



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS  
NACIONALES DEL CALLAO

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR**

HENRY CHRISTIAN NAPA ORIHUELA  
ORCID: 0000-0003-1259-1576

**ASESORA**

MG. SILVANA VARELA GUEVARA  
ORCID: 0000-0002-3528-8548

**LINEA DE INVESTIGACIÓN**

DESÓRDENES EMOCIONALES, SU RELACIÓN CON LOS  
FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD Y CON EL DESARROLLO  
DE CONDUCTAS SALUDABLES

**LIMA, PERÚ, JUNIO DE 2021**

## **DEDICATORIA**

En primer lugar, a Dios, que siempre ha velado por mí, a mis padres que me han brindado su ayuda absoluta. Finalmente, a mis demás familiares y amistades que me motivan constantemente a cumplir con mis metas.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi asesor, Lic. Jorge Dueñas, por brindarme su soporte, tiempo y sugerencias para la realización de esta investigación.

A la Dirección Regional Educativa del Callao, por permitirme llevar a cabo las pruebas para este trabajo y facilitarme el contacto con los profesores de la entidad.

A los profesores que hacen parte de la Dirección Regional Educativa del Callao, y de las diferentes instituciones educativas, quienes accedieron a participar voluntariamente a esta investigación.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	ii
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	iii
<b>RESUMEN</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>RESUMO</b> .....	viii
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	ix
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática .....	12
1.2. Justificación de la investigación .....	14
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos .....	14
1.4. Limitaciones de la investigación .....	15
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de estudios .....	17
2.2. Bases teóricas y científicas .....	19
2.3. Definición de la terminología empleada .....	33
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	35
3.2. Población y muestra .....	35
3.3. Hipótesis de la investigación .....	36
3.4. Variables – Operacionalización .....	36
3.5. Métodos y técnicas de investigación .....	38
3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	43
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	
4.1. Resultados descriptivos e inferenciales .....	46
4.2. Contrastación de hipótesis .....	48
4.2. Contrastación de hipótesis general .....	48
4.2. Contrastación de hipótesis específicos .....	49
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Discusiones .....	52
5.2. Conclusiones .....	54
5.3. Recomendaciones .....	56
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Muestra de estudio .....	36
Tabla 2	Operacionalización de las variables de estudio.....	37
Tabla 3	Baremos de la Escala de Percepción Global de Estrés .....	40
Tabla 4	Baremos del Inventario de Depresión de Beck (DBI II) .....	43
Tabla 5	Estadísticos descriptivos de la variable estrés y sus dimensiones...	46
Tabla 6	Niveles de estrés en la muestra de estudio.....	46
Tabla 7	Análisis de la distribución de los datos de la variable estrés y sus dimensiones .....	47
Tabla 8	Estadísticos descriptivos de la variable depresión .....	47
Tabla 9	Niveles de depresión en la muestra de estudio.....	47
Tabla 10	Análisis de la distribución de los datos de la variable depresión .....	48
Tabla 11	Relación entre estrés y depresión .....	48
Tabla 12	Relación entre la dimensión eustrés y depresión .....	49
Tabla 13	Relación entre la dimensión distrés y depresión .....	50

# ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS NACIONALES DEL CALLAO

HENRY CHRISTIAN NAPA ORIHUELA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

Se desarrolló un estudio para establecer la relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao, empleándose una metodología de tipo relacional y diseño no-experimental. En total participaron 157 docentes procedentes de dos instituciones nacionales del Callao. Se aplicó la Escala de Percepción Global de Estrés de Cohen, Kamarck y Mermelstein y el Inventario de Depresión de Beck-II. En cuanto a los resultados, se encontró que el 44.6% de los docentes presentan un nivel moderado de estrés, el 30.6% un nivel bajo y el 24.8% un nivel alto, mientras que el 56.1% presentan un nivel moderado de depresión, el 23.6% un nivel alto y el 20.4% un nivel bajo. Por otro lado, la variable estrés tiene una correlación directa, de nivel moderado y significativo ( $\rho=.652$ ;  $p<0.05$ ) con la variable depresión, es decir, a mayor estrés general, mayor presencia de conductas depresivas en los docentes participantes. Mientras que, a nivel de las dimensiones del estrés, se halló que la dimensión eustrés tiene una correlación indirecta, de nivel moderado y significativa ( $\rho=-.524$ ;  $p<0.05$ ) con la variable depresión y la dimensión distrés tiene una correlación directa, de nivel moderado y significativa ( $\rho=.643$ ;  $p<0.05$ ) con la variable depresión. Se concluye que si existe relación estadísticamente significativa entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

**Palabras clave:** estrés, depresión, docentes

# STRESS AND DEPRESSION IN TEACHERS OF NATIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF CALLAO

HENRY CHRISTIAN NAPA ORIHUELA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## ABSTRACT

An investigation was developed to establish the relationship between stress and depression in teachers of national educational institutions in Callao, using a correlational methodology with a non-experimental design. The sample was made up of 157 teachers from two national institutions in Callao. The Cohen, Kamarck and Mermelstein Global Perception of Stress Scale and the Beck-II Depression Inventory were applied. Regarding the results, it was found that 44.6% of teachers present a moderate level of stress, 30.6% a low level and 24.8% a high level, while 56.1% present a moderate level of depression, 23.6 % a high level and 20.4% a low level. On the other hand, the stress variable has a direct correlation, of a moderate and significant level ( $\rho = .652$ ;  $p < 0.05$ ) with the depression variable, that is, the higher general stress, the greater the presence of depressive behaviors in the participating teachers. While at the level of the stress dimensions, it was found that the eustress dimension has an indirect, moderate and significant correlation ( $\rho = -.524$ ;  $p < 0.05$ ) with the depression variable and the distress dimension has a direct correlation, moderate and significant level ( $\rho = .643$ ;  $p < 0.05$ ) with the depression variable. It is concluded that if there is a statistically significant relationship between stress and depression in teachers of national educational institutions in Callao.

**Keywords:** stress, depression, teachers

# ESTRESSE E DEPRESSÃO EM PROFESSORES DAS INSTITUIÇÕES NACIONAIS DE EDUCAÇÃO DO CALLAO

HENRY CHRISTIAN NAPA ORIHUELA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMO

Foi desenvolvida uma investigação para estabelecer a relação entre estresse e depressão em professores de instituições nacionais de ensino em Callao, utilizando uma metodologia correlacional com um desenho não experimental. A amostra foi constituída por 157 professores de duas instituições nacionais de Callao. Foram aplicados a Escala de Percepção Global de Estresse de Cohen, Kamarck e Mermelstein e o Inventário de Depressão de Beck-II. Em relação aos resultados, constatou-se que 44,6% dos professores apresentam nível moderado de estresse, 30,6% nível baixo e 24,8% nível alto, enquanto 56,1% apresentam nível moderado de depressão, 23,6% nível alto e 20,4% a nível baixo. Por outro lado, a variável estresse tem correlação direta, de nível moderado e significativo ( $\rho = 0,652$ ;  $p < 0,05$ ) com a variável depressão, ou seja, quanto maior o estresse geral, maior a presença de comportamentos depressivos na os professores participantes. Já no nível das dimensões estresse, verificou-se que a dimensão eustresse possui correlação indireta, moderada e significativa ( $\rho = -. 524$ ;  $p < 0,05$ ) com a variável depressão e a dimensão sofrimento possui correlação direta, moderada e nível significativo ( $\rho = 0,643$ ;  $p < 0,05$ ) com a variável depressão. Conclui-se que se existe uma relação estatisticamente significativa entre o estresse e a depressão em professores de instituições de ensino nacionais em Callao.

**Palavras-chave:** estresse, depressão, professores



## INTRODUCCIÓN

Poseer una salud adecuada permite a los profesores desarrollar sus funciones a nivel personal y laboral con normalidad y eficacia; no obstante, no todas las actividades laborales son parecidas. Actualmente se puede observar una sociedad muy competitiva en donde existe una gran cantidad de trabajos, en donde se labora en horarios nocturnos, bajo presión y en muchas ocasiones en condiciones laborales desfavorables acompañado de un clima inadecuado.

A causa de la presión constante que existe en las actividades que realizan los docentes, condiciones no adecuadas, grandes retos propios de la profesión, horarios largos de dictado de clases, inspecciones y evaluaciones constantes de superiores, todo ello podría generar niveles altos de estrés y estos al no ser atendidos por profesionales de la salud, muchos profesores podrían presentar diversos problemas emocionales, entre ellos, estados depresivos.

El informe presentado buscó establecer la relación entre estrés y depresión en profesores de instituciones educativas nacionales del Callao, el cual ha sido desarrollado en una estructura de cinco capítulos, cada uno con una parte importante en la comprensión del impacto de los resultados encontrados.

En el capítulo I se presenta el problema de investigación, en el cual se encontraría la descripción de la realidad problemática con los datos más relevantes en cuanto a las variables, cerrando con la pregunta de investigación. Siguiendo los objetivos; así como la justificación y limitaciones.

En el capítulo II se da a conocer el marco teórico, resaltando la presencia de estudios similares, donde se estaría teniendo la presencia de los estudios más próximos en el planteado informe; además, se prosiguió con la información teórica y científica, donde se recolectó la información teórica más resaltante con respecto al desarrollo de los datos en la investigación. Finalmente, se identificaron la definición básica de los términos utilizados.

En el capítulo III se presenta el marco metodológico, donde se establece el tipo y diseño del estudio, seguido por la delimitación de la población y muestra empleada. Se prosigue con las hipótesis (general y específicas); así como la definición de las variables operacionalmente. Seguidamente se menciona las técnicas e instrumentos utilizados en el estudio para finalizar con los procedimientos en la recolección de datos y análisis estadístico.

En el capítulo IV se presenta el análisis e interpretación de los resultados, donde se hace énfasis en la descripción de las medidas de tendencia central y distribución de los datos de ambas variables, seguidamente se presenta los resultados del análisis de correlación del estrés y la depresión en la muestra de estudio.

Finalmente, en el capítulo V se presenta la discusión de la investigación a partir de los datos encontrados y su análisis con los antecedentes y explicaciones teóricas, para continuar con las principales conclusiones y recomendaciones para estudios posteriores.

**CAPÍTULO I**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## 1.1. Realidad problemática

La definición de estrés se acentúa y se discute en la literatura científica a partir de los años treinta. El estrés se puede conceptualizar como una reacción del organismo ante la presencia de un estímulo percibido como amenazante, como también la presencia del estrés en ambientes de trabajo puede originar un alcance negativo en los trabajadores (Maffia y Pereira, 2014).

Aquellas personas que están expuestas constantemente a situaciones de estrés son vulnerables a presentar problemas físicos como; el incremento de la presión arterial y problemas cerebrovasculares. De igual manera, otros inconvenientes han sido reportados en diversas investigaciones como; infecciones a causa de una respuesta inmune deficiente, trastornos de la alimentación, problemas de sueño, incremento o pérdida de peso fuera de lo normal, agudización de la insulina, reducción del deseo sexual, problemas de aprendizaje, así como aparición de problemas en la piel, esta presencia de cambios perjudiciales obstruye en la vida de los colaboradores (Moreira y Furegato, 2013).

El estrés es considerado un factor negativo para la presencia de conductas depresivas, afectando el desempeño de las personas a nivel laboral y personal. Mientras que la depresión está definida como un trastorno afectivo crónico, la cual está relacionada como causante de discapacidad social, también cabe señalar que la depresión está relacionada directamente con los comportamientos de autolesión y la conducta suicida (Vignola y Tucci, 2014). Es por ello que la depresión es una dificultad de salud social debido a que origina diversos perjuicios sociales como; cambios del estado de ánimo, bajos niveles de productividad, desinterés, baja iniciativa, problemas cognitivos, entre otros (Desouky y Allam, 2017). También hay que señalar que el problema del estrés y la depresión aqueja tanto a los profesores como a los escolares interfiriendo en la enseñanza (Hirsch, Barlem y Almeida, 2018).

Por otro lado, la docencia es considerada como una profesión propensa al estrés, depresión y ansiedad a causa de una combinación de diversas funciones que realiza el profesor en su actividad laboral. Una investigación con docentes nigerianos demostró una presencia de 71.3% de estrés y 28.2% de depresión (Asa y Lasebikan,

2016), mientras que en otro estudio donde participaron profesores brasileños también revelan niveles altos de estrés (Camargo, Oliveira, Rodriguez-Añez, Hino y Reis, 2013). A nivel nacional, Huachos y Veli (2018) al evaluar los niveles de estrés a docentes universitarios procedente de la ciudad de Huancayo, identificaron que el 20% presentan un nivel moderado de depresión y el 22.67% un nivel severo. En relación al estrés, Paredes (2020) realizó un estudio en docentes procedentes de Lima Sur, en donde halló que el 18.1% presentan un nivel intermedio de estrés laboral y el 4.7% un nivel alto. De igual forma, Rabanal, Yupari, Aguilar y Carranza (2021) al evaluar los niveles de estrés a docentes procedente de la ciudad de Chiclayo, identificaron que el 62% presentan un nivel medio de estrés laboral y el 38% un nivel alto.

Es conocido que las actividades de los profesores requieren una carga alta de trabajo, ya que los mismos ejecutan la organización de actividades y lecciones, desarrollan planes de estudio, realizan acciones extracurriculares, inspeccionan el desarrollo de la clase, evalúan el desempeño de los escolares, entre otras actividades que se les asigna (Desouky y Allam, 2017). Se ha visto que las comunicaciones verbales intensas, un ambiente de trabajo negativo, déficit en material pedagógico, pobre infraestructura del salón de clase y la enseñanza de grandes grupos de estudiantes en un aula, está relacionado de forma significativa con mayor presencia de estrés y conductas depresivas en los docentes (Asa y Lasebikan, 2016). Ello coincide con lo mencionado por Shen, Yang, Wang, Liu y Wang (2014) quienes indican que los profesores que están expuestos a situaciones de estrés constante pueden desarrollar estados depresivos. Una investigación en China, encontró que los profesores universitarios presentaron una relación directa entre la percepción de estrés y la depresión, concluyendo que el estrés debe ser considerado como un factor de riesgo para el desarrollo de depresión. De igual manera, en la India, se realizó una investigación sobre depresión y estrés en población docente, en donde se halló que el 51.48% presentaba depresión, entre ellos el 27.5% tenía depresión leve y el 19.2% depresión moderada (Shetageri y Gopalakrishnan, 2016).

La carga de trabajo y un entorno psicológico adverso podrían predisponer comportamientos relacionados a la depresión (Desouky y Allam, 2017). Por otro lado, el estrés y la depresión pueden perjudicar las labores diarias de los profesores,

principalmente en el trabajo, afectando su desempeño profesional, es por ello que la detección temprana de este problema es necesario, como también la ejecución de actividades preventivas (Asa y Lasebikan, 2016).

Es en base a lo mencionado previamente, se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao?

## **1.2. Justificación e importancia de la investigación**

En relación a la justificación, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) afirman que los estudios científicos se pueden argumentar a nivel práctico, social y teórico.

En cuanto a la justificación práctica y social, los resultados obtenidos por el presente estudio aportarán evidencia relevante para que las autoridades de las instituciones participantes, decidan implementar charlas, talleres o programas para la reducción de la percepción del estrés y su relación con la depresión en los docentes.

Desde la justificación teórica, la investigación aportará mayor conocimiento sobre las variables estrés y depresión en la muestra de estudio. Con el objetivo de conocer si ambos constructos psicológicos guardan una relación, como también el nivel y tipo de la misma.

## **1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos**

### **Objetivos generales**

- Establecer la relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

## **Objetivos específicos**

- Describir el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.
- Describir el nivel de depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.
- Establecer la relación entre la dimensión eustrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.
- Establecer la relación entre la dimensión distrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

### **1.4. Limitaciones de la investigación**

La presente investigación tuvo diversas limitaciones en cuanto al acceso de fuentes, debido a que no se halló diversas investigaciones internacionales y nacionales actuales, que hayan investigado la relación entre estrés y depresión en docentes.

Así mismo tiene limitaciones en relación a la generalización de los resultados, ya que los mismos no pueden ser extrapolados por la falta de representatividad, ya que los participantes procedían de dos instituciones educativas del Callao.

También se encontró dificultad en relación al acceso a la muestra, ya que las diversas actividades que poseen los docentes reducen el momento de evaluación, por lo tanto, se conversó con las autoridades correspondientes para poder evaluar a la mayor cantidad de participantes de forma virtual.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**



## **2.1. Antecedentes de estudios**

### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

En Brasil, Mendes, Campelo, Pinheiro, Pires y Vasconcelos (2020) realizaron una investigación para conocer la relación entre depresión y estrés en 163 docentes de colegios nacionales. El estudio tuvo un diseño no experimental de nivel correlacional. En cuanto a los resultados, se encontró que la variable depresión obtuvo una correlación directa y significativa con la variable estrés ( $r=.596$ ;  $p<0.01$ ). Los autores concluyeron que existe relación entre depresión y estrés en la muestra de estudio. Se recomendó la necesidad de que los profesores con niveles moderados de estrés o depresión requieren atención psicológica.

En España, Bermúdez (2018) realizó un estudio para comprobar la relación entre ansiedad, depresión, estrés y autoestima en 141 universitarios procedentes de la ciudad de Sevilla. El estudio tuvo un diseño no experimental de nivel correlacional, se encontró que la variable depresión obtuvo correlaciones directas y significativas con las variables ansiedad ( $r=.459$ ;  $p<0.01$ ) y estrés ( $r=.544$ ;  $p<0.01$ ), mientras que obtuvo una correlación indirecta y significativa con la variable autoestima ( $r=-.343$ ;  $p<0.01$ ). Tomando en cuenta los resultados obtenidos, se concluyó que existe relación entre depresión, ansiedad, estrés y autoestima en la muestra de estudio. Por último, los autores recomiendan la importancia de abordar estos aspectos en los participantes.

En México, Cardoso, Zabala y Alva (2017) estudiaron la relación entre depresión y estrés postraumático en 287 mujeres después de una pérdida gestacional inducida o involuntaria, procedentes de la ciudad de México. El estudio tuvo un diseño no experimental de nivel correlacional. En cuanto a los resultados, se encontró que la variable depresión obtuvo correlación directa y significativa con la variable estrés postraumático ( $r=.72$ ;  $p<0.05$ ). Se concluyó que si existe relación entre las variables depresión y estrés postraumático en la muestra de estudio. Se recomendó implementar un programa de trabajo para abordar la presencia de depresión y estrés postraumático en las participantes.

En Egipto, Desouky y Allam (2017) ejecutaron un estudio para comprobar la relación entre depresión, estrés y ansiedad en 568 docentes. El estudio tuvo un diseño no experimental de nivel correlacional. En cuanto a los resultados, se encontró que la variable depresión obtuvo correlaciones directas y significativas con las variables estrés ( $r=.37$ ;  $p<0.01$ ) y ansiedad ( $r=.21$ ;  $p<0.01$ ). Se concluyó que si existe relación entre las variables depresión, estrés y ansiedad en la muestra de estudio. Se recomendó la necesidad de una evaluación médica y psicológica de forma periódica a los maestros que presenten ansiedad, depresión o estrés.

En México, Sánchez y Velasco (2017) investigaron la relación entre las dimensiones de burnout y depresión en 459 profesores de colegios nacionales. El estudio tuvo un diseño no experimental de nivel correlacional. Se encontró que las dimensiones agotamiento emocional ( $r=.417$ ;  $p<0.05$ ) y despersonalización ( $r=.165$ ;  $p<0.01$ ) presentaron correlaciones directas y significativas con la variable depresión, mientras que la dimensión realización personal ( $r=-.247$ ;  $p<0.05$ ) presentó una correlación indirecta y significativa con la variable depresión. Se concluyó que si existe relación entre las dimensiones de burnout y depresión en la muestra de estudio. Se recomendó la necesidad de replicar el estudio en docentes procedentes de otras ciudades de México para contrastar los resultados obtenidos.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Rivas y Navas (2020) investigaron la relación entre estrés laboral y autoeficacia en 207 docentes de universidades privadas. El estudio tuvo un diseño no experimental de nivel correlacional. En cuanto a los resultados, se encontró que la variable estrés laboral presentó una correlación indirecta y significativa ( $r=-.301$ ;  $p<0.01$ ) con la variable autoeficacia. Se concluyó que si existe relación indirecta entre estrés laboral y autoeficacia en la muestra de estudio. Se recomendó a las autoridades de las universidades la implementación de actividades que puedan generar una reducción de la percepción del estrés en los profesores universitarios.

Meza (2019) estudio la relación entre burnout y depresión en 225 docentes de instituciones nacionales de Junín. El estudio tuvo un diseño no experimental de nivel correlacional. Se encontró que la variable burnout presentó una correlación directa y

significativa ( $r=.768$ ;  $p<0.05$ ) con la variable depresión. Se concluyó que si existe relación entre burnout y depresión en la muestra de estudio. Por último, se recomendó la necesidad de replicar la investigación en docentes procedentes de otras partes del país para contrastar los resultados obtenidos.

Ortiz (2018) investigó la relación entre apoyo social y estrés en 161 profesores de nivel primario de Lima. El estudio tuvo un diseño no experimental de nivel correlacional. En cuanto a los resultados, se encontró que la variable apoyo social presentó una correlación negativa y significativa ( $r=-.213$ ;  $p<0.01$ ) con la variable estrés. Se concluyó que si existe relación indirecta entre apoyo social y estrés en la muestra de estudio. Se recomendó a las autoridades del centro educativo apuntar a una mejora del cuidado de la salud mental del profesor para disminuir la presencia de estrés.

Morales (2017) investigó la relación entre acoso laboral y depresión en 313 profesores de instituciones nacionales de Puente Piedra. El estudio tuvo un diseño no experimental de nivel correlacional. En cuanto a los resultados, se encontró que la variable acoso laboral presentó una correlación directa y significativa ( $r=.499$ ;  $p<0.05$ ) con la variable depresión. Se concluyó que si existe relación directa entre acoso laboral y depresión en la muestra de estudio. Se recomendó la necesidad de instaurar un programa de intervención para reducir la presencia de acoso laboral en los docentes.

Contreras y Dextre (2016) investigaron la relación entre inteligencia emocional y estrés laboral en 297 profesores universitarios procedentes de la ciudad de Huancayo. El estudio tuvo un diseño no experimental de nivel correlacional. En cuanto a los resultados, se encontró que la variable inteligencia emocional presentó una correlación negativa y significativa ( $r=-.615$ ;  $p<0.05$ ) con la variable estrés laboral. Se concluyó que si existe relación indirecta entre inteligencia emocional y estrés laboral en la muestra de estudio. Se recomendó a las autoridades de las instituciones educativas la implementación de actividades de entrenamiento de la inteligencia emocional en los docentes universitarios.

## **2.2. Bases teóricas y científicas**

### **2.2.1. Estrés**

Lazarus y Folkman (1986) afirman que el estrés es aquella experiencia que tienen las personas cuando perciben un desequilibrio entre las presiones o exigencias del entorno y las capacidades con las que cuenta para afrontar dichas demandas.

Para Papalia, Wendkos y Duskin (2001) indican que el estrés comprende un conjunto de respuestas comportamentales, emocionales y físicas a causa de las demandas constantes del ambiente.

Re y Bautista (2006) definen el estrés como aquella respuesta de los individuos a causa de estar expuesto a un estado de tensión constante, y que se va manifestando por medio de respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales. El estrés puede entenderse como aquel proceso que se va desarrollando durante la interacción del individuo con su ambiente, en donde el sujeto percibe que no cuenta con los recursos necesarios para afrontar dichas demandas (Steptoe y Ayers, 2004).

González (2018) indica que el estrés es una reacción que genera el cuerpo cuando está en circunstancias amenazadoras, ocasionando que el sistema nervioso este en alerta y listo para reaccionar, originando cambios fisiológicos y psicológicos, dichos cambios se presentan de forma particular entre el individuo y el ambiente.

Según Sánchez (2017) se puede distinguir el estrés en general, del estrés de trabajo o laboral, el cual se presenta a causa de las demandas y exigencias constantes durante la realización de las actividades de trabajo, y que estas se ven influenciadas en parte por las condiciones laborales, las cuales sobrepasan los recursos personales del colaborador para afrontarlas.

La manera que las personas valoran las demandas del entorno y las características personales influyen sobre los niveles de estrés. De igual manera, el tipo de empleo de un trabajador, así como las exigencias propias de las funciones,

pueden ser factores que van moderando el riesgo de presentar estrés crónico repercutiendo en la salud en general (Lazarus, 1999; Lazarus y Folkman, 1986).

Por otro lado, algunos estudios indican que las condiciones de trabajo, funciones ambiguas, muchas horas de trabajo, cambios de turnos, déficit en el control de las actividades, aumentan la probabilidad de aquejar la calidad de vida de los trabajadores, como también aumentar la presencia de estrés (Dobson y Schnall, 2011).

### **Modelos teóricos del estrés**

- a) Teoría transaccional del estrés: Esta teoría se centra en lo que vivencia el sujeto cuando recibe la información del ambiente. Este modelo fue elaborado por Lazarus y Folkman (1986) para luego ser usada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) para la elaboración de la Escala de Percepción Global de Estrés. Los autores indican que las personas están en constante transacción con su ambiente, en donde los mismos tienden a valorar las exigencias como amenazas. Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986) plantean tres maneras de evaluar: Primeramente, la evaluación se presenta con la aparición de la demanda (interna o externa), en un segundo momento, la persona procede a evaluar los recursos que tiene para afrontar dichas demandas, en donde puede existir una valoración positiva, negativa o neutra sobre las mismas. Y, por último, cuando las demandas son mayores que los recursos que tiene la persona, se origina el estrés, originando que la persona decida escoger una forma de afrontar, las cuales pueden ser enfocada en el problema o enfocada en la emoción (Barraza, 2006). En función del proceso de evaluación y afronte, depende si se da un estrés positivo o eustrés, el cual es el resultado cuando los recursos físicos y psicológicos del individuo son adecuados para afrontar los eventos exigentes; o un estrés negativo o distrés el cual se origina cuando las respuestas han sido escasas en función con la demanda del ambiente (Berrio y Mazo, 2011).

- b) Teorías basadas en el estímulo: Los modelos explicativos del estrés centrados en el estímulo, consideran que los estímulos del ambiente pueden influir en las funciones y capacidades de las personas. Los investigadores que mayor han estudiado este modelo son Holmes y Rahe, quienes afirman que los eventos importantes como el matrimonio, la llegada de un hijo, la pérdida de un familiar o amigo, el embarazo, entre otros, son eventos estresantes que generan diversos cambios y exigencias adaptativas en la persona (Papalia y Wendkos, 1987 citado en Oros y Vogel, 2005). Por lo tanto, estos enfoques se diferencian de los centrados en la respuesta, porque sitúan al estrés en el exterior, y no en la persona (quien juega un rol más consecuente del estrés, es decir quien experimenta la tensión). Es por ello que el modelo teórico del estrés enfocado en el estímulo es considerado el más explicativo sobre este fenómeno. Hay que considerar que las diferencias personales juegan un papel importante, ya que las mismas pueden generar que un mismo estímulo, genere diversas respuestas en las personas. Weitz (1970) citado por Sandín (1995) indica algunas situaciones que generan estrés como: percepción de estar en peligro, aislamiento, presión de grupos, obstáculos para alcanzar un objetivo, etc. Considerando estos ejemplos citados, se puede concluir la importancia que se le da a los eventos externos, especialmente los sociales, como fuentes de estrés.
- c) Teorías basadas en la respuesta: El modelo teórico del estrés que propuso el investigador Selye (1960) citado por Sandín (1995) explica que el estrés es una contestación o respuesta de la persona, a causa de las exigencias del ambiente. Por lo tanto, el estrés sería entendido como un estado que se evidencia a partir de un conjunto de respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales, a causa de diversos factores que generan un desequilibrio en la homeostasis. Pero el autor menciona que las personas no deberían evitar la sensación de estrés, que la misma, está relacionada a diversos factores o experiencias positivas y negativas, y, por ende, la eliminación general del estrés sería como estar sin vida. También es necesario señalar que el estrés es considerado como una respuesta de adaptación, siempre y cuando no exceda sus niveles, y afecte de forma negativa a la persona. Según Selye (1960) citado por Sandín (1995) la

respuesta de estrés está integrada por tres etapas o procesos: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

### **Factores relacionados al estrés en el docente**

Según Espadas (2016); Castro (2008) en la actualidad las mejoras que se están llevando a cabo de forma constante para alcázar los estándares de calidad en el sector educativo para que los centros de estudios obtengan la acreditación necesaria para su funcionamiento, aumentan la percepción de estrés en los profesores, ya que los mismos sienten mayor carga laboral y ejecución de actividades añadidas fuera de las horas de enseñanza (sin un reconocimiento económico u otro beneficio), cambios constantes en el contenido de la currícula, problemas de convivencia entre los alumnos, aumento del número de alumnos por aula, problemas en el uso de tecnologías acompañado de un déficit de internet de calidad, estudiante con necesidades particulares, entre otras dificultades, van predisponiendo la presencia de problemas psicológicos como ansiedad, depresión y burnout, falta de concentración, etc., como también la aparición de comportamientos hostiles hacia los estudiantes (Sánchez, 2017; Cardozo, 2016).

Fernández-Puig, Longás, Chamarro y Virgili (2015) y Montiel-Jarquín, Torres-Castillo, Herrera-Velasco, Ahuamada-Sánchez, Barragán-Hervella, García-Villaseñor y Loría-Castellanos (2015) indican diversos factores que predisponen la presencia de estrés en los docentes como; aumento de horas de trabajo, malas condiciones laborales, poca oportunidad para escalar profesionalmente, bajo salario, pocas horas de descanso, falta de materiales, asignación de funciones no propias de su profesión, afectando la salud de los docentes, la productividad, rendimiento y abandono. Todo ello concuerda con lo mencionado por Chavarría, Colunga, Loria y Peláez (2017); Castillo, Fernández y López (2014) quienes afirman que la profesión docente es en la actualidad una de las actividades laborales con mayor presencia de estrés, justamente por la presencia de diversas problemáticas que se mencionaron en líneas anteriores. Mientras que Lemos, Calle, Roldán, Valencia, Orejuela y Román-Calderón (2018) indican que el estrés en los profesores puede incidir en la motivación laboral, relaciones interpersonales con los alumnos y compañeros de trabajo.

Por lo tanto, se puede decir que los docentes están expuestos a diversas dificultades propias de su profesión, que van generando estrés. Tomando en cuenta lo mencionado por diversos estudios, se puede inferir que las principales causas que generan estrés en los docentes, están muy relacionadas con el lugar de trabajo, como, por ejemplo, la relación con los compañeros, el funcionamiento del centro, el clima del aula, desinterés de los alumnos y padres de familia, indisciplina en aula, problemas de conducta, entre otros. Y, en segundo lugar, las características personales del docente y sus capacidades de afrontamiento y resolución de problemas, las cuales, si no están en un nivel adecuado, favorecen una percepción mayor de estrés. Por otro lado, se puede considerar a la enseñanza virtual o a distancia como un nuevo desafío para los profesores, y más aún para aquellos que tienen poca o nula experiencia en dictar una clase por medio de un ordenador, quienes deben no solamente manejar diversas estrategias de mediación y enseñanza, sino también deben promover una relación emocional y social en el aula. Es por ello que el docente debe conocer la realidad de cada uno de sus alumnos, sus recursos disponibles a nivel tecnológico y materiales de enseñanza. Tener en cuenta estos aspectos, será de gran ayuda para favorecer una mediación más provechosa entre el conocimiento impartido y el aprendizaje del estudiante sin tener que experimentar índices elevados de estrés. Por lo tanto, se puede afirmar que la relación que existe entre el docente y su ambiente psicosocial podría influir en la salud si existe altas exigencias o demandas, debido a que no todas las personas afrontan de igual manera las situaciones de estrés, ello porque cada individuo tiene sus propias cualidades y capacidades que van determinando la manera o estilo de frente.

### **Consecuencias negativas del estrés en el docente**

La percepción de estrés es algo normal, es decir, algo que les pasa a todas las personas en un momento determinado, el estrés es un mecanismo que activa a la persona fisiológicamente, como se percibe que algo es amenazante, la persona segrega sustancias neurotransmisoras que ayudan a preparar el cuerpo para afrontar el evento estresor. Pero cuando sobrepasa esa normalidad, es decir, cuando sobrepasa la capacidad de la persona, da como resultado una afectación a nivel física y psicológica en la persona. Se piensa que nada más el estrés tiene efecto a nivel individual, pero algo que es igual de grave, es que organizacionalmente es un



fenómeno muy perjudicial. También el estrés incide en las enfermedades de los colaboradores. Lo que está estudiado es que cuando los trabajadores no perciben apoyo de sus jefes o compañeros, cuando perciben que no cuenta con las herramientas necesarias o cuando percibimos que las relaciones de trabajo no son constructivas, estos problemas pueden incidir más en la aparición de respuestas propias del estrés. Por lo tanto, se tendría por empezar por las mismas personas por colocar límites. Una preocupación por los organismos internacionales de salud y del trabajo es que cada vez se borra la barrera de la vida personal y la vida laboral, se produce un aumento de estrés laboral, es por ello que los primeros que deben colocar dichos límites son los colaboradores y la organización (Cardozo, 2016).

Iniesta (2016) al realizar un estudio internacional, halló que el estrés laboral aflige alrededor de 41 millones de trabajadores ocasionando problemas en su salud, como también en la producción y capacidad de las empresas, haciéndose necesario una inversión aproximada de 30,000 millones de euros al año para combatirlo. El estrés no discrimina la condición económica, raza ni la profesión, es por ello que los profesores no están ajenos a experimentar este problema, como lo afirma De la Cruz (2017) al indicar que el estrés docente es una preocupación constante, ocasionando un conjunto de respuestas adversas. A nivel fisiológico como; problemas estomacales, presión arterial alta, dificultad para dormir, etc. A nivel psicológico como; cambios de humor, ira, ansiedad y depresión. Y por último a nivel comportamental como; problemas en el consumo de alcohol, aburrimiento, confusión y desorganización, todo ello originado de forma progresiva un agotamiento y desgaste en la salud, mientras que Cardozo (2016) indica que el estrés en los docentes también va a generar la presencia de emociones “negativas” que van predisponiendo estados de nerviosismo, preocupación y depresión. Por otro lado, González (2018) afirma que en aquellos profesores que presentan estrés constante se verá afectado su desempeño de trabajo, ya que el déficit de energía y motivación que presentaba antes para alcanzar sus objetivos y actividades, se ven superados por el estrés.

Mientras que Díaz (2014) al realizar un estudio sobre el tema, halló que los profesores que están expuestos a estrés constante, tienden a experimentar el síndrome de burnout a causa de diversos factores de índole psicosocial, entre los más identificados, la interacción diaria que tienen con los alumnos.

Castillo et al. (2014); Domínguez-Rodríguez, Prieto-Cabras y Barraca-Mairal (2017) y Chavarría et al. (2017) afirman que los profesores que presentan depresión y ansiedad son debidos principalmente por sus funciones con la comunidad escolar. Es por ello que Vargas (2018) incide en que el estrés en el trabajo tiene una gran presencia a causa de las exigencias y presiones de las instituciones, tareas dificultosas, aumento de las actividades, poco apoyo en el avance profesional del colaborador.

También hay que señalar que el estrés puede originar diversos problemas en los docentes, pero también se ve afectado la institución educativa, debido al ausentismo de los docentes, propiciando la presencia de horas perdidas, lo cual afecta en la calidad de la enseñanza prestada, productividad y un aumento de horas de trabajo en los demás profesores que tendrán que suplir las horas perdidas (Vargas, 2018; Vieco y Abello, 2014).

### **2.3.1. Depresión**

A continuación, se presenta algunas definiciones sobre el concepto de depresión.

Zung (1965) define la depresión como un trastorno mental en donde se presenta sentimientos de tristeza, culpabilidad, desánimo e incompetencia.

Mientras que para Beck et al. (1979) los estados depresivos son el resultado que produce una inadecuada interpretación de las circunstancias que afronta la persona, lo cual influye de forma significativa sobre el estado de ánimo y el comportamiento.

La depresión es considerada como un trastorno del estado de ánimo, la cual se caracteriza principalmente por presentar cambios del humor y del afecto en las personas que la padecen (Vázquez, Muñoz y Becoña, 2000).

García (2015) menciona que el término depresión proviene del latín “depressus” que significa “abatido”, por ello el autor define la depresión como un estado emocional en donde el individuo tiene sentimiento de tristeza, desánimo, poca o nula actividad y alejamiento social.

Por lo tanto se puede afirmar que la depresión es un problema de salud mental que se distingue por la presencia de sentimientos de tristeza, pérdida del interés, culpabilidad, problemas para dormir, bajo apetito, déficit cognitivo (memoria, atención y concentración), entre otros.

### **Teorías conductuales de la depresión**

Las estrategias conductuales para abordar la depresión tienen como principal característica el uso del método científico, como también la utilización de técnicas conductuales (Antonuccio, Ward & Tearnan, 1989). Por lo tanto, el tratamiento de la depresión a través del modelo conductual tiende a confiar en los descubrimientos empíricos de la psicología experimental, concentrándose en los factores intervinientes del comportamiento.

El modelo conductual afirma que la depresión es concebida como un fenómeno en donde juega un rol importante el aprendizaje, la persona y el ambiente. Las técnicas conductuales se usan con el objetivo de modificar aquellos patrones desadaptativos a nivel conductual, emocional y cognitivo (Antonuccio et al., 1989). Debido a la existencia de diversos enfoques conductuales, se mencionará de forma breve los más importantes.

a) La disminución del refuerzo positivo: Según Lewinsohn (1975) la presencia de la depresión es a causa de una disminución del refuerzo positivo sobre el comportamiento de la persona. El total de refuerzo positivo que puede conseguir una persona está en relación a la cantidad de situaciones reforzantes y las capacidades personales que tiene una persona para conseguir aquellos refuerzos positivos del entorno. Mientras que, a nivel cognitivo, se presentan indicadores como problemas en la autoestima, negativismo, culpa, etc., los cuales son causados por la interpretación que realiza el paciente sobre su sentimiento de tristeza. Lewinsohn, Gotlib y

Hautzinger (1997) mencionan que los enfoques de corriente conductual-cognitivo de la depresión en esos años eran muy limitados y básicos, por lo tanto, los autores plantean un modelo en donde explican que la depresión es causada por factores externos y personales, es decir, la depresión se entiende como el resultado de la influencia del ambiente sobre el comportamiento, las emociones y pensamientos. En esta teoría se agrega el fenómeno de las secuencias de causalidades, la cual inicia cuando aparece un evento potencial de generar depresión, interrumpiendo los patrones conductuales autónomos de la persona, ocasionando una baja de la tasa de los refuerzos positivos o un aumento de experiencias negativas. Como resultado, se inicia un incremento de la propia conciencia, autocrítica, pensamientos negativos, disforia, problemas somáticos, entre otros.

b) Entrenamiento en autocontrol: El investigador Rehm (1977) propone un modelo de autocontrol para entender el problema de la depresión, en donde considera que los pensamientos y las conductas juegan un rol importante, por ello intento integrarlos. El modelo de entrenamiento del autocontrol para afrontar los estados depresivos hace hincapié en la integración de las metas, el auto reforzamiento, gestión de contingencias y rendimiento conductual. En este modelo, se parte de la idea de que la depresión es una consecuencia de la asociación que hay entre los castigos y los refuerzos, centrándose en la participación de la persona sobre esta asociación por medio de comportamientos y pensamientos. Los autores afirman que los sujetos en estados depresivos presentan rasgos perfeccionistas, se proponen objetivos altos, muestran negativismo sobre el ambiente y suelen proporcionarse mínimos reforzadores, por lo contrario, hay un aumento de autocastigo. Este modelo no tiene la intención de restar importancia el rol de los factores del ambiente, por lo contrario, se plantea que existe una baja prevalencia de situaciones positivas debido a una percepción cognitiva sesgada, acompañada de un déficit de la capacidad de autocontrol. Por lo tanto, cuando una persona tiene una regulación baja sobre sus expectativas y sus capacidades de autocrítica, concentrándose de forma constante en los aspectos negativos, el sujeto tiene mayor predisposición de autocastigarse.

c) El modelo de Nezu (1987): En este enfoque el autor indica que la depresión está relacionada con la presencia de un déficit en las habilidades para resolver los problemas. Nezu (1987) indica que existe varios estudios que demostraban una

relación entre las capacidades de resolver los problemas y las conductas depresivas de las personas, ya sea en infantes o adultos. Debido a esta relación Nezu (1987) sugieren que las capacidades de resolución de problemas pueden regular la asociación entre la percepción de estrés y el estado depresivo, esto se explica en que las personas que no resuelven sus problemas, tienen la percepción de tener un déficit en sus capacidades, y, por ende, se produce en una disminución de los refuerzos positivos sobre la conducta, debido a que la persona está más concentrada en los aspectos negativos que está experimentando.

### **Las teorías cognitivas de la depresión**

Vázquez et al. (2000) afirman que las terapias de corte cognitivo tienen sus inicios en la filosofía estoica, y de forma reciente con la psicología empírica, en donde se afirma que es más importante la interpretación que realiza la persona sobre los acontecimientos, que los mismos sucesos en sí. Por lo tanto, las teorías de enfoque cognitivo apuntan como principal factor aquellas percepciones equivocadas sobre uno mismo, los demás y los acontecimientos, dando lugar a la aparición de estados depresivos, concordando con los resultados de diversos estudios en donde concluyen que las personas deprimidas suelen percibir de forma negativa todo lo que le está sucediendo, influyendo en sus procesos cognitivos y conductuales.

a) La teoría de la indefensión aprendida y su reformulación: Seligman (1975) afirma que la depresión se origina cuando la persona tiene un déficit en la capacidad de diferenciar la asociación entre su conducta y las consecuencias de la misma, ya sea de índole positivo o negativo. Dando como resultado que la persona presente una indefensión aprendida, cuyo término hace alusión a un estado de inacción. Más adelante, Abramson, Seligman & Teasdale (1978) reformulan el enfoque de Seligman, enfatizando en la forma de atribución que la persona realiza sobre los factores de su inacción. Según Abramson et al. (1978) estas atribuciones podrían modificarse en alguna de las dimensiones siguientes: interna-externa, global-específica y estable-inestable. Por ejemplo, cuando una persona se dirige a una entrevista laboral y no consigue el empleo, este lo puede atribuir de forma directa a un déficit profesional, es decir, estaría realizando una atribución de forma interna, estable y general. Mientras que, si el entrevistado cree que fue el trabajo la causa de su no contratación, la

atribución sería de forma externa, específico e inestable. Por lo tanto, estas 3 dimensiones influyen en la autoestima, severidad y generalidad de la depresión, viéndose reflejado en la inacción o pasividad conductual (Abramson et al., 1978). Según Peterson, Maier y Seligman (1993) las personas con cuadros depresivos atribuyen los sucesos negativos a causas internas, estables y generales.

b) La teoría cognitiva de Beck: En la actualidad, la mayor parte de los estudios empíricos de la depresión se sitúan bajo el modelo cognitivo que propuso Beck et al. (1979), para este modelo la depresión es causada por una mala interpretación sobre los sucesos del ambiente, en donde la persona siente un déficit en su capacidad para afrontar la vida cotidiana. Esta concepción está relacionada en torno a tres aspectos principales: la cognición, el contenido cognitivo y los esquemas. La cognición hace referencia al contenido, transcurso y organización de la percepción, es decir, los pensamientos. El contenido cognitivo hace alusión al significado que le da la persona a sus pensamientos y esquemas mentales, los cuales influyen de forma importante sobre las emociones. Los esquemas son aquellas creencias preestablecidas de las personas sobre sí mismo, y sobre el ambiente, los cuales tienen el rol de procesar la información que viene del ambiente. Si bien es cierto que no se especifica con claridad la aparición de los esquemas erróneos, los autores sugieren que estos podrían ser el resultado de un conjunto de aprendizajes por estar expuesto a escenarios negativos anteriores. Los esquemas depresivos están relacionados con hechos dolorosos como la pérdida de un ser querido o la desaprobación social. Por lo tanto, se puede deducir que posiblemente las personas que experimentan una depresión episódica tienen esquemas de menor patología en comparación con aquellos que experimentan de forma crónica estados depresivos. En enfoque cognitivo afirma que hay 04 factores claves que explican los estados depresivos 1) la tríada cognitiva, formada por una visión negativa sobre uno mismo, el mundo y el futuro; 2) los pensamientos automáticos negativos; 3) errores en la percepción y en el procesamiento de información; y 4) disfunción en los esquemas (Vázquez et al., 2000).

La triada cognitiva hace referencia a los pensamientos que tiene la persona sobre sí mismo, su ambiente y el futuro trágico. El sujeto con depresión se percibe como indigno y con poca capacidad, su ambiente lleno de obstáculos, de difícil resolución y un futuro desalentador y trágico (Vázquez et al., 2000). Los pensamientos

autonómicos negativos hacen referencia a las cogniciones repetitivas e involuntarias que generan emociones relacionadas a la tristeza y melancolía, en donde el paciente no es consciente de dicho proceso, por lo tanto, tiene dificultad para controlarlas. Según Friedman y Thase (1995) alrededor del 60% de los pensamientos autonómicos presentan un valor nocivo o desadaptativo. Si bien es cierto que todos los sujetos tienen pensamientos negativos de forma ocasional, en los pacientes deprimidos la frecuencia de estos pensamientos es muy elevada durante el día (Beck, 1991).

Según Vázquez et al. (2000) los pensamientos de perturbación en los estados de depresión son debido a un proceso erróneo de la información que recibe la persona sobre el ambiente. Los errores más relevantes que se generan durante el proceso de recepción de información en las personas en estado depresivo son la inferencia arbitraria (tener conclusiones sin contar con evidencia clara), la abstracción selectiva (realizar una conclusión a partir de información sesgada), la sobregeneralización (proponer reglas generales a partir de acontecimientos específicos), la magnificación y la minimización (es cuando la persona sobrestima o infravalora el significado de un evento), la personalización (es cuando el sujeto se atribuye como causante de los eventos externos sin evidencia de la misma) y el pensamiento absoluto dicotómico (es cuando hay una tendencia de comprender los eventos en relación a 2 categorías enfrentadas).

Este conjunto de pensamientos erróneos sobre la realidad en aquellas personas en estados depresivos son una señal clara de la presencia de esquemas cognitivos desadaptativos (Beck et al., 1979). Los esquemas son hipótesis que conducen el procesamiento que realiza una persona para estructurar la información que recibe del ambiente y van determinando que eventos son vistos como relevantes para la persona y que puntos de la experiencia son trascendentes para tomar las decisiones necesarias (Freeman y Oster, 1997). Por consiguiente, los esquemas son un conjunto de cogniciones que aparecen y posibilitan la presencia de estados depresivos, ya que ocasionan una mala interpretación sobre los eventos de la realidad, como también promueven el mantenimiento de más esquemas disfuncionales, produciendo la experiencia de rechazo, fracaso y otras sensaciones negativas en la persona depresiva.

El enfoque cognitivo de la depresión propone un modelo de diátesis-estrés en donde se afirma que la depresión se produce por medio de eventos tempranos, los cuales modelan los esquemas disfuncionales que posibilitan la depresión. Estos esquemas disfuncionales pueden permanecer de forma latente hasta que a causa de un evento estresor (pérdida de un familiar, decepción amorosa, pérdida del empleo, etc.) son activados (Vázquez et al., 2000).

### **Factores relacionados a la depresión**

Lewinsohn, Hoberman, Teri & Hautzinger (1985) indican que existen diversos factores que podrían predisponer la depresión en las personas, entre los principales factores está el sexo, en donde las personas de sexo femenino tendrían mayor incidencia en esta problemática a comparación de los varones, en relación a la edad, tener 21 a 40 años, presentar una personalidad sensible a los problemas, bajo nivel socioeconómico y baja autoestima. Por lo contrario, contar con habilidades sociales, iniciativa, afrontamiento a los problemas y amistades cercanas, son factores que reducen la presencia de estados depresivos.

Otros autores también señalan el factor sexo como importante en los estados depresivos. Según Estrada, Cardona, Segura, Ordoñez, y Osorio (2012) existe una diferencia muy notoria de la depresión entre hombres y mujeres, los autores señalan que las mujeres tienen mayor prevalencia de estados depresivos y más aún en aquellas con mayor edad, en donde han observado que los síntomas a nivel psicológico y somático son más intensos (Alfaro y Acuña, 2000). Otros estudios a nivel epidemiológico han encontrado que los cuadros depresivos en el caso de las mujeres se da el doble de veces a comparación de los varones, ocasionando la presencia de problemas de ansiedad al mismo tiempo (Urbina, Flores y García, 2001).

Las diversas demandas durante los últimos años de la globalización han creado la necesidad de un uso mayor de las tecnología e informática, creando nuevos perfiles laborales que tienen que cumplir los docentes tanto en los colegios, instituto o universidades (Parihuaman-Aniceto, 2017), ya que estas instituciones han observado la necesidad de ejecutar diversos cambios con el objetivo de estar a la altura de los estándares mínimos de calidad en el servicio de enseñanza, es por ello



que se ha visto en diversos casos una mayor exigencia a los profesores para cumplir estas metas, como por ejemplo, mayor hora de trabajo, realización de actividades administrativas, entrevistas a los padres de familia, elaboración de material educativo virtual, todo ello, generando mayor percepción de estrés. Según González (2018); Parihuaman-Aniceto (2017) estas nuevas demandas generan una sobrecarga laboral, incidiendo en la sensación de agotamiento emocional, ansiedad, depresión y estrés. Cabe señalar que el estrés es visto como una de las causas más directas de diversos problemas laborales, como el ausentismo, bajo compromiso laboral, insatisfacción, depresión y ansiedad (García-Rivera, Maldonado-Radillo y Ramírez, 2014).

### **2.3. Definición conceptual de la terminología empleada**

- a) Estrés: Experiencia que tiene una persona al percibir un desequilibrio entre las exigencias externas o internas y las capacidades personales que tiene el sujeto para afrontarlas (Lazarus y Folkman, 1986).
- b) Eustrés: Estrés positivo es el resultado cuando los recursos físicos y psicológicos de la persona son adecuados con relación a la demanda (Berrio y Mazo, 2011).
- c) Distrés: Estrés negativo que se da cuando las respuestas han sido escasos en función con la exigencia del ambiente (Berrio y Mazo, 2011).
- d) Depresión: Es un estado psicológico de la persona, el cual es causado por la interpretación equivocada de los eventos que afronta una persona, influyendo de forma directa en su estado de ánimo y capacidades sociales (Beck et al., 1979).

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

#### **3.1.1. Tipo de investigación**

El estudio fue de tipo correlacional, porque tuvo el objetivo de corroborar la relación entre las variables: estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

#### **3.1.2. Diseño de investigación**

La investigación fue de diseño no experimental, este tipo de diseño se caracteriza por la no manipulación de las variables, por lo contrario, solo se propone a recoger la información; de igual manera, fue de corte transversal porque solo se recolecto los datos en un único momento (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

### **3.2. Población y muestra**

La población se conformó por 157 docentes de dos colegios públicos procedentes del Callao.

La muestra estará compuesta por el total de la población, es decir, se utilizará un censo para la elección de la misma (Del Cid, Méndez y Sandoval, 2011).

#### **3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión**

##### **a) Criterios de inclusión**

- De 25 a 65 años.
- Ser profesores a tiempo completo o parcial.
- Haber aceptado el consentimiento informado.

##### **b) Criterios de exclusión**

- Docentes con licencia o de vacaciones.

Tabla 1

*Muestra de estudio*

Variable	Categoría	<i>fr</i>	%
Sexo	Femenino	94	59.9 %
	Masculino	63	40.1 %
Edad	De 25 a 40 años	82	52.2 %
	Mayor de 40 años	75	47.8 %
Total		157	100 %

*Nota: fr = frecuencia; % = porcentaje*

### 3.3. Hipótesis de la investigación

#### 3.3.1. Hipótesis general

**Hg:** Existe relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

#### 3.3.2. Hipótesis específicas

**H1:** Existen relación entre la dimensión eustrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

**H2:** Existen relación entre la dimensión distrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao

### 3.4. Variables - Operacionalización

#### 3.4.1. Variable de estudio: Estrés

- a) **Definición conceptual:** Experiencia que tiene una persona al percibir un desequilibrio entre las exigencias externas o internas y las capacidades personales que tiene el sujeto para afrontarlas (Lazarus y Folkman, 1986).

- b) **Definición operacional:** Puntaje obtenido de la Escala de Percepción Global de Estrés de Cohen, Kamarck y Mermelstein.

### 3.4.2. Variable de estudio: Depresión

- a) **Definición conceptual:** Es un estado psicológico de la persona, el cual es causado por la interpretación equivocada de los eventos que afronta una persona, influyendo de forma directa en su estado de ánimo y capacidades sociales (Beck et al., 1979).
- b) **Definición operacional:** Puntaje obtenido por el Inventario de Depresión de Beck (DBI II).

### 3.4.3. Variables sociodemográficas

- a) Sexo  
b) Edad

### 3.4.4. Operacionalización de las variables

Tabla 2

*Operacionalización de las variables de estudio*

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala
Estrés	Eustrés	4, 5, 6, 7, 9, 10 y 12.	Ordinal
	Distrés	1, 2, 3, 8, 11, 13	
Depresión	Unidimensional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21.	Ordinal

### 3.5. Métodos y técnicas de investigación

En cuanto a la recolección de los datos, se utilizó la técnica de la encuesta, en donde consistió en administrar los protocolos que midan el estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao (Sánchez y Reyes, 2015).

#### 3.5.1. Estrés

##### Ficha técnica

Nombre del instrumento	: Escala de Percepción Global de Estrés
Autor (es)	: Cohen, Kamarck y Mermelstein
Año de creación	: 1983
Finalidad que persigue	: Percepción general de estrés
Ámbito de aplicación	: Adulto
Administración	: Individual y colectiva
Factores	: Dos dimensiones (eustrés y distrés)
Tiempo	: 12 min.
Ítems	: 13 ítems.

##### Propiedades psicométricas versión original

Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) construyeron y analizaron las propiedades psicométricas de la Escala de Percepción Global de Estrés en adultos, en donde reportaron los siguientes resultados:

- **Validez:** Se revisó la validez concurrente en donde se relacionó los puntajes del instrumento con la Escala de Responsabilidades Laborales y la Escala de Eventos de la Vida, en donde se encontró correlaciones significativas ( $p < 0.05$ ).
- **Confiabilidad:** Se analizó la confiabilidad por consistencia interna, en donde se reportó un valor alfa de .78.

## Propiedades psicométricas en población peruana

Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio (2018) adaptaron la Escala de Percepción Global de Estrés en una muestra de 332 universitarios procedentes de Lima, en donde reportaron los siguientes resultados:

- **Validez:** Se revisó la validez de constructo a través del Análisis Factorial Confirmatorio en donde se confirmó el modelo de dos factores del instrumento. De igual manera, se obtuvieron evidencias de validez divergente y convergente utilizando el SPANAS.
- **Confiabilidad:** Se analizó la confiabilidad por consistencia interna, en donde la dimensión eustrés obtuvo un valor alfa de .79 y la dimensión distrés un valor alfa de .77.

### Estudio piloto

Para la revisión de las propiedades psicométricas del instrumento, se decidió realizar un estudio piloto en una muestra de 50 docentes de una institución nacional del Callao.

- **Análisis de ítems:** Se pudo corroborar que todos los ítems del instrumento presentan correlaciones por encima de 0.3 y muy significativas ( $p < 0.01$ ) con el puntaje total de la escala, es decir, todos los ítems contribuyen en la medición de la variable estrés general.
- **Validez de constructo:** Se reportó un valor KMO de 0.779, lo cual demostró que era pertinente realizar el análisis factorial confirmatorio, encontrándose que los datos se pueden agrupar en dos factores, los cuales explican el 59% de la varianza acumulada de los datos. El primer factor estuvo conformado por los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 10 cuyas cargas factoriales oscilaron entre 0.613 a 0.826; mientras que para el segundo factor estuvo conformado por los ítems 1,

2, 3, 8, 11 y 13 cuyas cargas factoriales oscilaron entre 0.732 a 0.793. La distribución de los ítems corrobora la estructura original de la escala.

- **Confiabilidad:** Se analizó la confiabilidad por consistencia interna, a nivel general se encontró un valor alfa de 0.730, en cuanto a la dimensión eustrés se halló un valor alfa de .843 y la dimensión distrés un valor alfa de .858.

Tomando en cuenta que el instrumento tiene evidencias de validez y confiabilidad, se procedió a la elaboración de baremos en percentiles.

Tabla 3

*Baremos de la Escala de Percepción Global de Estrés*

Niveles	Percentil	Estrés general
	5	24
Bajo	10	26
	20	29
	25	31
	30	31
	40	33
Moderado	50	36
	60	37
	70	38
	75	39
	80	41
Alto	85	42
	90	44
	95	50



### 3.5.2. Depresión

#### Ficha técnica

Nombre del instrumento	: Inventario de Depresión de Beck (DBI II)
Autor (es)	: Beck, Steer y Brown
Año de creación	: 1996
Finalidad que persigue	: Nivel de depresión
Ámbito de aplicación	: Adultos
Administración	: Individual y colectiva
Tiempo	: 12 min.
Ítems	: 21 ítems.
Adaptación	: Brenlla y Rodríguez
Año	: 2006 - Argentina

#### Propiedades psicométricas adaptación al español

En Argentina, Brenlla y Rodríguez (2006) adaptaron el Inventario de Depresión de Beck (DBI II) en una muestra de 472 adultos y 325 pacientes clínicos, en donde reportaron los siguientes resultados:

- **Validez:** Se revisó la validez concurrente en donde se relacionó los puntajes del instrumento con la Escala de Depresión del MMPI-II ( $r=0.58$ ,  $p<0.01$ ) y con la Escala de Ansiedad de la SCL-90-R ( $r=0.63$ ,  $p<0.001$ ).
- **Confiabilidad:** Se analizó la confiabilidad por consistencia interna, en donde se reportó un valor alfa de .88 para la muestra de pacientes clínicos, y un valor alfa de 0.86 para la muestra de población general. De igual manera, se analizó la confiabilidad por estabilidad temporal a través del método test-retest en donde se reportó correlaciones altas y significativas en la muestra clínica ( $r=0.90$ ,  $p<0.001$ ) y en la muestra general ( $r=0.864$ ,  $p<0.001$ ).

## Propiedades psicométricas en población peruana

En Lima, Barreda (2019) analizó las propiedades psicométricas del Inventario de Depresión de Beck (DBI II) en una muestra de 400 adultos (17 a 71 años) de ambos sexos, en donde reportaron los siguientes resultados:

- **Confiabilidad:** Se reportó un valor alfa de 0.93. a nivel general.
- **Validez:** Se revisó la validez de contenido por el método de criterio de jueces y el valor V de Aiken, en donde se encontró que todos los ítems presentaron valores mayores a .90. La validez de constructo fue evaluada a través del análisis de componentes principales en donde se observó que el BDI-II, evalúa un factor general (varianza acumulada= 42%).

## Estudio piloto

Para la revisión de las propiedades psicométricas del instrumento, se decidió realizar un estudio piloto en una muestra de 50 docentes de una institución nacional del Callao.

- **Análisis de ítems:** Se encontró que todos los ítems del instrumento presentan correlaciones por encima de 0.6 y muy significativas ( $p < 0.01$ ) con el puntaje total del inventario, es decir, todos los ítems contribuyen en la medición de la variable depresión.
- **Validez de constructo:** Se reportó un valor KMO de 0.798, lo cual demostró que era pertinente realizar el análisis factorial confirmatorio, encontrándose que los datos se pueden agrupar en un solo factor, el cual explica el 55.4% de la varianza acumulada. El único factor estuvo conformado por todos los ítems, cuyas cargas factoriales oscilaron entre 0.516 a 0.895; tal como se presenta en la versión adaptada, en donde el inventario mide un solo factor general de la depresión, por lo tanto, se puede afirmar que el instrumento presenta evidencia de validez de constructo.

- **Confiabilidad:** Se analizó la confiabilidad por consistencia interna, a nivel general se encontró un valor alfa de 0.957.

Tomando en cuenta que la prueba presenta evidencias de validez y confiabilidad, se procedió a la elaboración de baremos en percentiles.

Tabla 4

*Baremos del Inventario de Depresión de Beck (DBI II)*

Niveles	Percentil	Depresión
	5	0
Bajo	10	0
	20	2
	25	3
	30	3
	40	4
Moderado	50	9
	60	14
	70	16
	75	20
	80	25
Alto	85	26
	90	31
	95	40

### 3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

#### 3.6.1. Procedimiento de ejecución para la recolección de datos

Se pidió el permiso a las autoridades pertinentes de los centros educativos participantes, obteniendo la muestra y con ello se coordinó con los docentes con respecto a los horarios de evaluación de forma virtual. Se les dio las indicaciones correspondientes y se entregó los instrumentos en formato virtual. Luego de aplicar

los instrumentos a la muestra en su totalidad, se optó por calificar los instrumentos y se elaboró la base de datos para su análisis estadístico.

### ***3.6.2. Procedimiento de análisis estadístico de los datos***

Para el análisis estadístico se utilizó el software SPSS V 24. Inicialmente se procedió con el análisis descriptivo de las variables como: media, mediana, moda, desviación estándar, asimetría, frecuencias y porcentajes. Seguido se realizó la prueba de normalidad para analizar si la distribución de los datos es normal o no, para lo cual, se empleó la prueba de Kolmogorov Smirnov (K-S). Finalmente, para hallar las relaciones entre las variables estrés y depresión, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman.

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE**  
**RESULTADOS**

## 4.1. Resultados descriptivos e inferenciales

### 4.1.1. Análisis descriptivo de la variable estrés

Tabla 5

*Estadísticos descriptivos de la variable estrés y sus dimensiones*

Variables	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>Mo</i>	<i>DS</i>	<i>Asimetría</i>
Estrés general	34.85	35	31	7.94	0.34
Dimensión distrés	17.91	18	18	4.44	-0.04
Dimensión eustrés	25.06	26	29	5.45	-0.66

*Nota: M = media; Mdn = mediana; Mo = moda; DS = desviación estándar*

En la tabla 5, se muestran los resultados estadísticos descriptivos de los puntajes de estrés general y sus dimensiones. A nivel de estrés general se halló un promedio de 34.85 con una desviación estándar de 7.94, la dimensión eustrés presenta un promedio de 25.06 con una desviación estándar de 5.45, mientras que la dimensión distrés presenta un promedio de 17.91 con una desviación estándar de 4.44. Por otro lado, la variable estrés general presenta una distribución asimétrica positiva, mientras que las dimensiones presentan distribución asimétrica negativa.

Tabla 6

*Niveles de estrés en la muestra de estudio*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	48	30.6%
Moderado	70	44.6%
Alto	39	24.8%
Total	157	100%

En la tabla 6, en función a los niveles de estrés en los profesores, se aprecia que el 44.6% de los docentes presentan un nivel moderado, el 30.6% un nivel bajo y el 24.8% un nivel alto.

Tabla 7

*Análisis de la distribución de los datos de la variable estrés y sus dimensiones*

Variables	<i>n</i>	<i>K-S</i>	<i>p</i>
Estrés general	157	0.068	0.072
Dimensión distrés	157	0.078	0.021
Dimensión eustres	157	0.094	0.002

*Nota: K-S = Prueba de Kolmogorov Smirnov; p = significancia estadística; n = muestra*

En la tabla 7, se presentan los resultados de la prueba Kolmogorov Smirnov, se aprecia que la variable estrés general obtuvo un valor  $p > 0.05$ , lo cual indica que presenta distribución normal, mientras que las dimensiones presentan distribución no normal ( $p < 0.05$ ).

#### **4.1.2. Análisis descriptivo de la variable depresión**

Tabla 8

*Estadísticos descriptivos de la variable depresión*

Variable	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>Mo</i>	<i>DS</i>	<i>Asimetría</i>
Depresión	13.46	9	0	13.99	1.646

*Nota: M = media; Mdn = mediana; Mo = moda; DS = desviación estándar*

En la tabla 8, se observa que la variable depresión presenta una media de 13.46 con una desviación estándar de 13.99 y una distribución asimétrica positiva.

Tabla 9

*Niveles de depresión en la muestra de estudio*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	32	20.4%
Moderado	88	56.1%
Alto	37	23.6%
Total	157	100%

En la tabla 9, en función a los niveles de depresión en los profesores evaluados, se aprecia que el 56.1% de los docentes presentan un nivel moderado, el 23.6% un nivel alto y el 20.4% un nivel bajo.

Tabla 10

*Análisis de la distribución de los datos de la variable depresión*

Variable	<i>n</i>	<i>K-S</i>	<i>p</i>
Depresión	157	.168	.000

*Nota: K-S = Prueba de Kolmogorov Smirnof; p = significancia estadística; n = muestra*

En la tabla 10, se muestran los resultados de distribución de los datos de la variable depresión por medio de la prueba Kolmogorov Smirnof, se observa un valor  $p < 0.05$ , lo cual revela que los datos presentan una distribución no normal.

## 4.2. Contrastación de hipótesis

### 4.2.1. Hipótesis general

#### Relación entre estrés y depresión

**Hg:** Existe relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

**H0:** No existe relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

Tabla 11

*Relación entre estrés y depresión*

Variables		Depresión
	<i>rho</i>	.652
Estrés general	<i>p</i>	.000
	<i>n</i>	157

*Nota: rho = correlación de Spearan; p = significancia estadística; n = muestra.*



En la tabla 11, se aprecia los resultados del análisis de relación por medio del coeficiente de correlación de Spearman, se observa que la variable estrés tiene una correlación directa, de nivel moderado y significativo ( $\rho=.652$ ;  $p<0.05$ ) con la variable depresión. Es decir, a mayor estrés general, mayor presencia de conductas depresivas en los docentes participantes. Tomando en cuenta el valor de significancia estadística obtenido, se confirma la hipótesis general de investigación, la cual afirma que existe relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

#### 4.2.2. Hipótesis específica

##### Relación entre la dimensión eustrés y depresión

**H1:** Existe relación entre la dimensión eustrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

**H0:** No existe relación entre la dimensión eustrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

Tabla 12

*Relación entre la dimensión eustrés y depresión*

Variables		Depresión
	<i>rho</i>	-.524
Dimensión eustrés	<i>p</i>	.000
	<i>n</i>	157

*Nota:* *rho* = correlación de Spearman; *p* = significancia estadística; *n* = muestra.

En la tabla 12, se aprecia los resultados del coeficiente de correlación de Spearman, se observa que la dimensión eustrés tiene una correlación indirecta, de nivel moderado y significativo ( $\rho=-.524$ ;  $p<0.05$ ) con la variable depresión. Es decir, a mayor eustrés, menor presencia de conductas depresivas en los docentes participantes. Tomando en cuenta el valor de significancia estadística obtenido, se acepta la primera hipótesis específica de investigación, la cual afirma que existe

relación entre la dimensión eustrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

### Relación entre la dimensión distrés y depresión

**H1:** Existe relación entre la dimensión distrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

**H0:** No existe relación entre la dimensión distrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

Tabla 13

*Relación entre la dimensión distrés y depresión*

Variables		Depresión
	<i>rho</i>	.643
Dimensión distrés	<i>p</i>	.000
	<i>n</i>	157

*Nota:* *rho* = correlación de Spearman; *p* = significancia estadística; *n* = muestra.

En la tabla 13, se presentan los resultados del análisis de relación por medio del coeficiente de correlación de Spearman, se observa que la dimensión distrés tiene una correlación directa, de nivel moderado y significativo ( $rho=.643$ ;  $p<0.05$ ) con la variable depresión. Es decir, a mayor distrés, mayor presencia de conductas depresivas en los docentes participantes. Tomando en cuenta el valor de significancia estadística obtenido, se acepta la segunda hipótesis específica de investigación, la cual afirma que existe relación entre la dimensión distrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Discusiones

El presente estudio, de tipo correlacional, analizó la relación entre estrés y depresión en profesores de dos colegios públicos del Callao. Seguidamente se discutirán los resultados hallados.

Según el objetivo general, el cual fue determinar la relación entre estrés y depresión en profesores de instituciones educativas nacionales del Callao, se halló que la variable estrés presenta una correlación directa, de nivel moderado y significativo ( $\rho=.652$ ;  $p<0.05$ ) con la variable depresión, es decir, a mayor estrés general, mayor presencia de conductas depresivas en los docentes. Tomando en cuenta el valor de significancia estadística obtenido, se acepta la hipótesis general de investigación, la cual afirma que si existe relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

Estos resultados coinciden con algunos estudios internacionales, como es el caso de Desouky y Allam (2017) quien en su estudio halló la relación entre depresión y estrés en 568 docentes egipcios, en donde encontró que la variable depresión obtuvo una correlación directa y muy significativa con la variable estrés ( $r=.370$ ;  $p<0.01$ ). De igual manera Mendes et al. (2020) realizaron una investigación en 163 docentes brasileños de instituciones nacionales, en donde encontraron que la variable depresión obtuvo correlación directa y muy significativa con la variable estrés ( $r=.596$ ;  $p<0.01$ ). Mientras que, a nivel nacional, también coincide con el estudio de Meza (2019) quien estudio la asociación entre burnout y depresión en 225 docentes de instituciones nacionales de Junín, encontrando que la variable burnout obtuvo una correlación directa y muy significativa con la variable depresión ( $r=.768$ ;  $p<0.05$ ).

Por consiguiente, esta relación significativa entre estrés y depresión podría explicarse también por lo expuesto por Biggs, Wylie y Ziegler (1978) quienes afirman que elevados niveles de estrés en las personas pueden conducir al abuso de alcohol, problemas en las relaciones sociales, ansiedad y depresión. De la Cruz (2017) indica que el estrés docente es una preocupación constante, ocasionando un conjunto de respuestas adversas. A nivel fisiológico; problemas estomacales, presión arterial alta,

dificulta para dormir, etc. A nivel psicológico; cambios de humor, ira, ansiedad y depresión.

Mientras que Cardozo (2016) indica que el estrés en los docentes también va a generar la presencia de emociones “negativas” que van predisponiendo estados de nerviosismo, preocupación y depresión. Por otro lado, González (2018) afirma que en aquellos profesores que presentan estrés constante se verá afectado su desempeño de trabajo, ya que el déficit de energía y motivación que presentaba antes para alcanzar sus objetivos y actividades, se ven superados por el estrés. Para Castillo et al. (2014); Domínguez-Rodríguez, et al. (2017); Chavarría et al. (2017) afirman que los profesores que presentan depresión y ansiedad son debidos principalmente por sus funciones con la comunidad escolar.

En relación al primer objetivo específico, el cual fue describir el nivel de estrés en profesores de instituciones educativas públicas del Callao, en donde se halló que el 44.6% de los docentes presentan un nivel moderado de estrés, el 30.6% un nivel bajo y el 24.8% un nivel alto. Esto quiere decir que alrededor del 24% de los docentes participantes están presentando una percepción de estrés elevada, lo cual se ve reflejado con la presencia de sentimientos de molestia, incapacidad para controlar el ambiente, tensión, inseguridad y dificultad para manejar los problemas personales.

En cuanto al segundo objetivo específico, el cual fue describir el nivel de depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao, en donde se halló que el 56.1% de los docentes presentan un nivel moderado de depresión, el 23.6% un nivel alto y el 20.4% un nivel bajo. Esto quiere decir que alrededor del 23% de los docentes participantes están presentando estados depresivos significativos, los cuales son el resultado que produce una inadecuada interpretación de las circunstancias que están afrontando, influyendo de forma significativa sobre el estado de ánimo, el comportamiento y la salud física.

Con respecto al tercer objetivo específico, el cual fue analizar la relación entre la dimensión eustres y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao, encontrándose que la dimensión eustres presenta una correlación indirecta, de nivel moderado y muy significativo ( $\rho = -.524$ ;  $p < 0.01$ ) con la variable

depresión. Es decir, a mayor eustrés, menor presencia de conductas depresivas en los docentes participantes. Tomando en cuenta el valor de significancia estadística obtenido, se acepta la primera hipótesis específica de investigación, la cual afirma que si existe relación entre la dimensión eustrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao. Al respecto cabe señalar que esta relación era lo esperado, ya que según Naranjo (2009) afirma que el eustrés está relacionada con aquellas situaciones en la que una adecuada salud física y bienestar psicológico favorecen que el cuerpo en su conjunto despliegue su máximo potencial, es decir, el estado de eustrés se relaciona con el bienestar físico, mental y emocional, lo cual es lo contrario a un estado depresivo.

En función al cuarto objetivo específico, el cual fue establecer la asociación entre la dimensión distrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao, se halló que la dimensión distrés presenta una correlación directa, de nivel moderado y muy significativo ( $\rho=.643$ ;  $p<0.01$ ) con la variable depresión. Es decir, a mayor distrés, mayor presencia de conductas depresivas en los docentes participantes. Tomando en cuenta el valor de significancia estadística obtenido, se acepta la segunda hipótesis específica de investigación, la cual afirma que existe relación entre la dimensión distrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao. Estos resultados coinciden con lo manifestado por Moscoso (2011) quien, a partir de la revisión de diversas investigaciones de neuroendocrinología, afirma que el estrés prolongado o crónico favorece la presencia de diversos problemas emocionales como la ansiedad, depresión o ira.

## **5.2. Conclusiones**

Primero: En cuanto a las variables estrés y depresión, se encontró una correlación de nivel moderado de tipo directo ( $\rho = .652$ ), con un valor de significancia estadística de  $p < 0.01$ , es decir, a mayor estrés general, mayor presencia de conductas depresivas en los docentes participantes. Tomando en cuenta el valor de significancia estadística reportado, se puede afirmar que si existe relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

Segundo: En relación al primer objetivo específico, el cual fue analizar el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao, se halló que el 44.6% de los docentes presentan un nivel moderado de estrés, el 30.6% un nivel bajo y el 24.8% un nivel alto.

Tercero: En cuanto al segundo objetivo específico, el cual fue analizar el nivel de depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao, se halló que el 56.1% de los docentes presentan un nivel moderado de depresión, el 23.6% un nivel alto y el 20.4% un nivel bajo.

Cuarto: En cuanto a la dimensión eustrés y la depresión, se encontró una correlación de nivel moderado de tipo indirecto ( $\rho = -.524$ ), con un valor de significancia estadística de  $p < 0.01$ , es decir, a mayor eustrés, menor presencia de conductas depresivas en los docentes participantes. Tomando en cuenta el valor de significancia estadística reportado, se puede afirmar la existencia de una relación entre la dimensión eustrés y la depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.

Quinto: En cuanto a la dimensión distrés y la depresión, se encontró una correlación de nivel moderado de tipo directo ( $\rho = .643$ ), con un valor de significancia estadística de  $p < 0.01$ , es decir, a mayor distrés, mayor presencia de conductas depresivas en los docentes participantes. Tomando en cuenta el valor de significancia estadística reportado, se puede afirmar la existencia de una relación entre la dimensión distrés y la depresión en profesores de instituciones educativas nacionales del Callao.

### **5.3. Recomendaciones**

- Se sugiere continuar con la ejecución de estudios similares a la presente investigación, en otras instituciones educativas estatales y particular a nivel nacional, aumentando la población y la muestra para contrastar los resultados encontrados y en base a ello, proponer recomendaciones a las autoridades

pertinentes para que puedan ejecutar acciones concretas para abordar el problema del estrés y su relación con la depresión en los docentes.

- Se recomienda ejecutar talleres de manejo y detección de estrés en las instituciones educativas participantes, con el objetivo de enseñar a los docentes a gestionar su estrés en situaciones de tensión.
- Se propone programas de prevención del estrés y depresión para los docentes participantes, en donde se podría poner en práctica técnicas como relajación sistemática, respiración diafragmática, reestructuración cognitiva, entre otras técnicas psicológicas, con el objetivo de que los docentes aprendan a cómo afrontar con sus propios recursos aquellas situaciones adversas que experimentan en su vida diaria.
- De igual forma se propone la realización de charlas de información en las instituciones, en donde se exhiba la relación entre el estrés percibido en los profesores, producto de sus funciones laborales, como factor de riesgo en la predisposición de estados depresivos.



## **REFERENCIAS**

- Abramson, L., Seligman, M. & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Alfaro, A. y Acuña, M. (2000). Depresión en la atención primaria en adultos mayores. *Revista de Gerontología y Geriatria*, 2(3), 18-21.
- Antonuccio, D., Ward, C. & Tearnan, B. (1989). *The behavioral treatment of unipolar depression in adult outpatients*. Newbury Park, UK: Sage.
- Asa, F. & Lasebikan, V. (2016). Mental Health of Teachers: Teachers' Stress, Anxiety and Depression among Secondary Schools in Nigeria. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 7(4), 1-10.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio de estrés académico. *Revista electrónica de psicología de Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barreda, D. (2019). Propiedades Psicométricas del Inventario de Depresión de Beck-II (IDB-II) en una muestra clínica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(1), 39-52.
- Beck, A. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46, 368-375.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Nueva York, United State: Guilford.
- Bermúdez, V. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Revista Cuestiones Pedagógicas*, 26, 37-52.
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). *Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la universidad de Antioquía* (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquía, Bogotá, Colombia.

- Biggs, J., Wylie, L. & Ziegler, V. (1978). Validity of the Zung Self-Rating Depression Scale. *The British Journal of Psychiatry*, 132, 381-385.
- Brenlla, M. y Rodríguez, M. (2006). *Adaptación Argentina del Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II)*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Camargo, E., Oliveira, M., Rodriguez-Añez, C., Hino, A. & Reis, R. (2013). Estresse percebido, comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho de professores universitários. *Revista Psicologia Argumento*, 31(75), 589-597.
- Cardoso, M., Zabala, M. y Alva, M. (2017). Depresión y estrés postraumático en mujeres con pérdidas gestacionales inducidas e involuntarias. *Pensamiento Psicológico*, 15(2), 109-120.
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. *Reflexiones en psicología*, 15, 75-98.
- Castillo, A., Fernández, R. y López, P. (2014). Prevalencia de ansiedad y depresión en docentes. *Revista Enfermería del trabajo*, 4, 55-62.
- Castro, P. (2008). *El estrés docente en los profesores de escuela pública* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Chavarría, R., Colunga, F., Loria, J. y Peláez, K. (2017). Síndrome de burnout en medico docentes de un hospital de 2do nivel en México. *Revista de Educación Médica*, 18(4), 254-261.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). Una medida global del estrés percibido. *Revista de salud y comportamiento social*, 24, 385-396.
- Contreras, M. y Dextre, G. (2016). *Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes universitarios de la ciudad de Huancayo* (Tesis de pregrado). Universidad Continental, Huancayo, Lima, Perú.

- De la Cruz, E. (2017). *Estrés laboral y desempeño docente en la I.E. No. 89002, Chimbote, 2017* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Del Cid, A., Méndez, R. y Sandoval, F. (2011). *Investigación. Fundamentos y metodología*. México, México: Pearson.
- Desouky, D. & Allam, H. (2017). Occupational stress, anxiety and depression among egyptian teachers. *Epidemiol Glob Health*, 7(3), 191-198.
- Díaz, A. (2014). *Influencia del síndrome de burnout en el desempeño docente de los profesores de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional del Callao-2013* (Tesis de doctorado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Dobson, M. y Schnall, P. (2011). *Del estrés al malestar: el impacto del trabajo en la salud mental*. Bogotá, Colombia: Uniandes.
- Domínguez-Rodríguez, I., Prieto-Cabras, V. y Barraca-Mairal, J. (2017). Un estudio de caso de trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral. *Clínica y Salud*, 28, 139-146.
- Donayre, C. (2016). *Percepción sobre estrés laboral en docentes de educación básica regular de nivel secundario que aplican programas internacionales en una institución educativa privada bilingüe* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Espadas, P. (2016). *Factores psicosociales de riesgo: Estrés laboral y Burnout* (Tesis de pregrado). Universitat de les Illes Balears, Barcelona, España.
- Estrada, A., Cardona, D., Segura, A., Ordoñez, J. y Osorio, J. (2012). Síntomas depresivos en adultos mayores institucionalizados y factores asociados. *Universitas Psychologica*, 12(1), 81-94.

- Fernández-Puig, G., Longás, J., Chamarro, A. y Virgili, C. (2015). Evaluando la salud laboral de los docentes de centros concertados: el cuestionario de salud docente. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 31, 175-185.
- Freeman, A. y Oster, C. (1997). *Terapia cognitiva de la depresión*. Madrid, España: Siglo XXI.
- Friedman, E. y Thase, M. (1995). *Trastornos del estado de ánimo*. Madrid, España: Siglo XXI.
- García, J. (2015). Tratamientos psicológicos eficaces para la depresión. *Psicothema*, 13(1), 493-510.
- García-Rivera, B., Maldonado-Radillo, S. y Ramírez, M. (2014). Estados afectivos emocionales (depresión, ansiedad y estrés) en personal de enfermería del sector salud pública de México. *Summa Psicológica*, 11(1), 65-73.
- González, C. (2018). *Estrés laboral en docentes de la primera infancia* (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá, Colombia.
- Graneros, J. (2018). *Factores psicosociales en el trabajo y estrés laboral en colaboradores de una empresa de ingeniería-Lima, 2017* (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México, México: Mc Graw Hill.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa y cualitativa y mixta*. México, México: Mc Graw Hill-educación.
- Hirsch, C., Barlem, E. & Almeida, L. (2018). Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM. Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto Contexto Enfermería*, 27(1), 12-20.

- Huachos, A. y Veli, R. (2018). Síndrome de burnout y depresión en trabajadores de la Universidad Nacional del Centro del Perú – 2018. *Horizonte de la Ciencia*, 10(18), 14-20.
- Iniesta, A. (2016). *Guía sobre el manejo del estrés desde medicina del trabajo*. Barcelona, España: Sans Growing Brands.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
- Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J. y Román-Calderón, J. (2018). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Revista Diversitas*, 15(1), 59-70.
- Lewinsohn, P. (1975). *The behavioral study and treatment of depression*. Nueva York, United State: Academic Press.
- Lewinsohn, P., Gotlib, I. y Hautzinger, M. (1997). *Tratamiento conductual de la depresión unipolar*. Madrid, España: Siglo XXI.
- Lewinsohn, P., Hoberman, H., Teri, L. & Hautzinger, M. (1985). *An integrative theory of depression*. New York, United State: Academic Press.
- Liu, S. & Onwuegbuzie, A. (2012). Chinese Teachers' Work Stress and Their Turnover Intention. *International Journal of Educational Research*, 53, 160-170.
- Maffia, L. y Pereira, L. (2014). Estresse no trabalho: estudo com gestores públicos do estado de minas gerais. *Revista Eletrônica de Administração*, 20(3), 658-680.
- 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.

- Meza, S. (2019). *Síndrome de burnout y depresión en docentes de secundaria de la Ugel Yauli – 2017* (Tesis de maestría). Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.
- Montiel-Jarquín, Á., Torres-Castillo, M., Herrera-Velasco, M., Ahuamada-Sánchez, Ó., Barragán-Hervella, R., García-Villaseñor, A. y Loría-Castellanos, J. (2015). Estado actual de depresión y ansiedad en residentes de traumatología y ortopedia en una unidad de tercer nivel de atención médica. *Educación Médica*, 16(2), 116-125.
- Morales, R. (2017). *Acoso laboral y depresión en docentes de ambos sexos del nivel secundario del distrito de Puente Piedra, 2017* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Moreira, D. & Furegato, A. (2013). Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 21(2), 155-162.
- Moscoso, M. (2011). El estrés crónico y la medición psicométrica del distrés emocional percibido en medicina y psicología clínica de la salud. *Liberabit*, 17(1), 67-75.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- Nezu, A. (1987). A problem-solving formulation of depression: A literature review and proposal of a pluralistic model. *Clinical Psychology Review*, 7, 121-144.
- Oros, L. y Vogel, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 1(17), 85-101.

- Ortiz, J. (2018). *Apoyo social y estrés en docentes de colegios de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.
- Osorio, J. y Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Revista Diversitas-Perspectivas en Psicología*, 13(1), 81-90.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2001). *Desarrollo Humano*. Bogotá, Colombia: Mac Graw Hill.
- Paredes, K. (2020). *Dimensiones de personalidad y estrés laboral en docentes de una corporación educativa de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Parihuaman-Aniceto, M. (2017) *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas-Morropón-Piura* (Tesis de maestría). Universidad de Piura, Piura, Perú.
- Pérez, J. (2018). *Evaluación de factores de riesgo psicosocial y estrés laboral de los docentes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017* (Tesis de maestría). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Peterson, C., Maier, S. & Seligman, M. (1993). *Learned helplessness. A theory for the age of personal control*. Nueva York, United State: Oxford University Press.
- Rabanal, H., Yupari, I., Aguilar, P. y Carranza, N. (2021). Estrés laboral y desempeño en docentes de Instituciones Educativas Públicas. *South Florida Journal of Development*, 2(1), 610-622.
- Re, R. y Bautista, M. (2006). *Vida sin distrés*. La Paz, Bolivia: Verbo Divino.
- Rehm, L. (1977). A self-control model of depression. *Behavior Therapy*, 8, 787-804.



- Rivas, C. y Navas, E. (2020). *Estrés laboral y autoeficacia docente en profesores de dos universidades privadas* (Tesis de maestría). Universidad Marcelino Champagnat, Lima, Perú.
- Sánchez, F. y Velasco, J. (2017). Comorbilidad entre síndrome de Burnout, depresión y ansiedad en una muestra de profesores de Educación Básica del Estado de México. *Revista Papeles de Población*, 94, 260-271.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma.
- Sánchez, R. (2017). *Factores sociolaborales y estrés en docentes de secundaria de la ciudad de Huancayo* (Tesis de maestría). Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.
- Sandín, B. (1995). *El estrés*. Madrid, España: McGraw-Hill.
- Seligman, M. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco, United State: Freeman.
- Shen, X., Yang, Y., Wang, Y., Liu, L., Wang, S. & Wang, L. (2014). The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological capital among chinese university teachers: a cross-sectional study. *Journal of Psychiatry BMC*, 30(14), 1-8.
- Shetageri, V. & Gopalakrishnan, G. (2016). A cross-sectional study of depression and stress levels among school teachers of Bangalore. *Journal of Dental and Medical Sciences*, 15(3), 21–7.
- Skaalvik, E. y Skaalvik, S. (2016). Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy as Predictors of Engagement, Emotional Exhaustion, and Motivation to Leave the Teaching Profession. *Journal of Creative Education*, 7, 1785-1799.

- Stephens, A. & Ayers, S. (2004). *Stress, Health and Illness*. Londres, UK: SAGE Publications.
- Urbina, J., Flores, M. y García, S. (2001). Síntomas depresivos en personas mayores. *Revista Gaceta Sanitaria*, 21(1), 37-42.
- Vargas, M. (2018). *Diagnóstico de factores de riesgos psicosociales y propuesta de un plan de mejora en la empresa Franco Granda Dimalvid Cia.* (Tesis de pregrado). Universidad de Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Vázquez, F., Muñoz, R. y Becoña, E. (2000). Depresión: diagnóstico, modelos teóricos y tratamiento a finales del siglo XX. *Psicología Conductual*, 8(3), 417-449.
- Vieco, G. y Abello, R. (2014). Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo. *Psicología desde el Caribe*, 31(2), 354-385.
- Vignola, R. & Tucci, A. (2014). Adaptation and validation of the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal Affect Disord*, 155(2), 104-109.
- Yu, X., Wang, P., Zhai, X., Dai, H. & Yang, Q. (2015). The effect of work stress on job burnout among teachers: the mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research*, 122(3), 701-708.
- Zung, W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of general Psychiatry*, 12(1), 63-70.

# **ANEXOS**

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
<p><b>Formulación del problema</b></p> <p><b>P<sub>g</sub>:</b> ¿Cuál es la relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao?</p>	<p><b>Objetivos generales</b></p> <p><b>O<sub>g</sub>:</b> Establecer la relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p><b>O<sub>e1</sub>:</b> Describir el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.</p> <p><b>O<sub>e2</sub>:</b> Describir el nivel de depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.</p> <p><b>O<sub>e3</sub>:</b> Establecer la relación entre la dimensión eustrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.</p> <p><b>O<sub>e4</sub>:</b> Establecer la relación entre la dimensión distrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p><b>H<sub>g</sub>:</b> Existe relación entre estrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.</p> <p><b>Hipótesis específica</b></p> <p><b>H<sub>e1</sub>:</b> Existen relación entre la dimensión eustrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao.</p> <p><b>H<sub>e2</sub>:</b> Existen relación entre la dimensión distrés y depresión en docentes de instituciones educativas nacionales del Callao</p>	<p><b>Diseño de investigación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño no experimental</li> </ul> <p><b>Nivel de investigación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correlacional-descriptivo</li> </ul> <p><b>Población:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 157 docentes de dos instituciones educativas nacionales procedentes del Callao</li> </ul> <p><b>Muestra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 157 docentes (censo)</li> </ul> <p><b>Variables 01:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés</li> </ul> <p><b>Variable 02:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión</li> </ul> <p><b>Instrumento 01:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de Percepción Global de Estrés de Cohen, Kamarck y Mermelstein</li> </ul> <p><b>Instrumento 02:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventario de Depresión de Beck (DBI II)</li> </ul>

## ANEXO 2: INSTRUMENTO PARA LA VARIABLE 1

### Escala de Percepción Global de Estrés de Cohen, Kamarck y Mermelstein

Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca solo una opción.

N	CN	DVC	F	CS
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuentemente	Casi siempre

		N	CN	DVC	F	CS
01	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					
02	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
03	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
04	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
05	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
06	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
07	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
08	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					
09	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					

12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

## ANEXO 3: INSTRUMENTO PARA LA VARIABLE 2

### Inventario de Depresión de Beck BDI II

# BDI-II<sup>1</sup>

Nombre: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
Ocupación: \_\_\_\_\_ Educación: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija **uno** de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las **últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (Cambio en los Hábitos de Sueño) y el ítem 18 (Cambios en el Apetito).

#### 1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 Estoy triste todo el tiempo.
- 3 Estoy tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

#### 2. Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto de mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

#### 3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

#### 4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas de las que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

#### 5. Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

#### 6. Sentimientos de Castigo

- 0 No siento que estoy siendo castigado.
- 1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

#### 7. Disconformidad con Uno Mismo

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

#### 8. Autocrítica

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual.
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo.
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores.
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

#### 9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.
- 2 Querría matarme.
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

#### 10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo.
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

Título original: *Beck Depression Inventory* (Second edition)  
Traducido y adaptado con permiso.  
© 1996, 1987 by Aaron T. Beck, by the Psychological Corporation, USA.  
© de la traducción al castellano 2006 by The Psychological Corporation, USA.  
Todos los derechos reservados.

Subtotal Página 1

Continúa atrás

1. Adaptación: Lic. María Elena Brenlla

<p><b>11. Agitación</b></p> <p>0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.</p> <p>1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.</p> <p>2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto.</p> <p>3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.</p> <p><b>12. Pérdida de Interés</b></p> <p>0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.</p> <p>1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.</p> <p>2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.</p> <p>3 Me es difícil interesarme por algo.</p> <p><b>13. Indecisión</b></p> <p>0 Tomo mis decisiones tan bien como siempre.</p> <p>1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.</p> <p>2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.</p> <p>3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.</p> <p><b>14. Desvalorización</b></p> <p>0 No siento que yo no sea valioso.</p> <p>1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme.</p> <p>2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.</p> <p>3 Siento que no valgo nada.</p> <p><b>15. Pérdida de Energía</b></p> <p>0 Tengo tanta energía como siempre.</p> <p>1 Tengo menos energía que la que solía tener.</p> <p>2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado.</p> <p>3 No tengo energía suficiente para hacer nada.</p> <p><b>16. Cambios en los Hábitos de Sueño</b></p> <p>0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.</p> <hr/> <p>1a Duermo un poco más que lo habitual.</p> <p>1b Duermo un poco menos que lo habitual.</p> <hr/> <p>2a Duermo mucho más que lo habitual.</p> <p>2b Duermo mucho menos que lo habitual.</p> <hr/> <p>3a Duermo la mayor parte del día.</p> <p>3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.</p>	<p><b>17. Irritabilidad</b></p> <p>0 No estoy más irritable que lo habitual.</p> <p>1 Estoy más irritable que lo habitual.</p> <p>2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.</p> <p>3 Estoy irritable todo el tiempo.</p> <p><b>18. Cambios en el Apetito</b></p> <p>0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.</p> <hr/> <p>1a Mi apetito es un poco menor que lo habitual.</p> <p>1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.</p> <hr/> <p>2a Mi apetito es mucho menor que antes.</p> <p>2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual.</p> <hr/> <p>3a No tengo en apetito en absoluto.</p> <p>3b Quiero comer todo el tiempo.</p> <p><b>19. Dificultad de Concentración</b></p> <p>0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.</p> <p>1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.</p> <p>2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.</p> <p>3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.</p> <p><b>20. Cansancio o Fatiga</b></p> <p>0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.</p> <p>1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.</p> <p>2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.</p> <p>3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.</p> <p><b>21. Pérdida de Interés en el Sexo</b></p> <p>0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.</p> <p>1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.</p> <p>2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.</p> <p>3 He perdido completamente el interés en el sexo.</p>
---	---

\_\_\_\_\_ Subtotal Página 2

\_\_\_\_\_ Subtotal Página 1

\_\_\_\_\_ Puntaje total