3	2
62. Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	3	12		2	3
63. El trabajo me resulta monótono.	2	11		4	3
64. Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	2	12		3	3
<b>DIMENSIÓN: MAL AFRONTAMIENTO</b>					
69. Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	1	14		3	2
75. El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	2	13		3	2

(1) Muy en desacuerdo (2) En desacuerdo (3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (4) De Acuerdo (5) Muy de acuerdo.

**Tabla 3**

**Data Bruta Variable Estrés Laboral Docente Parte II Características Positivas**

Ítems	Nivel de Estrés				
	Alto		Moderado		Bajo
	1	2	3	4	5
44. En mis clases hay buen clima de trabajo.	1	2		7	10
45. Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.	2	1	1	5	11
52. Creo que la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente.	2	2	1	5	10
54. Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.	2	1	1	4	12
58. Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.		2		4	14
61. Los padres me valoran positivamente como profesor.	1	2		3	14
65. Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo	2	1		3	14
66. Me animo fácilmente cuando estoy triste.	1	2	1	3	13
67. El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora.	3	1		3	13
68. Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.	3	1	1	2	13
70. La organización del centro me parece buena.	1	2	1	5	11
71. Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea.	1	2		5	12
72. Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo.	2	2		2	14
73. Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas.	1	2		4	13
74. Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera.	2	2		8	8
76. Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros	2	1	1	5	11
77. Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales.	1	3		3	13

(1) Muy en desacuerdo (2) En desacuerdo (3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (4) De Acuerdo (5) Muy de acuerdo

#### Cuadro 4

##### Resumen de los niveles de Estrés

Ítems	Bajo		Nivel de Estrés		Alto	
	Sujetos	%	Sujetos	%	Sujetos	%
1. Ansiedad	13	65	4	20	3	15
2. Depresión	14	70	4	20	2	10
3. Creencias Adaptativas	13	65	4	20	3	15
4. Presiones	14	70	3	15	3	15
5. Desmotivación	14	70	3	15	3	15
6. Mal Afrontamiento	15	75	3	15	2	10
Total Parte I	83	415	21	105	16	80
Media Parte I	13,83	69,16	3,5	17,5	2,67	13,33
Media Parte II	12	60	5	25	3	15
Total General	25,83	129,16	8,5	42,5	5,67	28,33
Media General	13	65	4	21	3	14

El cuadro 4 representa las opiniones de los docentes en las seis dimensiones: Ansiedad, Depresión, Creencias adaptativas, Presiones, Desmotivación y Mal Afrontamiento La mayoría de dichas opiniones se ubican el Nivel Bajo de Estrés con un 65% (13 docentes), seguido de un 25% (4 docentes) en el Nivel Moderado y por último un 14% (3 docentes) en el Nivel Alto de Estrés. La tendencia es del Nivel Bajo al Moderado en un 86%.

En el cuadro 3 y 4 se visualiza que existe un Nivel Moderado a Alto de Resiliencia (88%) con un Nivel de Moderado a Bajo de Estrés (86%).

#### Discusión

Los resultados de la aplicación del instrumento para medir la resiliencia significan que los docentes encuestados tienen la capacidad para mantenerse firme en su cotidianidad y trabajan en pro de sus propósitos, dominan, intervienen y regulan situaciones adversas que pudieran afectar su comportamiento en forma negativa, se acomodan y adecuan a las circunstancias y condiciones ayudándose y ayudando a otros, los docentes tienen el ánimo de hacer su labor y cumplir con su propósito, además muestran una capacidad para tener una vida espiritual y creer en un ser supremo que los guía y que las situaciones que ocurren tienen una razón de ser.

Los docentes resilientes fortalecen sus capacidades las cuales constituyen sus pilares para hacer frente a las adversidades en su vida personal y laboral, al respecto, Barriento, et al. (2021) menciona a Flores 2013, quien “que las personas resilientes poseen ciertas características que fundan sus pilares de formación resiliente como son: el afrontamiento, autonomía, autoestima, tolerancia a la frustración, conciencia, responsabilidad, esperanza y sociabilidad” (p. 6)

En lo que respecta a las variables estrés laboral los resultados reflejan que tienen un nivel bajo de estrés lo que contribuye a que en su labor docente se caracterice por la tranquilidad, concentración, seguridad, flexibilidad, optimismo, valoración de su trabajo y productivas relaciones con sus alumnos, compañeros de trabajo y grupo familiar, tratando de no tener pensamientos negativos lo que repercute en una sana salud física y mental.

Morán et al. (2019) argumenta que existen algunas estrategias que fortalecen la resiliencia y disminuye la posibilidad de tener niveles de estrés altos o patológicos como son el Afrontamiento activo el cual significa que las personas que realizan acciones dirigidas a eliminar al estresor, incrementando los esfuerzos para reducirlo o acabar con él, les hace ser más resilientes a la adversidad, superando mejor los traumas y proyectando un futuro más fértil.

Reinterpretación positiva: buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar y crecer a partir de la situación ayuda en buena manera a manejar las situaciones difíciles y traumáticas y a salir fortalecido de ellas. Aceptación: reconocer y aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que tenemos un problema, de que es real, esto es siempre el primer paso para intentar solucionarlo. Humor: hacer bromas sobre el estrés o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma, esta estrategia también incrementa la resiliencia. Religión: volver hacia la religión en momentos de estrés, tener la creencia de que dios o la suerte pueden ayudar en momentos críticos también ayuda a soportar las situaciones traumáticas superándolas y adaptarse mejor en el futuro.

La variable resiliencia con la variable estrés laboral de docente guardan una relación que se demuestra en los resultados obtenidos a un nivel Moderado a Alto de Resiliencia tiene un Nivel Bajo a Moderado de estrés, todo esto contribuye a que la percepción del docente en su organización es de productividad, adaptación al cambio, disposición para la resolución de problemas y para construir redes de apoyo con toda la comunidad educativa. Narvay (2020) señala en su trabajo que existe una relación inversa entre la resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria, demuestra que a mayor resiliencia menor es el estrés en los docentes, lo que da lugar a afirmar que la resiliencia es un factor clave para enfrentar con éxito cualquier situación adversa como el caso del estrés, de tal manera que los docentes resilientes brindan un servicio educativo contextualizado en el bien de la enseñanza y aprendizaje de sus estudiantes y comunidad en general.

## Conclusiones

Los docentes en los escenarios actuales tienen que estar preparados para las grandes transformaciones de un mundo globalizado, por ello, es que la resiliencia y la utilización de mecanismos para evitar niveles altos de estrés cobran especial importancia. Despues del análisis de la información recabada a través de los instrumentos y atendiendo al objetivo del artículo se puede concluir que los docentes de la institución en estudio tienen un nivel Resiliencia Moderada a Alta y un Nivel Bajo a Moderado de estrés, estos datos afianzan la teoría de que la resiliencia neutraliza los factores que ocasiona el estrés. El contar con docentes resilientes trae enormes ventajas en las organizaciones educativas como son: Bajo nivel de ansiedad, inexistencias de cuadros depresivos, eliminación de creencias que entorpecen el proceso enseñanza aprendizaje, control y abordaje de las presiones que impulsan a comportamientos inadecuados, la desmotivación y las acciones incorrectas para afrontar las situaciones adversas.

## Limitaciones y recomendaciones

En el artículo se consideró los docentes de Primero de Bachillerato de la Unidad Educativa Dr. Adilón Gómez Andrade, situación que se puede considerar una limitación en el momento de realizar una generalización de las condiciones del personal docente de la institución, además para la implementación de programas de fortalecimiento de las capacidades resilientes y las estrategias de afrontamiento del estrés laboral. Se recomienda ampliar el estudio a todos los docentes y diseñar y ejecutar un programa sistemático de fortalecimiento que contemple temas como capacidades resilientes, estresores y estrategias de afrontamiento.

## Referencias

- Barahona, S. (2021) Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento del Estrés Laboral Durante la Pandemia del Covid-19 en los docentes de la Facultad de la Pedagogía de la Universidad Técnica Luis Vargas Torres De Esmeraldas. Trabajo de Grado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/2536>
- Barrientos, D., Duarte, N., Ríos, L. & Marrujo, G. (2021) Modelo Teórico Metodológico para Diagnosticar los Factores de Resiliencia en estudiantes normalistas. Cuarto Congreso Nacional de Investigación sobre Educación Normal. Hermosillo, México. [https://conisen.mx/Memorias-4to-conisen/Memorias/3168-2086-Ponencia-doc-\\_.pdf](https://conisen.mx/Memorias-4to-conisen/Memorias/3168-2086-Ponencia-doc-_.pdf)
- Benítez, L. y Barrón, M. (2017) Análisis cualitativo de resiliencia en estudiantes de posgrado.

RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE

Glen Jacinto Andrade-Gómez

Revista Electrónica *Educare* 22(1):1 <https://dx.doi.org/10.15359/ree.22-1.7>  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6228643>

Castro, Y. (2016). Resiliencia y Afrontamiento del Estrés en Estudiantes de una Institución Educativa Secundaria. Trabajo de Grado. Universidad Señor de Sipán.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/3241>

Coello, Y. (2019) Estudio fenomenológico de la resiliencia: una visión desde la experiencia del docente universitario *CIENCIAMATRÍA Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología* Año V. 5(9).  
<https://cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/97>

Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Edición Especial. Año VIII. Artículo No. 6.  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe1/2007-7890-dilemas-8-spe1-00006.pdf>

Dzul, M. (2013) *Aplicación básica de los Métodos Científicos. Diseño No experimental*. Fundamentos de la Metodología. Sistema de Universidad Virtual. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://www.uaeh.edu.mx/virtual>

García, M., González, A., Robles, H., Padilla, J. & Peralta, M. (2019) Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC) en población española. *Revista Anales de Psicología*. 35(1), 33-40. Universidad de Murcia. España.  
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.1.31411>  
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/314111/255281>

Gutiérrez, P., Morán, S. & Sanz, I. (2005). Estrés Docente: Elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa (RELIEVE)*. 11(1) 47-61. <https://www.redalyc.org/pdf/916/91611103.pdf>

Mata, L. (2019) Diseño de investigaciones con enfoque cuantitativo de tipo no experimental. *Investigalia*. <https://investigaliacr.com/investigacion/disenos-de-investigaciones-con-enfoque-cuantitativo-de-tipo-no-experimental/>

Morán, M., Finez, M., Menezes, E., Pérez, M., Urchaga, J. & Vallejo, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 183–190.  
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542>

Morán, M., Finez, M., Menezes, E., Pérez, M., Urchaga, J. & Vallejo, G. (2019) Estrategias de

RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE  
Glen Jacinto Andrade-Gómez

- afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 183–190. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542>
- Muñoz, S., Molina, D., Ochoa, R., Sánchez, O. & Esquivel, J., (2020) Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediatr Méx* 2020; 41 (Supl 1):S127-S136. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>
- Narvay, J. (2021) Resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria en tiempos de pandemia por Covid-19. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación.* 5 (21), 1491-1500. <Https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.291> [http://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/1098/1/Articulo\\_No\\_12\\_Horizonte\\_s\\_N21V5.pdf](http://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/1098/1/Articulo_No_12_Horizonte_s_N21V5.pdf)
- Regueiro, A. (2021) ¿Que es el estrés y cómo nos afecta?: Conceptos básicos, Apuntes de Psicología Clínica. Universidad Pedagógica Nacional (UPN). <https://www.docsity.com/es/que-es-el-estres-y-como-nos-afecta-conceptos-basicos/4686376/>
- Rodríguez, B. & Molerio, O. (2012) *Validación de Instrumentos Psicológicos Criterios Básicos.* Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Cuba. [https://www.researchgate.net/publication/328463044\\_Validacion\\_de\\_Instrumentos\\_Psicologicos\\_Criterios\\_Basicos](https://www.researchgate.net/publication/328463044_Validacion_de_Instrumentos_Psicologicos_Criterios_Basicos)
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644> <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13nl.pdf>.
- Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. *Manual de Términos en Investigación Científica, Tecnológica y Humanística.* Primera Edición, Editado por la Universidad Ricardo Palma. Lima Perú. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Segovia, S., Fuster, D. y Ocaña, Y. (2020) Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú. Educare 24/2. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v24n2/1409-4258-ree-24-02-411.pdf>

RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. ODILÓN GÓMEZ ANDRADE  
Glen Jacinto Andrade-Gómez

Socorro, N. (2016). Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio San José de Monterrico. Tesis de Maestría en Educación con Mención en Teorías y Gestión Educativa. Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Piura, Perú.

[https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE\\_EDUC\\_302.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE_EDUC_302.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vicente de Vera, M & Gabari, M. (2019) Burnout y Factores de Resiliencia en Docentes de Educación Secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 127-152.  
<https://doi: 10.17583/rise.2019.3987>  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7324275>

Vicente de Vera, M. & Gabari, M. (2019) La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(3), 159-175. Universidad Pública de Navarra (España).  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7109644>

Vivas, C. (2020) Resiliencia y Afrontamiento del Estrés Laboral en Empleados Públicos Titulares y Contratados. Repositorio de la Universidad Estatal de Milagro <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/5243>