



## ESTRÉS DOCENTE: ELABORACIÓN DE LA ESCALA ED-6 PARA SU EVALUACIÓN

*(Educational stress: elaboration of ED-6 scale for its assessment)*

por

[Article record](#)

[About authors](#)

[HTML format](#)

**Pablo Gutiérrez-Santander** ([pablosantander@mixmail.com](mailto:pablosantander@mixmail.com))  
**Santiago Morán-Suárez**  
**Inmaculada Sanz-Vázquez**

[Ficha del artículo](#)

[Sobre los autores](#)

[Formato HTML](#)

### Abstract

Educational stress is a research topic that monopolizes a great number of studies. In the work that is presented here, the psychometric properties of the ED-6 scale are analyzed. This scale was elaborated ad hoc to measure the stress or educational discomfort for its use in a wider frame of research on this phenomenon. As one will be able to prove, the results show reliability and acceptable validity, being conformed by 77 items and 6 dimensions: Anxiety, Depression, Pressures, Beliefs, Lack of motivation and Bad confrontation. It is expected that its use in future research will be of great benefit.

### Keywords

Educational stress, educational discomfort, scale, evaluation.

### Resumen

El estrés docente es un tema de investigación que acapara un gran número de estudios. En el trabajo que aquí se presenta, se analizan las propiedades psicométricas de la escala ED-6, elaborada ad hoc para medir el estrés o malestar docente de cara a su utilización en un marco más amplio de investigaciones sobre este fenómeno. Como se podrá comprobar, los resultados muestran una fiabilidad y validez aceptable, quedando conformada por 77 ítems y 6 dimensiones: Ansiedad, Depresión, Presiones, Creencias, Desmotivación y Mal afrontamiento. Se espera que su uso en futuras investigaciones resulte de gran provecho.

### Descriptores

Estrés docente, malestar docente, escala, evaluación.

## INTRODUCCIÓN

La naturaleza del estrés y sus efectos sobre la salud física y psicológica, han acaparado más de 130.000 publicaciones desde que Selye introdujese este concepto en la década de los cincuenta (Lemos y Suárez, 2000).

Este dato, muestra la importancia del estudio de este trastorno psicofisiológico.

Puesto que la mayoría de las personas dedican un tercio de su tiempo diario a la actividad laboral, no sería de extrañar que fuese ésta la portadora de las principales fuentes de presión que desencadenan las respuestas de

estrés en las personas. Ciñéndonos al ámbito de este estudio, la enseñanza, se ha de decir que ha sido considerada tradicionalmente como una de las profesiones más estresantes. Así, estudios como el de Feitler y Tolkar (citado en Travers y Cooper, 1997), desvelan que un 16 por ciento de los maestros consideran su profesión “muy estresante” o “extremadamente estresante”.

Ahora bien, precisamente esa tendencia a valorar su actividad laboral como fuente de un importante estrés, puede llevar a unas expectativas que hagan a los profesores más vulnerables a este trastorno. De hecho, en este sentido, Hiebert y Farber (1984) sugieren, tras revisar 71 artículos sobre el tema, que no hay demasiado respaldo empírico para afirmar que la docencia sea una profesión especialmente estresante. Yendo más allá, Bentz, Hollister y Edgerton (1971) ya encontraron que sólo uno de cada tres maestros evidenciaba siquiera síntomas emocionales leves o moderados, y que la salud mental global de los docentes era ligeramente superior a la de la población general.

En cambio, esto también resulta contradictorio si observamos algunos datos referentes a las estadísticas de bajas laborales en la docencia. Por ejemplo, Esteve, Franco y Vera (1995) realizan un estudio de las causas de baja laboral en la docencia durante una serie de años. Concretamente, en el curso 1988-89, dentro de los docentes de la provincia de Málaga, encuentran que las enfermedades neuropsiquiátricas fueron la tercera causa de baja, solamente sobrepasadas por las traumáticas y las de otorrinolaringología. También se sitúan en ese tercer lugar en lo que a días totales de baja se refiere (más de 4000). En cambio, según datos de Kareaga y cols. (citado en Calvete y Villa, 1997) con el total de población docente vasca, los trastornos mentales se sitúan en la cuarta causa de baja, pero siendo los problemas que más días totales de baja causan (más de 33.000).

De este modo, a pesar de las diferencias entre estos estudios, se pueden considerar los problemas de salud mental como uno de los principales causantes de bajas en la docencia, cosa que no sucede en otras muchas profesiones. Por ello, se ha de prestar especial atención a los efectos del estrés en este colectivo profesional, de cara principalmente al diseño de intervenciones preventivas.

Con este fin, en el presente estudio, se elaboró una escala para medir el estrés docente tratando de que fuese aplicable en todas las etapas de enseñanza (Educación Infantil, Primaria, Secundaria, Bachiller y Formación Profesional). Un paso previo a la construcción de la prueba, sería tratar de delimitar teóricamente el término estrés. Para ello, se procede a un breve análisis de las principales líneas teóricas en el estudio de este campo.

Desde que Selye iniciará este ámbito de estudio en 1956, se han ofrecido multitud de definiciones de estrés, aunque se podrían agrupar en tres enfoques (Fisher, 1986; Calvete y Villa, 1997): estrés como estímulo, estrés como respuesta y el enfoque interactivo.

El primer enfoque definiría el estrés como condición ambiental y, en consecuencia, se dedicaría a identificar las diferentes fuentes de presión (estrés) que inciden en las personas. Las respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales serían las respuestas de tensión consecuencia del estrés. Autores que han defendido esta línea son Holmes y Rahe (1967), Dohrenwend y cols. (1978, 1981), etc. Todos ellos, se centrarían en la elaboración de listados de sucesos vitales estresantes y estudiar como inciden en la salud física y psicológica de los sujetos.

El segundo enfoque, estrés como respuesta, fue el iniciado de forma pionera por Selye (1956) al proponer su Síndrome General de Adaptación. Considera que son los indicios de tensión, es decir, las respuestas psicofisiológicas y conductuales las que definirían al estrés. De esta forma, este sería la respuesta

consecuente al afrontamiento de situaciones que demandan algún tipo de ajuste.

Por último, el enfoque interactivo, es propuesto por la psicología cognitiva como una forma de integrar los dos anteriores (Calvete y Villa, 1997). Su principal representante sería el Modelo Transaccional de Lazarus, que define el estrés como una relación particular entre el individuo y su entorno, que es evaluado por este, como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986). Así, la novedad que introduce este enfoque sería la evaluación que hace el sujeto de la situación, de forma que el resultado de dicha evaluación será lo que determine las repuestas de estrés y no tanto la situación en sí.

En resumen, el primer enfoque pondría el acento en la situación, el segundo en las repuestas de tensión y el integrativo en la interacción entre el individuo y su medio, más concretamente en la valoración que el sujeto hace de dicha situación. Parece ser que, efectivamente, este último punto de vista engloba a los dos anteriores. De hecho, la definición de estrés que ofrecen Calvete y Villa (1997), basándose en autores como Cohen, Cox, McKay o Lazarus, lo demuestra. Para estos autores, el estrés sería una etiqueta genérica que alude a un área de problemas que incluye el estímulo que provoca las reacciones de estrés, las reacciones mismas y los diversos procesos intervinientes.

Por ello, se optará aquí por esta última definición de estrés del enfoque interactivo. Por ello, a la hora de construir la escala, se incluyeron ítems que recogiesen las situaciones más citadas como fuente de presión en la docencia y también ítems que mostrasen las repuestas de estrés más usuales. Además, se incluyeron ítems que tratasen de medir aspectos intervinientes dentro del modelo interactivo de estrés como pueden ser las repuestas de afrontamiento, las creencias sobre la enseñanza y la motivación.

El papel de las fuentes de presión y las repuestas de tensión en el fenómeno del estrés está bastante claro. Existe bastante consenso acerca de que las primera provocan las segundas, si bien es cierto, que algunas repuestas propias del estrés (por ejemplo, la taquicardia) pueden funcionar como desencadenantes de nuevas repuestas (por ejemplo, son interpretadas de forma catastróficas y llevan reacciones de miedo o pánico). Es lo que se viene a dominar una relación circular o círculo vicioso.

Ahora bien, otros aspectos como el afrontamiento, las creencias sobre la enseñanza o la motivación, son más difíciles de encajar dentro del modelo. Aún así, se decidió incluirlas dentro de la escala, ya que es una buena forma de comprobar hasta que punto dichos aspectos están relacionados con el fenómeno del estrés. En la medida en que estos factores mantengan correlaciones considerables con las repuestas de ansiedad, depresión, etc., se podrá decir que no son aspectos ajenos al problema. Si así se demostrase, sería importante que en la evaluación del estrés fuesen contemplados, ya que pueden aportar información básica para el diseño de la intervención.

A nivel teórico, se conoce que unas buenas técnicas de afrontamiento ante los problemas pueden servir para aplacar en gran medida el estrés. Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y/o externas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Ahora bien, conocer cual es el papel que desempeñan las creencias desadaptativas en el contexto escolar (por ejemplo, pensar “introducir alumnos de necesidades educativas especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto del grupo”) o la

motivación en relación al estrés es algo que se debe estudiar con mayor profundidad.

Realizada esta breve introducción, paso a la exposición del resto de apartados en los que se estructura la presentación de este trabajo.

## MÉTODO.

### Muestra.

Estuvo compuesta por 172 profesores de centros públicos (55 por ciento) y privados (45 por ciento). Un 12 por ciento imparte Educación Infantil, 28 por ciento Primaria, 26 por ciento Secundaria y el 34 por ciento restante imparte de manera combinada en Secundaria, Bachiller y/o Formación Profesional. Un 63 por ciento son mujeres y un 37 por ciento hombres. El 13 por ciento tienen una edad entre 20 y 29 años, un 32 por ciento entre 30 y 39, un 34 por ciento entre 40 y 49, un 17 por ciento entre 50 y 59 y un 4 por ciento más de 60 años. La edad media de antigüedad en la docencia es de 14,99 años con una desviación típica de 4,54 años.

Concretamente, los centros que participaron en esta investigación y a los que agradecemos su colaboración son: I. E. S. Valle del Saja (Cabezón de la Sal, Cantabria), I. E. S. Foramontanos (Cabezón de la Sal, Cantabria), I. E. S. Monte Naranco (Oviedo, Asturias), Colegio Santa María del Naranco-Ursulinas (Oviedo, Asturias), Colegio Auseva-Maristas (Oviedo, Asturias), Colegio San José de Calasanz (Posada de Llanera, Asturias), Colegio Sagrado Corazón (Cabezón de la Sal, Cantabria) y Colegio Ramón Laza (Cabezón de la Sal, Cantabria).

### Materiales.

Como ya se ha comentado anteriormente, se utilizó la Escala de Estrés docente ED-6 compuesta por 100 ítems y el paquete estadístico SPSS 10.0 para el análisis de los datos.

Los 100 ítems de los que constaba la escala primitiva estaban agrupados, a priori, en seis factores: Ansiedad, Depresión, Presiones, Creencias desadaptativas, Desmotivación y Mal afrontamiento. Aunque los ítems de cada factor se incluyen en las tablas correspondientes en el apartado de resultados, se cree oportuno describir someramente en que consiste cada una de estas dimensiones. Decir antes, que dichos ítems han surgido del análisis de los aspectos determinantes del estrés y de la aportación de informantes clave (como es el caso de psicólogos que ejercen psicología clínica con profesorado o que imparten cursos sobre el estrés docente en este colectivo).

Las dos primeras, Ansiedad y Depresión vienen a recoger las respuestas más características dentro de los cuadros de estrés. De este modo englobarían, por ejemplo, las manifestaciones psicofisiológicas, miedos, somatizaciones, trastornos del sueño, etc.

Dentro de la dimensión Presiones se hallan ítems que son citados por los profesores como potenciales fuentes de malestar, tales como los problemas de comportamiento de los alumnos, las responsabilidades, las adaptaciones del currículum, etc.

Por su parte, el factor Creencias desadaptativas alude al grado de acuerdo del profesor, respecto de una serie de tópicos o cuestiones candentes en el tema de la enseñanza, bajo la suposición de que, en la medida en que el acuerdo sea alto, sería lógico que existiese cierto grado de malestar en consecuencia. Así, por ejemplo, el ítem 83 dice “la mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar”. Es sensato pensar que aquellos profesores que se muestren más de acuerdo con esta afirmación, tenderán, en general, a estar un poco más “quemados” que aquellos que creen que las familias cooperan en la labor de los docentes desde el hogar.

El nombre del factor Desmotivación es más explícito. Recoge ítems como: “En

igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo” o “Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo”.

Por último, la dimensión Mal afrontamiento trata de abarcar una serie de aspectos que se creen pueden minimizar o maximizar el amortiguamiento de las fuentes de estrés. Por ejemplo, el ítem “Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas” podría indicar el apoyo social del que dispone el profesor fuera del centro.

Como se verá más adelante, para validar estos agrupamientos a priori, se realizará un Análisis Factorial, así como el cálculo del Coeficiente Alfa para estudiar la consistencia interna de cada factor. Además, con esta última medida, se obtendrá una oportuna indicación de la fiabilidad de la prueba en su conjunto y de la propia a cada uno de los factores mencionados.

### Procedimiento

Para la cumplimentación de la escala se aseguró el anonimato de los profesores, ya que la contestación de algunos ítems podía resultar comprometedor. Para este fin, se colocaron las escalas en las salas de profesores de los centros junto a unas urnas cerradas y opacas donde los profesores irían depositando las escalas una vez cumplimentadas. De esta manera, la contestación fue totalmente anónima y voluntaria. Aproximadamente se recogieron el 55 % de las escalas suministradas a cada centro, lo cual puede plantear alguna duda acerca de la representatividad de la muestra, ya que se desconoce si los profesores que la contestaron puede configurarse como un muestra sesgada en algún sentido. Una vez recogidas las urnas, se analizaron los datos mediante el paquete estadístico SPSS 10.0 [Nota 1].

### Análisis de los datos.

Se realizaron los siguientes análisis:

- Análisis Factorial de los ítems mediante la técnica de Componentes Principales.
- Fiabilidad de la escala, mediante el coeficiente alfa, para estudiar la consistencia interna de la escala en su conjunto y de los distintos factores.
- Índice de discriminación de los ítems.
- Correlaciones bivariadas (Pearson) entre los distintos factores de la escala.

### RESULTADOS [Nota 1]

En primer lugar, se realizó un Análisis Factorial mediante la técnica de Componentes Principales. En este, se observó que el primer factor explicaba un 18 por ciento de la varianza total y aglutinaba un total de 58 ítems. Este factor recogía ítems muy dispares, de forma que no se acomodaba a ninguno de los agrupamientos que se habían establecido a priori. Por ello, se decidió realizar un análisis de la consistencia interna del conjunto de los 100 ítems para determinar en que medida podía la escala considerarse un único factor. Este análisis se hizo mediante el coeficiente alfa, resultando un valor de 0,9442. Así, se puede considerar que la prueba tiende en gran medida a la unidimensionalidad, es decir, mide una única dimensión, que bien podría denominarse estrés o malestar docente.

Aún así, se creyó oportuno analizar ese Coeficiente Alfa para cada uno de los agrupamientos de ítems que se hicieron, a priori, al elaborar la escala, ya que en el caso de poseer una suficiente consistencia interna, podrían hallarse las puntuaciones en estos factores de forma independiente. En las siguientes tablas se pueden apreciar los ítems de cada agrupamiento, su índice de discriminación (ID) y la fiabilidad (Coeficiente Alfa) del factor:

<b>Factor “Ansiedad”</b>		<b>N ítems: 19</b>	<b>Coefficiente Alfa: 0.8920</b>
Ítems			ID
1	Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales		0,5430
3	Recurso al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.		0,3919
10	Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.		0,5845
16	Me paso el día pensando en cosas del trabajo.		0,3683
24	Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.		0,4109
31	En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.		0,5939
40	La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.		0,5650
41	Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.		0,3932
44	Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar		0,3704
47	La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.		0,5617
48	Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.		0,6190
53	Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.		0,6895
57	Hay tareas laborales que afronto con temor.		0,5158
71	Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.		0,4698
75	En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.		0,5067
81	Los problemas laborales me ponen agresivo.		0,6302
86	Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.		0,5734
87	La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.		0,5047
93	En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.		0,6170

**Tabla 1:** subescala “Ansiedad”.

<b>Factor “Depresión”</b>		<b>N ítems:10</b>	<b>Coefficiente Alfa: 0.8410</b>
Ítems			ID
2	A menudo siento ganas de llorar		0,3848
11	Me entristezco demasiado ante los problemas laborales		0,5672
12	Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo		0,6043
18	Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mi.		0,6032
25	Me cuesta trabajo tirar por la vida.		0,4922
32	Tengo la sensación de estar desmoronándome		0,6704
72	Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.		0,5246
79	Me falta energía para afrontar la labor del profesoro.		0,5914
84	A veces veo el futuro sin ilusión alguna.		0,6463
90	A veces pienso que el mundo es una basura.		0,3563

**Tabla 2:** subescala “Depresión”.

<b>Factor “Creencias Desadaptativas” N ítems: 12</b>		<b>Coefficiente Alfa: 0.7687</b>
Items		ID
5	Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos	0,3317
9	Me pagan por enseñar no por formar personas.	0,4654
17	Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	0,3847
23	El salario del profesor es muy poco motivador.	0,3117
28	Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	0,4205
37	Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	0,3024
42	Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	0,5764
52	Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	0,4772
68	La política educativa pide mucho a cambio de poco.	0,3999
83	La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	0,4474
92	La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	0,3880
96	La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	0,3695

**Tabla 3:** subescala “Creencias desadaptativas”.

<b>Factor “Presiones” N ítems: 10</b>		<b>Coefficiente Alfa: 0.7763</b>
Items		ID
4	Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	0,4927
8	A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	0,5029
13	En mis clases hay buen clima de trabajo.	0,4152
20	Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.	0,4375
22	Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.	0,4688
45	Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	0,3892
50	Se me hace muy duro terminar el curso.	0,4247
56	A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseñe a los demás.	0,4392
61	Me siento desbordado por el trabajo.	0,4252
62	A veces trato de eludir responsabilidades.	0,4561

**Tabla 4:** subescala “Presiones”.

<b>Factor “Desmotivación” N ítems: 14</b>		<b>Coefficiente Alfa: 0.8418</b>
Items		ID
6	Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente.	0,3004
7	Me siento quemado por este trabajo.	0,6194
14	Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad	0,3733
30	Estoy lejos de la autorrealización laboral.	0,5832
39	He perdido la motivación por la enseñanza.	0,6308
43	En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	0,5675
49	Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.	0,4601
54	Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	0,6984
65	Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	0,5420
88	Los padres me valoran positivamente como profesor.	0,4000
89	Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	0,3979
95	El trabajo me resulta monótono.	0,4883
98	Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	0,3230
100	Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo	0,2998

**Tabla 5:** subescala “Desmotivación”.

Factor “Mal Afrontamiento”		N ítems: 12	Coeficiente Alfa: 0.7398
Items			ID
19	Me animo fácilmente cuando estoy triste.		0,4016
35	El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora.		0,2936
55	Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.		0,3167
60	Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.		0,3526
64	La organización del centro me parece buena.		0,4996
66	Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea.		0,2846
70	Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo.		0,4883
74	Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas.		0,3897
78	Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera.		0,4095
80	El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.		0,3320
94	Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros.		0,3686
97	Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales.		0,4095

**Tabla 6:** subescala “Mal afrontamiento”.

Una vez mostrados los análisis de las propiedades psicométricas, se pasa a continuación a exponer las correlaciones entre los diversos factores de la escala, entre sí, y con

respecto a la puntuación global. Las correlaciones bivariadas (Pearson) se muestran en la siguiente tabla:

	Total	Ans.	Depr.	Creenc.	Presion	Desmot
Ansiedad	0.791					
Depresión	0.850	0.853				
Creencias	0.698	0.263	0.441			
Presiones	0.844	0.578	0.674	0.547		
Desmotivación	0.792	0.333	0.554	0.633	0.585	
Mal afront.	0.735	0.413	0.519	0.381	0.567	0.697

**Tabla 7.** Correlaciones divariadas entre los distintas subescalas y con la escala en su conjunto (todas las correlaciones son estadísticamente significativas con un nivel de  $p < 0.01$ ).

Se observa que la correlación es alta entre todos los factores, lo cual es lógico, pues la consistencia interna de la escala en su conjunto es alta. Los factores que más correlacionan con la puntuación total en la escala son, por orden, “Depresión”, “Presiones”, “Desmotivación” y “Ansiedad”. Por otro lado, la correlación más alta entre factores se halla entre “Ansiedad” y “Depresión”. También es de destacar como las “Presiones” tienen una correlación muy alta con las respuestas de estrés: “Ansiedad” y “Depresión”. Por último, decir que el “Mal afrontamiento”, las “Creencias desadaptativas” y la “Desmotivación” guardan correlaciones estadísticamente significativas con la puntua-

ción total en la escala, luego en absoluto son aspectos desligados del fenómeno del estrés en la docencia.

## DISCUSIÓN

La Escala construida muestra unas propiedades psicométricas aceptables, teniendo en cuenta que el Coeficiente Alfa de todos los factores se encuentra entre 0.74 y 0.89, siendo la fiabilidad global de la Escala de 0,93. Además, el índice de discriminación de todos los ítems está por encima de 0.28, habiéndose eliminado aquellos que no alcanzasen dicho grado. De este modo, la escala definitiva ha quedado conformada por un total de 77 ítems agrupados en seis dimensiones: Ansiedad (19 ítems), Depresión (10 ítems), Pre-

siones (10 ítems), Creencias desadaptativas (12 ítems), Desmotivación (14 ítems) y Mal afrontamiento (12 ítems).

Así pues, puede considerarse cumplido el principal objetivo de este trabajo, ya que se dispone de una escala para la medición del estrés docente que ofrece garantías de fiabilidad y validez para la evaluación. Esta escala en su formato final se adjunta en el anexo I, con las correspondientes instrucciones para su aplicación y corrección.

El segundo objetivo del trabajo, analizar la relación entre el estrés y algunos aspectos como son las creencias, la desmotivación o las estrategias de afrontamiento. A partir de la tabla de correlaciones mostrada, se puede concluir que estos tres aspectos, tal como son medidos en la escala que aquí se presenta, se hallan íntimamente relacionados con las respuestas de estrés. Ahora bien, puesto que se trata de un estudio puramente correlacional, es imposible establecer relaciones causa-efecto entre las variables. Investigaciones futuras habrán de profundizar al respecto.

En resumen, la escala de estrés docente ED-6 tiene cualidades suficientes para ser utilizada al menos con tres fines: detección precoz de problemas de estrés en el profesorado para una intervención temprana; información sobre el nivel de malestar del profesor, posibles causas y consecuencias que está teniendo (importante de cara al diseño del tratamiento); y, por último, aportar información para la investigación. En relación a esta última utilidad, decir que el equipo que elaboró esta escala está trabajando, actualmente, en el estudio de cómo puede influir en el estrés docente variables como la etapa educativa en que se imparte, carácter público o concertado del centro, edad de los profesores y sexo.

Investigaciones en este mismo sentido han de ser promovidas con el objetivo de ir conociendo más acerca de un fenómeno tan en boga dentro del mundo de la educación, ya que parece estar en la raíz de muchas de las bajas que actualmente se están produciendo

en la enseñanza. El conocimiento que se pueda generar se espera que sirva para ejercer una labor preventiva sobre el problema y, así, evitar sufrimientos y gastos innecesarios

## REFERENCIAS

- Bentz, W. K., Hollister, W. G. y Edgerton, J. W. (1971). An Assessment of the Mental Health of Teachers: A comparative Analysis. *Psychology in the Schools*, 8, 27-76.
- Calvete, E. y Villa, A. (1997). *Programa "Deusto 14-16": II. Evaluación e intervención en el estrés docente*. Bilbao: Mensajero.
- Dohrenwend, B. S., Krasnoff, L., Askenay, A. R. y Dohrenwend, B. P. (1978). Exemplification of a method for scaling life events: the PERI Life Events Scale. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 205-229.
- Dohrenwend, B. S. y Dohrenwend, B. P. (1981). Life stress and illness: formulation of issues. En B. S. Dohrenwend y B. S. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life events and their context*, New York: Rulgers University Press.
- Esteve, J. M., Franco, S. y Vera, J. (1995). *Los profesores ante el cambio social. Repercusiones sobre la evolución de la salud*. Barcelona: Anthropos.
- Fisher, S. (1986). *Stress and Strategy*. Londres: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hiebert, B.A. y Farber, I. (1984). Teacher Stress: A Literature Survey with a Few Surprises. *Canadian Journal of Education*, 9 (1), 14-27.
- Holmes, T. H. y Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychomatic research*, 11, 213-218.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lemos, S. y Suárez, S. (2000). Trastornos psicofisiológicos. En S. Lemos (Ed.), *Psicopatología General*. Madrid: Síntesis.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw Hill.
- Travers, C. J. y Cooper, C. L. (1997). *El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós.

## NOTAS

[Nota 1] [Puede consultarse el fichero de resultados del SPSS](#) (en formato .spo)

## ANEXO I

### ESCALA ED-6

**Instrucciones:** a continuación va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que el 1 indicará el máximo acuerdo y el 5 el total desacuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial. Muchas gracias por su colaboración.

	Total acuerdo		Total desacuerdo		
Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
Recurso al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.	1	2	3	4	5
Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	1	2	3	4	5
Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	1	2	3	4	5
En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.	1	2	3	4	5
La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	1	2	3	4	5
Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.	1	2	3	4	5
Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	1	2	3	4	5
La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	1	2	3	4	5
Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5

A menudo siento ganas de llorar	1	2	3	4	5
Me entristezco demasiado ante los problemas laborales	1	2	3	4	5
Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo	1	2	3	4	5
Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	1	2	3	4	5
Me cuesta trabajo tirar por la vida.	1	2	3	4	5
Tengo la sensación de estar desmoronándome	1	2	3	4	5
Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
Me falta energía para afrontar la labor del profeso.	1	2	3	4	5
A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
A veces pienso que el mundo es una basura.	1	2	3	4	5
Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	1	2	3	4	5
Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	1	2	3	4	5
La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	1	2	3	4	5
Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
En mis clases hay buen clima de trabajo. *	1	2	3	4	5
Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. *	1	2	3	4	5
Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5

Se me hace muy duro terminar el curso.	1	2	3	4	5
A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás.	1	2	3	4	5
Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
A veces trato de eludir responsabilidades.	1	2	3	4	5
Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente. *	1	2	3	4	5
Me siento quemado por este trabajo.	1	2	3	4	5
Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. *	1	2	3	4	5
Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. *	1	2	3	4	5
Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
Los padres me valoran positivamente como profesor. *	1	2	3	4	5
Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	1	2	3	4	5
El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo *	1	2	3	4	5
Me animo fácilmente cuando estoy triste. *	1	2	3	4	5
El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. *	1	2	3	4	5
Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.*	1	2	3	4	5
Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	1	2	3	4	5
La organización del centro me parece buena. *	1	2	3	4	5
Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. *	1	2	3	4	5
Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *	1	2	3	4	5
Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. *	1	2	3	4	5
Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. *	1	2	3	4	5

El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *	1	2	3	4	5
Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. *	1	2	3	4	5

	Puntuación directa	Percentil	Categoría
<b>Ansiedad (morado)</b>			
<b>Depresión (verde)</b>			
<b>Creencias desadaptativas (amarillo)</b>			
<b>Presiones (azul)</b>			
<b>Desmotivación (naranja)</b>			
<b>Mal afrontamiento (gris)</b>			
<b>Estrés docente</b>			

### Instrucciones de corrección

Para la corrección de esta prueba el primer paso ha de ser sumar las contestaciones a cada uno de los ítems de cada subescala, de manera que, por ejemplo, se sumarán en primer lugar todas las contestaciones de los ítems que en el cuestionario están sombreados en color morado y que corresponden al factor Ansiedad. La puntuación resultante será la puntuación directa que habrá de colocarse en la casilla correspondiente de la tabla que se encuentra al final del cuestionario.

De la misma forma se procederá en el resto de subescalas, con la excepción de las tres últimas (Presiones, Desmotivación y Mal afrontamiento) en las cuales se puede observar, en algunos de los ítems asteriscos al final de los mismos. Estos asteriscos indican que estos ítems están invertidos, de forma que al sumar las contestaciones igualmente han de invertirse. De este modo, si en estos ítems se ha contestado un 1 se sumará 5, si se ha contestado 2 se sumará 4, si se contesta 3 se sumará igualmente 3, si se contesta 4 se suma 2 y, finalmente, si se contesta 5 se suma 1.

Una vez calculadas las puntuaciones directas de cada subescala, se procede a la suma de todas ellas siendo la puntuación resultante la correspondiente a la puntuación directa de “estrés docente”. De esta forma, quedará completada la totalidad de la primera columna de la tabla de resultado.

El siguiente paso, consistiría en consultar en la tabla de correspondencias el percentil al que equivale esa puntuación directa para cada subescala y para la escala en su conjunto (estrés docente). Así, esos percentiles se colocarán en la segunda de las columnas.

Establecidos los percentiles, la última operación a realizar es convertir estos en categorías cualitativas que facilitarán la comunicación del resultado. En general, percentiles inferiores a 20 indicarían un nivel muy bajo en la subescala o en la escala en su conjunto, entre 21 y 40 sería un nivel bajo, entre 41 y 60 normal, entre 61 y 80 moderado y más de 80 alto.

## Tabla de correspondencias

Percentil	Ansiedad	Depresión	Creencias des-adaptativas	Presiones	Des-motivación	Mal afrontamiento	Estrés docente	Percentil
5	22	12	23	16	18	19	126	5
10	25	13	25	19	20	21	138	10
15	27	14	26	21	21	22	142	15
20	29	15	27	22	23	23	147	20
25	30	16	28	23	24	24	149	25
30	---	---	29	---	26	25	155	30
35	32	17	30	24	27	26	161	35
40	34	18	31	25	28	27	164	40
45	35	20	---	26	29	28	167	45
50	36	---	32	27	30	29	178	50
55	37	21	33	29	31	30	185	55
60	39	22	---	30	32	31	189	60
65	---	25	36	---	35	32	193	65
70	42	---	37	31	36	33	199	70
75	44	26	38	32	38	34	204	75
80	48	27	40	33	40	36	212	80
85	51	31	42	34	42	37	222	85
90	54	33	44	36	43	38	229	90
95	60	37	45	39	45	41	240	95

### ABOUT THE AUTHORS / SOBRE LOS AUTORES

**Pablo Gutiérrez-Santander** ([pablosantander@mixmail.com](mailto:pablosantander@mixmail.com)). Colaborador de la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo. Su dirección postal es C/ Torrecerredo, N° 31-33 4° B. 33012-Oviedo (España).

**Santiago Morán-Suárez**. Departamento de Orientación Colegio Santa María del Naranco. Director del Centro de Desarrollo Integral Personal en Oviedo ([www.centrodip.com](http://www.centrodip.com)).

**Inmaculada Sanz-Vázquez**. Escuela Universitaria de Magisterio de la Universidad de Oviedo.

Gutiérrez-Santander, P., Morán-Suárez, S. y Sanz-Vázquez, I. (2005). El estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *RELIEVE*: v. 11, n. 1, p. 47-61.

[http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1\\_3.htm](http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_3.htm)

### ARTICLE RECORD / FICHA DEL ARTÍCULO

<b>Reference / Referencia</b>	Gutiérrez-Santander, Pablo, Morán-Suárez, Santiago y Sanz-Vázquez, Inmaculada (2005). El estrés docente: elaboración de la escala ed-6 para su evaluación. <i>Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa</i> , v. 11, n. 1. <a href="http://www.uv.es/RELIEVE/v10n2/RELIEVEv11n1_3.htm">http://www.uv.es/RELIEVE/v10n2/RELIEVEv11n1_3.htm</a> . Consultado en (poner fecha).
<b>Title / Título</b>	El estrés docente: elaboración de la escala ed-6 para su evaluación. [ <i>Educational stress: elaboration of ed-6 scale for its assesment</i> ]
<b>Authors / Autores</b>	Gutiérrez-Santander, Pablo, Morán-Suárez, Santiago y Sanz-Vázquez, Inmaculada
<b>Review / Revista</b>	Revista ELección de Investigación y Evaluación Educativa (RELIEVE), v. 11, n. 1
<b>ISSN</b>	1134-4032
<b>Publication date / Fecha de publicación</b>	2004 ( <b>Reception Date</b> : 2004 April 15; <b>Approval Date</b> : 2005 March 2; <b>Publication Date</b> : 2005 March 2)
<b>Abstract / Resumen</b>	<p><i>The educational stress is an investigation topic that monopolizes or great number of studies. In the work that here is presented, the psychometrics properties of the scale ED-6 are analyzed. This scale was elaborated ad hoc to measure the stress or educational discomfort of face to their use in a wider frame of investigations on this phenomenon. As he/she will be able to be proven, the results show a reliability and acceptable validity, being conformed for 77 ítems and 6 dimensions: Anxiety, Depression, Pressures, Beliefs, Amotivation and Bad confrontation. It is expected that its use in future investigations is of great profit.</i></p> <p>El estrés docente es un tema de investigación que acapara un gran número de estudios. En el trabajo que aquí se presenta, se analizan las propiedades psicométricas de la escala ED-6, elaborada ad hoc para medir el estrés o malestar docente de cara a su utilización en un marco más amplio de investigaciones sobre este fenómeno. Como se podrá comprobar, los resultados muestran una fiabilidad y validez aceptable, quedando conformada por 77 ítems y 6 dimensiones: Ansiedad, Depresión, Presiones, Creencias, Desmotivación y Mal afrontamiento. Se espera que su uso en futuras investigaciones resulte de gran provecho.</p>
<b>Keywords / Descriptores</b>	<i>Educational stress, educational discomfort, scale, evaluation</i> Estrés docente, malestar docente, escala, evaluación
<b>Institution / Institución</b>	Universidad de Oviedo y Colegio Santa María del Naranco
<b>Publication site / Dirección</b>	<a href="http://www.uv.es/RELIEVE">http://www.uv.es/RELIEVE</a>
<b>Language / Idioma</b>	Español (Title, abstract and keywords in english )

## Revista ELección de Investigación y Evaluación Educativa (RELIEVE)

[ ISSN: 1134-4032 ]

© Copyright, RELIEVE. Reproduction and distribution of this articles it is authorized if the content is no modified and their origin is indicated (RELIEVE Journal, volume, number and electronic address of the document).

© Copyright, RELIEVE. Se autoriza la reproducción y distribución de este artículo siempre que no se modifique el contenido y se indique su origen (RELIEVE, volumen, número y dirección electrónica del documento).