



Resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria en tiempos de pandemia por Covid-19, 2020

Resilience and job stress in primary school teachers in times of pandemic by Covid-19, 2020

Resiliência e estresse relacionado ao trabalho em professores do ensino fundamental em tempos de pandemia pela Covid-19, 2020

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Artículo recibido 03 de septiembre 2021
Arbitrado y aceptado 23 de octubre 2021
Publicado 18 de diciembre 2021

José Huamán Narvay
jose.huaman@autonomadeica.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0001-5400-5737>
Universidad Autónoma de Ica, Ica-Perú

RESUMEN

El objetivo fue determinar la relación entre resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria de la Región Ica, aplicándose el estudio de nivel correlacional con diseño no experimental de corte transversal, tomándose una población de 145 docentes el cual fue considerado como el tamaño de la muestra, bajo el muestreo no probabilístico, usándose los instrumentos documentales Escala de Resiliencia de Connor y Davidson y la escala de Estrés docente ED-6, llegando a obtener el resultado que indica que existe relación inversa entre resiliencia y estrés laboral, procesado con el rangos de Spearman con p valor de 0.000, un coeficiente de correlación de Rho de Spearman de -0.445, llegando a la conclusión que a medida que aumenta la Resiliencia, disminuye el estrés laboral en los docentes del nivel primaria de la Región Ica.

Palabras clave: Resiliencia; estrés laboral; docentes; pandemia; Región Ica

ABSTRACT

The objective was to determine the relationship between resilience and work stress in teachers at the primary level of the Ica Region, applying the correlational level study with a non-experimental cross-sectional design, taking a population of 145 teachers which was considered as the size of the sample, under non-probabilistic sampling, using the documentary instruments Connor and Davidson Resilience Scale and the ED-6 Teaching Stress scale, obtaining the result that indicates that there is an inverse relationship between resilience and work stress, processed with the ranges of Spearman with p value of 0.000, a correlation coefficient of Rho of Spearman of -0.445, reaching the conclusion that as Resilience increases, work stress decreases in primary level teachers of the Ica Region.

Key words: Resilience; work stress; teachers; pandemic; Ica region

RESUMO

O objetivo foi determinar a relação entre resiliência e estresse no trabalho em professores do nível primário da Região de Ica, aplicando o estudo de nível correlacional com um desenho transversal não experimental, tendo uma população de 145 professores que foi considerada como o porte da amostra, sob amostragem não probabilística, utilizando os instrumentos documentais Connor e Davidson Resilience Scale e a ED-6 Teaching Stress scale, obtendo-se o resultado que indica que existe uma relação inversa entre resiliência e estresse no trabalho, processada com as faixas de Spearman com valor de p de 0,000, coeficiente de correlação de Rho de Spearman de -0,445, concluindo que à medida que a Resiliência aumenta, o estresse no trabalho diminui em professores do ensino fundamental da Região de Ica.

Palavras-chave: Resiliência; estresse no trabalho; professores; pandemia; Região de Ica

INTRODUCCIÓN

El contexto de Emergencia Sanitaria por el Covid-19, obligó a los centros educativos a postergar o suspender sus actividades mientras se establecían medidas de salubridad, tal como lo indicó el Ministerio de Salud (MINSA, 2020). Por su parte, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2020), estableció políticas para orientar el servicio educativo 2020 en el marco de emergencia sanitaria, ordenando un servicio educativo no presencial con alcance a docentes y estudiantes de todos los niveles educativos, indicando que el docente debe adecuar su planificación y experiencias de aprendizajes al contexto, priorizando competencias de desarrollo personal y ciudadanía (MINEDU, 2020). Asimismo, las Direcciones Regionales de Educación y Unidades de Gestión Educativa, recalcan el servicio educativo no presencial. Se presenta entonces una situación imprevista, donde el docente, se adecúa a un modo diferente de trabajo, articulando actividades que promuevan en los estudiantes competencias socioemocionales, sobre todo el cuidado a la salud física y emocional.

En base a las orientaciones metodológicas brindadas por el MINEDU, el docente, improvisa su reducida tecnología, para atender la estrategia denominada Aprendo en Casa, constituido por una plataforma virtual, radio y televisión, de tal manera que el docente pueda realizar el proceso de enseñanza y aprendizaje con actividades contextualizadas, en base a competencias con espacios reflexivos (MINEDU, 2020).

El trabajo docente en este contexto va tomando forma, sin embargo, la realidad de los estudiantes es desconocida, no se sabe si cuentan con la tecnología adecuada para acceder a la plataforma virtual, no se sabe si tiene televisor o radio, es así que el docente,

inicia un proceso de preocupación personal y profesional por atender el servicio educativo no presencial.

La situación docente se agudiza aún más, porque se inicia también el proceso de monitoreo, seguimiento y evaluación de su actividad, por parte de los directivos, elaborando informes semanales y mensuales, sujetos a descuento salarial. A esta situación, se acompaña, el monitoreo, retroalimentación y acompañamiento a los estudiantes a su cargo, coordinando vía telefónica permanentemente con los padres de familia, mediante el trabajo colegiado.

A pesar de las dificultades que vive el docente, el servicio educativo a distancia no se detiene, se hace todo lo posible por avanzar a pesar de las presiones por la misma actividad de atender una diversidad de niños y jóvenes en un proceso tan importante para la vida como es la educación.

De los planteamientos anteriores, se indica la necesidad de hacer un estudio sobre el valor humano de Resiliencia en esta fuerza humana denominada docente, como también conocer las presiones propias del trabajo mediante el Estrés laboral, es así que se plantea como objetivo determinar la relación entre Resiliencia y Estrés laboral en docentes; como hipótesis, que existe una relación inversa moderada entre las variables de estudio.

La Resiliencia se puede definir como la capacidad humana de crecer al enfrentarse a situaciones muy difíciles o de adversidad (Grotberg, 2001; Vanistendael, y otros, 2013), además es un tema de importancia en la actualidad y sobre todo en el campo del trabajo, donde se necesita afrontar la realidad con optimismo, considerando tres características: aceptación de la realidad, profunda convicción por la vida y habilidad increíble para

improvisar (Business Review, 2019).

Por otro lado, la resiliencia implica cambiar de mirada, es decir en lugar de mirar nuestros déficits, miremos las fortalezas y potencialidades para superar las adversidades destacando compromisos y cohesión con la comunidad educativa (Gil, 2010), es decir, “los resilientes se sienten heridos, pero no traumatizados” (Cyrulnik, 2005, p.184)

Siguiendo los estudios de Grotberg (2001) en nuevas tendencias en resiliencia, se destaca los siguientes: a) La resiliencia está ligada al desarrollo y el crecimiento humano, incluyendo diferencias etarias y de género; b) promover factores de resiliencia y tener conductas resilientes requieren diferentes estrategias; c) El nivel socioeconómico y la resiliencia no están relacionadas; d) La resiliencia es diferente de los factores de riesgo y los factores de protección; d) la resiliencia puede ser medida; además es parte de la salud mental y la calidad de vida; e) Las diferencias culturales disminuyen cuando los adultos son capaces de valorar ideas nuevas y efectivas para el desarrollo humano; 7) Prevención y promoción son algunos de los conceptos en relación con la resiliencia; 8) La resiliencia es un proceso: hay factores de resiliencia, comportamientos resilientes y resultados resilientes.

Por su parte Connor y Davidson (2003) indican que “La resiliencia puede verse como una medida de la capacidad de afrontar el estrés y, como tal, podría ser un objetivo importante del tratamiento en las reacciones de ansiedad, depresión y estrés” (p.76). En base a sus investigaciones, diseñaron una nueva escala de calificación para medir la resiliencia, al cual denomina Escala de resiliencia de Connor – Davidson (CD-RISC) que consta de 25 ítems, calificados en escala de Likert de 5 puntos

(0-4), donde las puntuaciones más altas reflejan un nivel alto de resiliencia.

Un estudio reciente realizado por Román, y otros (2020) sobre resiliencia en docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de Covid-19, utilizó el instrumento Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (CD-RISC) en docentes mediante formulario web de manera anónima, validado por Rodríguez y Molerio (2012).

El estrés es de alto interés en las investigaciones psicosociales, que según Caprario (2007) citado por Vidal Lacosta (2019), “lo ha caracterizado como pandemia del siglo XXI”. Se puede decir entonces, que estrés es una forma de respuesta que el organismo adopta para movilizar recursos energéticos, a corto o largo plazo, cuando sentimos presión o según el contexto, haciendo que afecte a largo plazo los otros sistemas como la defensa contra infecciones, la respuesta sexual, el crecimiento, etc., por la inversión de energía o desgaste (Gan y Triginé, 2012, Redolar, 2015).

Hans Selye citado por Vidal Lacosta (2019) indica que el Síndrome General de Adaptación (SGA), es la forma en que un organismo se moviliza a sí mismo cuando se enfrenta a un estresor, implicando una activación del eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo, desarrollándose tres fases: i) de alarma, ii) de resistencia y iii) de agotamiento.

El estrés laboral tiene que ver con los dolores de cabeza, impaciencia con las personas que nos rodean, falta de concentración, cambios de peso, lo cual exige hacer cambios como dormir, hacer ejercicios, pero es fácil decirlo que hacerlo, así encontramos un estrés que estimula la productividad, pero si

no se controla, absorbe toda la energía y decae el rendimiento (Harvard Business School Publishing Corporation, 2017).

Vidal Lacosta (2019) agrega que, en la actualidad, el trabajo ha sufrido cambios importantes, como también las relaciones laborales y la propia organización del trabajo, generando nuevos riesgos psicosociales, como también nuevas oportunidades que permitan un desarrollo personal y social.

Según Otero-López (2015) citando a Kyriacou y Sutcliffe (1997) el estrés docente debe referirse al estado emocional negativo desencadenados por diversos aspectos relacionados al propio trabajo docente. El estrés docente es consecuencia de la evolución de la sociedad, quienes han provocado una crisis de identidad, por las mismas leyes y desautorización por parte de los padres de familia, como también el largo periodo de trabajo, los cambios curriculares, aumento de conflictividad en los salones de clases, el excesivo papeleo de informes, la apatía de los estudiantes, pérdida de autonomía, que influyen en el malestar docente.

El objetivo general fue analizar la relación entre resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria de la Región Ica y los específicos fueron: a) Identificar los niveles de resiliencia y estrés laboral y b) Determinar la relación de las dimensiones de resiliencia: autoeficacia – tenacidad, control bajo presión, adaptabilidad y redes de apoyo, control y propósito y espiritualidad, con estrés laboral en docentes del nivel primaria en el contexto de emergencia sanitaria, 2020.

MÉTODO

El estudio estuvo enmarcado bajo un enfoque descriptivo, bajo el análisis cuantitativo, la población de estudio abarcó el ámbito de la Región Ica, de tal

manera que participaron docentes de las provincias de Chincha, Pisco, Ica, Palpa y Nazca, del sector público como privado, quienes fueron convocados por las redes sociales electrónicas en coordinación con los representantes de las Unidades de Gestión Educativa Local (UGEL) de cada provincia.

Para que los profesores pudiesen responder los cuestionarios, fue necesario tener un dispositivo móvil o computadora conectada a internet, de esta manera fue posible una participación de 145 profesores del nivel primaria, el cual representó el tamaño de la muestra, lo que indica una selección no probabilística, intencionada y por conveniencia, con criterio de inclusión, sólo docentes del nivel primaria de la Región Ica.

Se utilizaron dos instrumentos psicométricos para la recolección de datos, la primera fue la Escala de resiliencia de Connor - Davidson (CD-RISC 25) de los autores Kathryn M. Connor y Jonathan R. T. Davidson (2003), Validado para habla hispana: Boris C. Rodríguez Martín y Osana Molero Pérez (2012); el segundo instrumento fue la Escala de estrés docente ED-6 de Pablo Gutiérrez-Santander, Santiago Morán-Suarez, Inmaculada Sanz-Vásquez (2005), adaptado para España y países hispanohablantes

Por el contexto de emergencia sanitaria, se procedió a convertir en formato web a los instrumentos documentales, mediante los formularios de uso gratuito de Google Forms, generándose el link de acceso, enseguida se procedió a la difusión por las redes sociales, iniciándose la difusión y manteniéndose en todo el mes de octubre para la participación de los docentes. Cada docente sólo pudo resolver una sola vez el formulario web.

El formulario web se dividió en cuatro secciones, de fácil acceso y desarrollo sencillo porque fue en base a escala de likert en ambos cuestionarios. La primera sección, fue orientada al consentimiento informado y datos sociodemográficos; la segunda, fue resuelta como cuestionario de resiliencia; la tercera, el cuestionario de estrés laboral y la última parte, el agradecimiento por su valiosa colaboración.

Los datos recogidos fueron exportados a una hoja de cálculo. Enseguida se procedió al control de calidad de los datos y a calcular los niveles según los baremos de los instrumentos para posteriormente consolidar el análisis estadístico en el software IBM SPSS v26.

Por la naturaleza de los datos, que fueron categóricos, se fijó el trato estadístico no paramétrico, estableciéndose el nivel de significancia en $p < 0.05$,

con un nivel de confianza del 95%, aplicándose rango de Spearman para la prueba de hipótesis y Rho de Spearman para determinar el coeficiente de correlación.

RESULTADOS

Descriptivos de resiliencia y estrés laboral

El estudio utilizó dos instrumentos documentales para medir resiliencia y estrés laboral. En la Tabla 1 se observan los niveles de resiliencia y en la Tabla 2 los niveles de estrés laboral en los profesores del nivel primaria.

Tabla 1. Niveles de resiliencia en profesores del nivel primaria.

Nivel	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)
Bajo	18	12.4
Normal	81	55.9
Alto	46	31.7
Total	145	100.0

Nota: Niveles de resiliencia en base al instrumento Escala de resiliencia de Connor – Davidson (CD-RIS 25), donde se obtuvo que el 46% de profesores tienen alto niveles de resiliencia.

Tabla 2. Estrés laboral en profesores del nivel primaria.

Nivel	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)
Muy bajo	22	15.2
Bajo	93	64.1
Normal	24	16.6
Moderado	5	3.4
Alto	1	0.7
Total	145	100.0

Nota: Niveles de resiliencia en base al instrumento Escala de resiliencia de Connor – Davidson (CD-RIS 25), donde se obtuvo que el 46% de profesores tienen alto niveles de resiliencia.

En relación a resiliencia y sus dimensiones se pudo determinar que la Autoeficacia-Tenacidad, el 28% presentó nivel bajo y el 43% alto; el Control bajo presión 19% bajo y 38% alto; del mismo modo,

Adaptabilidad y redes de apoyo, conjuntamente con control y propósito; y Espiritualidad, presentaron porcentajes altos en Resiliencia, tal como se observa en la Tabla 3.

Tabla 3. Índice de resiliencia en profesores por niveles.

Resiliencia	Bajo		Norma		Alto	
	N	%	N	%	N	%
Autoeficacia-Tenacidad	28	19	54	37	63	43
Control bajo presión	27	19	63	43	55	38
Adaptabilidad y redes de apoyo	30	21	58	40	57	39
Control y propósito	42	29	48	33	55	38
Espiritualidad	50	34	48	33	47	32

Nota: Índice en base a las dimensiones de Resiliencia, tomado de de Connor – Davidson (CD-RIS 25), en los niveles.

El estrés y sus dimensiones, presentaron medidas descriptivas, así se tuvo que la mayoría de docentes se distribuía entre estrés de niveles Muy

bajo, bajo y Normal, observándose que, para el nivel alto el porcentaje fue muy bajo tal como se evidencia en la Tabla 4.

Tabla 4. Índice de estrés laboral en profesores por niveles.

Estrés docente	Muy bajo		Bajo		Normal		Moderado		Alto	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ansiedad (morado)	29	20	49	34	53	37	2	1	12	8
Depresión (verde)	13	9	84	58	48	33	0	0	0	0
Creencias desadaptativas (amarillo)	124	86	12	8	9	6	0	0	0	0
Presiones (azul)	21	14	59	41	49	34	0	0	16	11
Desmotivación (naranja)	16	11	67	46	53	37	9	6	0	0
Mal afrontamiento (gris)	66	46	46	32	21	14	1	1	11	8

Nota: índice de Estrés docente en base a sus dimensiones de acuerdo Gutierrez, Morán, y Sanz (2005) y aplicación del cuestionario ED-6.

Análisis con prueba de hipótesis de resiliencia y estrés laboral

Con un margen de error del 5% se pudo y obteniéndose un p valor de 0.000, se rechazó la hipótesis nula mediante el estadístico Rangos de Spearman, estableciéndose que existe relación entre las variables de estudio, además se obtuvo coeficiente

de correlación de -0.445 con el estadístico no paramétrico Rho de Spearman, lo que indicó que entre las variables la correlación es inversa, es decir a medida que aumenta la resiliencia disminuye el estrés en los docentes, tal como se observa en la Tabla 5.

Tabla 5. Índice de estrés laboral en profesores por niveles.

			Estrés Laboral	Resiliencia
Rho de Spearman	Estrés Laboral	Coefficiente de correlación	1.000	-,445**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	145	145
	Resiliencia	Coefficiente de correlación	-,445**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	145	145

Nota: Estadístico procesado en el Software IBM SPSS V25 obteniéndose la significancia y el coeficiente de correlación.

Análisis con entre dimensiones de resiliencia y estrés

La correlación general se pudo comprobar mediante el análisis estadístico de las dimensiones de Resiliencia y Estrés, donde cada dimensión se procesó con Rangos de Spearman y Rho de Spearman, obteniéndose que la significancia de cada una fueron igual a 0.000 y los coeficiente de correlación, mostraron resultados inversos, es decir

a medida que aumenta una variable la otra tiende a disminuir, así encontramos que los valores más altos de coeficiente de correlación lo tiene la autoeficacia – Tenacidad con -0.394, que de acuerdo a los niveles de interpretación se denomina Correlación negativa débil Como se observa en la Tabla 6, los coeficientes de correlación de cada dimensión se relacionan negativamente con la variable Estrés.

Tabla 6. Significancia y coeficiente de correlación por Rho de Spearman de las dimensiones de resiliencia y estrés.

Relación entre las dimensiones de resiliencia con estrés		
Dimensiones de Resiliencia	Sig.	Coefficiente de correlación
Autoeficacia - Tenacidad	0.000	-,394
Control bajo presión	0.000	-,219
Adaptabilidad y redes de apoyo	0.000	-,268
Control y propósito	0.000	-,233
Espiritualidad	0.000	-,351

Nota: Análisis estadístico con prueba de hipótesis Rho de Spearman para variables categóricas determinando la correlación entre las dimensiones de resiliencia y estrés laboral.

Discusión

De acuerdo a Casimiro, Barbachán, Casimiro, y Casimiro (2020) determinaron en un estudio de resiliencia y estrés en docentes universitarios altos niveles de estrés y niveles medio de resiliencia en el contexto de pandemia del Covid-19 en docentes universitarios en Perú. Estos resultados, se diferencian del estudio realizado, debido a que, en profesores del nivel primario, la resiliencia tuvo un nivel mayor y de estrés nivel bajo y en el análisis se determina que el trabajar con niños a pesar de ser complejo, los profesores mostraron resiliencia para brindar el servicio educativo y concluyeron sus actividades pedagógicas satisfechos de sus logros obtenidos, esto se traducen en niveles normales y altos de sus dimensiones de resiliencia. Al respecto, tener niveles normales y altos de resiliencia tuvo su relación inversa con el estrés.

Los resultados de Cháidez y Barraza (2018) en un estudio en México sobre estrés laboral docente y el tipo de jornada laboral no guardan relación en docentes del nivel primario, indicando que el horario de trabajo así se aumente o disminuya no se relaciona con el estrés. Al observar los resultados del presente estudio, se determina que los niveles de estrés no son altos, a pesar de las circunstancias y el contexto de emergencia sanitaria, los profesores mostraron fuerza para seguir avanzando y retomar el servicio educativo en su población estudiantil del nivel primario, es así que las dimensiones ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento, presentaron niveles bajos.

Del mismo modo, Muñoz, Quintana, Gómez, y Gonzáles (2021) en el estudio de relación de estrés y el trabajo en confinamiento por pandemia, determinaron que existen bajos niveles de estrés en docentes en educación superior, lo que indica

que es muy variado la explicación de los niveles de estrés, y al respecto se concuerda con los resultados del estudio, debido a que en el presente estudio se muestran bajos niveles de estrés en docentes. Justifica los resultados correlacionales obtenidos, que indican una relación inversa entre resiliencia y estrés en docentes del nivel primaria.

De acuerdo a los estudios de Morales y Gonzáles (2014) sobre resiliencia concluye que las personas que enfrentan con éxito una serie de obstáculos, son las que presentan mejor rendimiento en sus actividades, por lo que se agrega que la resiliencia siempre está presente en las personas, que de alguna forma permite a los profesores enfrentar la acción laboral con éxito a pesar de las adversidades que se vive en el contexto de emergencia sanitaria.

CONCLUSIONES

De acuerdo al objetivo planteado se concluye que existe relación inversa débil entre resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria, con estadísticos que demuestran que a mayor resiliencia menor es el estrés en los profesores, lo que da lugar a indicar que la resiliencia es un factor clave de los profesores para enfrentar con éxito cualquier situación adversa como el caso del estrés, de tal manera que profesores resilientes brindan un servicio educativo contextualizado en el bien de la enseñanza y aprendizaje de sus estudiantes y comunidad en general.

Se concluye que los niveles de resiliencia, si bien es cierto resultaron normal a alto, es necesario que se mejore por acción directa o indirecta de las autoridades del sector educativo a nivel Regional mediante la Dirección de Educación de Ica o mediante las Unidades de Gestión Educativa Local correspondiente a las provincias de la Región Ica.

Se concluye que los niveles de estrés resultaron bajos, determinándose que la resiliencia es un factor influyente en ello, pero que también se pueden hacer estudios para adicionales para identificar que otros factores determinan los bajos niveles de estrés en los docentes en el contexto de emergencia sanitaria. Las dimensiones de estrés, indican que el profesor encuentra actividades que en base a la resiliencia logran disminuir las tensiones propias del estrés.

Se concluye que las dimensiones de resiliencia si se relacionan con el estrés con una correlación inversa débil, lo que indica que a mayor: autoeficacia – tenacidad, control bajo presión, adaptabilidad y redes de apoyo, control y propósito y espiritualidad, disminuye el estrés laboral en docentes del nivel primaria de la Región Ica.

REFERENCIAS

- Business Review, H. (2019). Resiliencia. (B. Merino Gómez, Trad.) Barcelona: Reverté. Obtenido de Business Review, H. y Merino Gómez, <https://elibro.net/es/ereader/autonomadeica/128585?page=6>
- Casimiro, W., Barbachán, E., Casimiro, C., y Casimiro, J. (2020). Estrés, angustia, ansiedad y resiliencia en profesores universitarios de cara al Covid-19. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(7), 453-464. doi:10.5281/zenodo.4009790
- Cháidez, J., y Barraza, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63-75. doi:10.18566/nfpsic.v18n2a04
- Connor, K., y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*(18), 71-82. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/da.10113>
- Cyrułnik, B. (2005). Los patitos feos. La Resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona, España: Gedisa.
- Gan, F., y Triginé, J. (2012). Gestión del estrés. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/autonomadeica/62714?page=3>
- Gil, G. (2010). La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El guiniguada*(19), 27-42. Obtenido de <https://ojspsdc.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/download/421/360>
- Grotberg, E. (2001). Nuevas tendencias en resiliencia. En A. Melillo, y E. Suárez, *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas* (págs. 19-30). Buenos Aires: Paidós. Obtenido de [http://bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/trabajo/filippi/Trabajo%20Filippi%20Teoricos%20Parte%203/Melillo,%20A.%20&%20Suarez%20Ojeda,%20E.%20N.%20\(Comp.\).%20\(2001\).%20Nuevas%20tendencias%20en%20resiliencia.%20\(19-30\).pdf](http://bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/trabajo/filippi/Trabajo%20Filippi%20Teoricos%20Parte%203/Melillo,%20A.%20&%20Suarez%20Ojeda,%20E.%20N.%20(Comp.).%20(2001).%20Nuevas%20tendencias%20en%20resiliencia.%20(19-30).pdf)
- Gutierrez, P., Morán, S., y Sanz, I. (2005). Estrés docente: Elaboración de la Escala ED-6 para su evaluación. *Relieve*, 47-61. Obtenido de <https://revista.uct.edu.pe/index.php/searching/article/view/36>
- Harvard Business School Publishing Corporation. (2017). Controla el estrés en el trabajo. (N. Molines Galarza, Trad.) Barcelona, España: Editorial Reverté. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/autonomadeica/titulos/46766>
- MINEDU, M. d. (25 de Abril de 2020). Ministerio de Educación del Perú. Obtenido de https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N__093-2020-MINEDU.pdf
- MINSA, M. d. (11 de Marzo de 2020). Decreto Supremo Nro.008-2020-SA. Obtenido de Ministerio de Salud del Perú: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/605928/DS_008-2020-SA.PDF

- Morales, M., y Gonzáles, A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 40(1), 215-228. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s0718-07052014000100013&script=sci_arttext
- Muñoz, A., Quintana, P., Gómez, J., y Gonzáles, I. (2021). Relación de estrés y el trabajo mediante sistemas durante el periodo de confinamiento en docentes y personal Administrativo de una Institución de Educación Superior. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, 325-340. Obtenido de <https://search.proquest.com/scholarly-journals/relación-de-estrés-y-el-trabajo-mediante-sistemas/docview/2483102500/se-2?accountid=201015>
- Otero-López, J. (2015). Estrés laboral y burnout en profesores de enseñanza secundaria. Ediciones Díaz de Santos. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/autonoma/63006?page=3>
- Redolar, D. (2015). *El estrés* (Primera ed.). Barcelona, España: Editorial UOC. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/autonoma/57717?page=4>
- Rodríguez, B., y Molerio, O. (2012). Validación de instrumentos psicológicos: criterios básicos. Editorial Feijóo, 71-98
- Román, F., Forés, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordhei, D., . . . Ponnet, V. (Julio de 2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de Covid-19: Resiliencia docente en Covid-19. *Joned. Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76-87. doi:DOI: 10.1344/joned.v1i1.31727
- Vanistendael, S., Gaberan, P., Humbeeck, B., Lecomte, J., Manil, P., y Rouyer, M. (2013). *Resiliencia y humor* (Primera ed.). Barcelona: Gedisa. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/autonoma/61167?page=7>
- Vidal Lacosta, V. (2019). *El estrés laboral: Análisis y prevención* (Primera ed.). Zaragoza: Prensa de la Universidad de Zaragoza. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/autonoma/113362?page=4>