



FACULTAD PADRE OSSÓ



Universidad de Oviedo

ANÁLISIS DEL ESTRÉS Y FACTORES RELACIONADOS CON LA ENSEÑANZA DE LA LECTOESCRITURA

Factores estresores que afectan las habilidades del docente
de Educación Infantil respecto a la enseñanza de la lectoescritura

Paula Mayo Fernández

TRABAJO FIN DE GRADO

Tutor: Nombre y Apellidos: Sara Menéndez Espina

Convocatoria: | Noviembre | Enero | Mayo | Julio
(marque **X** lo que proceda)

Curso académico: 2024/ 2025

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

UNIVERSIDAD DE OVIEDO

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	3
PALABRAS CLAVE	3
KEY WORDS	3
1 INTRODUCCIÓN	4
1.1 JUSTIFICACIÓN DEL TFG	4
1.2 OBJETIVOS DEL TFG	5
1.2.1 <i>Objetivo general:</i>	5
1.2.2 <i>Objetivos específicos:</i>	5
2 METODOLOGÍA DEL TFG	5
3 MARCO TEÓRICO	5
3.1 BLOQUES TEMÁTICOS	9
3.1.1 <i>Estrategias de afrontamiento</i>	9
3.1.2 <i>Insuficiencia de formación práctica:</i>	11
3.1.3 <i>Perspectiva neuroeducativa: el desarrollo lector y su complejidad.</i>	12
4 DESARROLLO	14
4.1 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	14
4.2 HIPÓTESIS / OBJETIVOS	15
4.2.1 <i>Objetivo general</i>	15
4.2.2 <i>Objetivos específicos</i>	15
4.3 MATERIAL Y MÉTODOS	15
4.3.1 <i>Tipo de estudio</i>	15
4.3.2 <i>Población y muestra</i>	15
4.3.3 <i>Criterios de selección</i>	16
4.3.4 <i>Instrumento</i>	16
4.4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN	17
4.4.1 <i>Datos sociodemográficos</i>	17
5 CONCLUSIONES	27
6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
7 ANEXOS	34
7.1 ANEXO I: CUESTIONARIO	34



FACULTAD PADRE OSSÓ



7.2 ANEXO II: FIGURA 6: VISIÓN GENERAL DE LOS ÍTEMS ESTUDIADOS _____ 38



Resumen

El presente trabajo de investigación ha tenido como objetivo principal analizar el impacto del estrés en las capacidades docentes para la enseñanza de la lectoescritura en Educación Infantil y el primer ciclo de Primaria. Mediante un enfoque cuantitativo y el uso de un cuestionario aplicado a una muestra de 65 docentes, siendo eliminadas del estudio dos respuestas que no cumplían los criterios de inclusión, se identificaron los principales factores estresores y su relación con la autoeficacia docente, metodologías utilizadas y estrategias de afrontamiento. Los resultados permiten comprender cómo las condiciones laborales, la diversidad del alumnado y la presión evaluadora inciden en la práctica docente, destacando la importancia de una formación continua y un mayor apoyo institucional para reducir el estrés profesional.

Abstract

The main objective of this research was to analyze the impact of stress on teachers' literacy skills in early childhood education and the lower cycle of primary education. Using a quantitative approach and a questionnaire administered to a sample of 65 teachers, two responses that did not meet the inclusion criteria were eliminated from the study. The main stressors and their relationship with teacher self-efficacy, methodologies used, and coping strategies were identified. The results provide insight into how working conditions, student diversity, and assessment pressure impact teaching practice, highlighting the importance of ongoing training and greater institutional support to reduce professional stress.

Palabras clave

Lectoescritura, Transición educativa, Educación infantil, Educación Primaria, Docentes, Familia

Key words

Literary skills, Educational transition, Early childhood education, Primary education, Teachers, Family

1 Introducción

1.1 Justificación del TFG

La elección del tema “Habilidades del docente en Educación Infantil: análisis estresores que merman sus capacidades respecto a la enseñanza de la lectoescritura” así como la experiencia vivida durante el tránsito a primaria, han resultado fundamentales para iniciar esta investigación a partir de la experiencia adquirida durante el periodo de prácticas en el tercer nivel del segundo ciclo de Educación Infantil. Se considera que el objeto de esta investigación responde a una necesidad tanto académica como práctica en el ámbito educativo. En primer lugar, el docente de Educación Infantil juega un papel clave en el desarrollo inicial de competencias esenciales como es la lectoescritura, ya que constituye la base del aprendizaje en etapas posteriores, especialmente en la transición a Educación Primaria. Esta transición implica una serie de cambios en las demandas pedagógicas y las expectativas sobre el alumnado, causa que puede generar estrés y/o tensiones en el profesorado.

El estrés laboral docente ha sido ampliamente reconocido y estudiado, pero su impacto directo en las habilidades necesarias para enseñar lectoescritura en esta etapa aún no ha sido suficientemente explorado. La presión por cumplir objetivos curriculares, la adaptación a nuevos contextos educativos o la falta de formación específica, son factores que podrían estar afectando negativamente a su desempeño. Por tanto, este tema resulta interesante para analizar e identificar cómo los estresores inciden en las capacidades docentes y, en consecuencia, en el aprendizaje de su alumnado.

Además, la investigación tiene un valor práctico, ya que se podrían elaborar estrategias de afrontamiento y apoyo para los docentes con programas de gestión del estrés o técnicas pedagógicas para la enseñanza de la lectoescritura. Este TFG se vincula con líneas de investigación actuales sobre el bienestar docente y su desarrollo profesional, aportando un enfoque original y novedoso focalizándolo en un momento específico del proceso educativo.

En definitiva, este tema se justifica por pertenecer al contexto educativo actual, por su potencial para generar un conocimiento útil y por contribuir a mejorar la calidad de la enseñanza en las etapas de Educación Infantil y Primaria.

1.2 Objetivos del TFG

1.2.1 *Objetivo general:*

Analizar el impacto del estrés docente en las capacidades y estrategias de enseñanza de la lectoescritura en Educación Infantil y el primer ciclo de Primaria.

1.2.2 *Objetivos específicos:*

- Identificar los principales factores estresores que afectan a los docentes en la enseñanza de la lectoescritura.
- Evaluar la relación entre los niveles de estrés docente y la percepción de autoeficacia en la enseñanza de la lectoescritura.
- Analizar la influencia del estrés en la elección y aplicación de metodologías didácticas para la enseñanza de la lectoescritura.
- Examinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes para gestionar el estrés en su práctica educativa.
- Comparar los niveles de estrés y su impacto en la enseñanza de la lectoescritura entre docentes de Educación Infantil y del primer ciclo de Primaria.

2 Metodología del TFG

El análisis parte del problema de conocimiento inicial centrado en cómo el estrés docente puede afectar a la calidad de la enseñanza de la lectoescritura en las primeras etapas educativas. Para abordar esta cuestión, se optó por un enfoque cuantitativo que permite identificar patrones generales y relaciones significativas entre variables. El uso de un cuestionario estructurado aplicado a una muestra amplia de docentes resulta adecuado, ya que facilita la recogida sistemática de datos sobre percepción de estrés, metodologías aplicadas y estrategias de afrontamiento. Esta metodología proporciona una visión global del fenómeno, permitiendo establecer correlaciones y realizar comparaciones entre perfiles docentes y contextos educativos, lo que contribuye a una comprensión más objetiva y transferible del problema investigado.

3 Marco teórico

El estrés docente es un fenómeno ampliamente estudiado en el campo científico y educativo, debido al impacto directo sobre el bienestar del profesorado y la educación de calidad. Puede causar en el individuo problemas tanto a nivel físico, como mental y social, además de acarrear una serie de inconvenientes en sus relaciones con el entorno (Duval et al., 2010; Pereira,2009; Zavala,2008). El estrés, prácticamente altera de forma integral el

bienestar de la persona, de hecho, es “*considerado como una de las más grandes epidemias del Siglo XXI*” (Carranco y Pando, 2019, p.542).

Según García Roca et al. (2022) en el contexto escolar existe una combinación de factores que genera estrés en el profesorado, como la sobrecarga de trabajo, la presión institucional para alcanzar los objetivos curriculares y la escasez recursos materiales y humanos.

Estudios recientes han señalado que esto puede afectar a la calidad de la enseñanza, ya que se tiende a emplear estrategias pedagógicas menos efectivas, reduciendo así la motivación del alumnado y afectando su rendimiento académico (Martínez et al., 2021).

Esta problemática se agudiza en el tercer nivel del segundo ciclo de Educación Infantil y en el primer ciclo de Educación Primaria, ya que existe una delgada línea entre la iniciación y la adquisición de competencias básicas como la lectoescritura en el tránsito o paso de una etapa a otra. A la vez que se adaptan a las necesidades evolutivas del alumnado sin dejar de respetar su ritmo de aprendizaje.

El decreto 56/2022, de 5 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Infantil en el Principado de Asturias, indica que no es un objetivo obligatorio que el alumnado aprenda a leer y escribir, sino que esta etapa se centra en el desarrollo integral del niño o de la niña, se prioriza la socialización, la autonomía y el juego. Tiene un enfoque que se orienta hacia la construcción de competencias básicas y a fortalecer la curiosidad natural de los estudiantes, creando un entorno propicio para su aprendizaje sin la presión de alcanzar logros específicos en lectura y escritura antes de pasar a primaria.

Otro factor clave en la generación de estrés durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la lectoescritura, es que los docentes deben cumplir con la parte de documentación y exigencias burocráticas relacionadas con la evolución y progreso de su alumnado.

La enseñanza de la lectoescritura exige un nivel de dedicación y paciencia elevadísimo, esto aumenta la probabilidad de experimentar agotamiento si no se tienen a disposición mecanismos de afrontamiento adecuados. Fenómenos como el síndrome de burnout, descrito por Maslach y Jackson (1981), evidencian como una exposición prolongada en el tiempo ante situaciones de estrés, puede generar un estado de agotamiento físico y mental importante.

Cabe destacar la importancia de la Educación emocional, proceso a través del cual se busca potenciar las competencias necesarias para enfrentar la vida (Bisquerra y Pérez,2007). Por medio de la educación en emociones del profesorado, se adquieren herramientas y capacidades intrapersonales e interpersonales para poner en práctica en situaciones concretas (García,2017).

Por tanto, el docente que trabaje en su desarrollo emocional podrá mejorar significativamente su labor profesional, lo que repercutirá de forma directa en proceso de enseñanza-aprendizaje (Arteaga-Cedeño et al.,2024; Daniel y Van Bergen,2023). *“Los individuos con alta inteligencia emocional presentan una capacidad superior para manejar sus emociones de estrés”* (Souto- Gestal,2013, p.218). Según García (2017), esto ayudará a aprender a gestionar situaciones complicadas y evitar padecer estrés crónico.

Otro aspecto fundamental es la diversidad del aula. Cada persona tiene un ritmo y estilo de aprendizaje diferente, de ahí la importancia de respetar el ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) N°4 “Educación de calidad”, de acuerdo con la agenda 2030 y de la mano con el DUA (Diseño Universal de aprendizaje). En muchas ocasiones, se prioriza el cumplimiento de plazos y la presión institucional sobre la personalización del aprendizaje, lo que genera una gran frustración en el personal docente, especialmente cuando se enfrenta a estudiantes que requieren un ritmo más pausado o estrategias específicas para avanzar en su proceso de adquisición de la lectoescritura. Esta situación se agrava cuando en el grupo aula hay alumnado con dificultades de aprendizaje no diagnosticadas o la presencia de dificultades específicas como la dislexia, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) o Trastorno Especifico del Lenguaje (TEL) (Jiménez& Ortiz, 2019) y el docente tiene una escasa formación práctica para abordar eficazmente la enseñanza de la lectoescritura (González, 2022).

En la sociedad actual, la formación permanente es esencial para el desarrollo profesional de los docentes en activo. Para que esta formación sea de calidad y eficaz ha de estar adaptada a las necesidades educativas y del profesorado. Según estudios recientes, las instituciones responsables de la formación deben plantarse dar un giro y adaptar en mayor medida, el contenido y las modalidades formativas a las demandas del profesorado, que prefiere realizar acciones formativas regladas.

El estrés en la enseñanza de la lectoescritura está relacionado a su vez con el comportamiento y la motivación del alumnado. Los niños/as pueden presentar dificultades a la hora de concentrarse, bloqueos emocionales, falta de motivación y apoyos por parte de la

familia para reforzar esos conocimientos durante su proceso de aprendizaje. La falta de respuestas positivas por parte del alumnado puede generar en el docente frustración y así afectar a largo plazo en su bienestar emocional y compromiso con la enseñanza.

En relación con las familias, muchas de ellas tienen unas altas expectativas sobre el desarrollo de la lectoescritura de sus hijos e hijas, lo que provoca una presión constante hacia el profesorado. Esta falta de comprensión sobre la evolución natural del aprendizaje hace que presionen al docente para que acelere el proceso y emplee métodos específicos, lo que incrementa la carga emocional y dificulta su autonomía pedagógica.

Para mitigar el impacto del estrés docente en la enseñanza de la lectoescritura, es fundamental que cuenten con estrategias de afrontamiento efectivas y respaldo institucional. Además de formación continua en metodologías innovadoras e implementación de enfoques flexibles que respeten el ritmo de aprendizaje del alumnado. Asimismo, es necesario que los centros educativos aboguen por el diálogo entre docentes y familias y se destinen espacios para tratar estos temas y así poder establecer expectativas realistas y promover una enseñanza de la lectoescritura, basada en el respeto y la comprensión por los procesos individuales de aprendizaje.

Otra barrera significativa es la falta de recursos adecuados, no todos los centros educativos, a pesar de tener materiales didácticos adaptados y variados, cuentan con la suficiente dotación de libros, herramientas digitales y materiales que faciliten la enseñanza de la lectoescritura. Esto puede derivar en que los docentes tienen que invertir tiempo y esfuerzo, buscando o creando otros recursos, lo que aumenta su carga laboral y por consiguiente su nivel de estrés.

La falta de tiempo y el exceso de trabajo pueden dar lugar, a sustituir enfoques más tradicionales por metodologías innovadoras y más enriquecedoras para el alumnado. El estrés afecta la capacidad del docente a la hora de establecer relaciones positivas con sus niños/as.

La educación no se basa tan solo en transmitir conocimientos, sino en establecer vínculos afectivos que faciliten el proceso enseñanza-aprendizaje. Cuando el estrés afecta a este nivel y lo impide, el docente no estará tan receptivo y esto impactará directamente en la motivación de sus estudiantes.

Para mitigar estos efectos, es necesario que el profesorado cuente con estrategias de afrontamiento.

3.1 Bloques temáticos

3.1.1 Estrategias de afrontamiento

Existen una serie de estrategias para mejorar la experiencia educativa tanto del docente como del alumnado. Estas estrategias se relacionan con la gestión del tiempo, la formación continua, el apoyo social y el bienestar emocional.

Organización y planificación del tiempo

La sensación de falta de control sobre la gestión de su desempeño laboral puede generar angustia y/o ansiedad. Una eficiente planificación por parte del docente es favorable es muchos sentidos, hace que se sienta más seguro/a, disminuyendo así la sensación de presión externa y consiguiendo un ambiente relajado y más productivo dentro del aula.

Recomendaciones según González (2007):

- Crear horarios estructurados para equilibrar la enseñanza de la lectoescritura con el resto de las actividades del currículo.
- Utilizar agendas físicas o digitales para anotar las tareas pendientes y evaluar así los avances en las mismas.
- Establecer tiempos para el descanso, favoreciendo así la concentración.

Formación continua

La formación continua es decisiva para la modernización dentro de los órganos escolares y poder así alcanzar una educación eficaz y de calidad (Guadalupe et al., 2017).

El acceso a formación específica es fundamental para mejorar la competencia profesional y la seguridad en uno mismo/a. Según López (2023), cursos sobre metodologías innovadoras, conciencia fonológica, materiales multisensoriales, dotan al docente con herramientas muy útiles para proporcionar una atención individualizada e inclusiva.

Apoyo social entre docentes

Una estrategia para reducir la sensación de aislamiento profesional y propiciar un ambiente de apoyo mutuo entre compañeros/as es el trabajo colaborativo.

(Johnson & Johnson, 1989) nos hablan de las cinco naturalezas necesarias para hablar de trabajo cooperativo: interdependencia positiva, interacciones cara a cara, responsabilidad individual y grupal, aprendizaje de habilidades sociales y evaluación grupal en un entorno de aprendizaje personal considerado.

Formas de fomentar el apoyo social entre compañeros/as:

- Creación de grupos de trabajo en los centros educativos.
- Contar con espacios físicos destinados a la reflexión pedagógica, donde los docentes puedan compartir sus inquietudes y recibir retroalimentación.
- Redes de mentores con mayor experiencia en la enseñanza de la lectoescritura que acompañen o guíen a los que se están iniciando en ella.

El apoyo entre colegas fortalece el bienestar emocional además de favorecer la innovación y la mejora continua en la práctica docente.

Bienestar emocional

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) o la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), reconocen el bienestar docente como factor clave para la mejora de los sistemas educativos. Por otro lado, el informe TAILS (2018) destaca, que los docentes que gozan de un clima laboral positivo y relajado son más eficaces en su desempeño y muestran una mayor satisfacción laboral.

Bakker y Deumerouti (2017) resaltan la importancia del autocuidado personal en el entorno laboral, como es la atención plena, facilitando una visión positiva de los recursos a través de un mecanismo cognitivo y emocional. Por tanto, hacen un mejor uso de ellos para responder a las demandas y así aumentan su bienestar.

El mindfulness o atención plena, es una práctica que consiste en enfocarse en el presente, siendo consciente y sin establecer juicios de valor. Esta técnica proviene de oriente y en la actualidad está considerada como una valiosa herramienta para reducir el estrés. La clave está en observar nuestras emociones y nuestros pensamientos siendo conscientes de que se tiene el poder de regularlos y no actuar impulsivamente. De esta manera se fomenta una mayor conexión con el entorno y con uno mismo.

Beneficios del mindfulness:

- Reducción de la ansiedad y el estrés
- Aumento de la resiliencia emocional
- Mejora de la concentración y claridad mental
- Relajación y estado de calma

Algunas otras prácticas recomendadas son:

- Ejercicio físico y hábitos de vida saludable
- Supervisión psicológica o coaching educativo

El autocuidado emocional no solo favorece el bienestar individual del docente, sino que repercute de forma positiva y directa en la calidad de la enseñanza en relación con su alumnado.

Invertir en el bienestar docente es una estrategia esencial para garantizar una enseñanza de calidad, en especial en momentos tan delicados, como son, la aproximación o adquisición de la lectoescritura.

Flexibilidad y adaptación de la enseñanza

El estrés en la enseñanza de la lectoescritura es un gran desafío para los docentes de Educación Infantil y Primaria, por ello se considera tan importante que adopten un enfoque flexible en su práctica diaria. La rigidez en la enseñanza puede ser un factor clave que haga aumentar la presión y el estrés, mientras que una mayor adaptación a las necesidades del alumnado facilitaría un proceso de enseñanza-aprendizaje más natural y satisfactorio.

3.1.2 Insuficiencia de formación práctica:

Aunque durante el estudio del grado “Maestro/a en Educación Infantil o Primaria”, existan una serie de prácticas externas, en muchos casos su duración es limitada y no siempre incluyen experiencias específicas relacionadas con la enseñanza de la lectoescritura.

Este hecho pone en evidencia algunas de las dificultades a las que se enfrentan los nuevos docentes. Dificultades, tales como:

- Falta de preparación para atender la diversidad del aula, especialmente con alumnado que presenta dificultades de aprendizaje como dislexia, TEL o TDAH.
- Dificultad para seleccionar y/o utilizar materiales didácticos adecuados a las características de cada estudiante.
- Inseguridad en la aplicación de metodologías más innovadoras.

- Falta de estrategias concretas para evaluar el progreso en la lectoescritura de manera formativa y adaptativa.
- Dificultad para identificar señales tempranas de dificultades en el aprendizaje de la lectura y escritura.

Estos aspectos, pueden hacer que los primeros años de ejercicio en la profesión sean especialmente estresantes, los docentes optan por suplir esta carencia a través de la realización de cursos y experiencias de autoformación. No obstante, la carga excesiva de trabajo dificulta una formación continua de calidad. Los docentes se sienten sobrecargados, pero a su vez necesitan actualizarse constantemente para mejorar su práctica pedagógica.

Soluciones que podrían implementarse:

- Ampliar el tiempo destinado a prácticas externas en el grado de Maestro/a en Educación Infantil y/o Primaria.
- Programas de mentoría en los centros educativos.
- Acceso gratuito a programas específicos sobre la didáctica de la lectoescritura y atención a la diversidad.

La falta de preparación respecto a la enseñanza de la lectoescritura afecta directamente a la autoeficacia docente. Según Bandura (1997) una baja percepción de autoeficacia puede generar sentimientos de frustración y estrés.

3.1.3 Perspectiva neuroeducativa: el desarrollo lector y su complejidad.

Áreas cerebrales implicadas en la lectura.

La neuroeducación ha aportado valiosos conocimientos acerca de cómo funciona el cerebro durante el aprendizaje de la lectoescritura. Este proceso implica la integración de sistemas visuales, auditivos y motores, así como a su vez la activación de diversas áreas cerebrales (Dehaene,2009).

El cerebro humano no está “programado” genéticamente para la lectoescritura, sino que debe adaptar estructuras preexistentes para adquirir esta capacidad. La plasticidad neuronal juega un papel esencial en la construcción del sistema lector, permitiendo que diversas regiones trabajen en colaboración para automatizar la decodificación y comprensión del texto.

Los estudios de neurociencia han identificado varias áreas cerebrales clave en la adquisición de la lectoescritura:

- Área de Broca (lóbulo frontal): Relacionada con la producción del lenguaje y la articulación verbal.
- Área de Wernicke (lóbulo temporal izquierdo): Implicada en la comprensión del lenguaje.
- Giro angular (lóbulo parietal): Facilita la conversión grafema-fonema y la asociación entre signos escritos y sonidos.
- Corteza occipito-temporal (área de la forma visual de las palabras): Permite el reconocimiento rápido de las palabras familiares y la fluidez lectora.

La complejidad de este entramado neuronal explica por qué la adquisición de la lectura no ocurre de la misma manera en todo el alumnado, y por qué algunas dificultades pueden pasar desapercibidas durante los primeros años de escolarización.

El desarrollo lector y sus fases.

Según Frith (1985), desde una perspectiva neuroeducativa, la lectura no se adquiere de golpe, sino que atraviesa varias fases:

- Fase logográfica: etapa en la que los niños/as reconocen palabras de forma visual, sin descifrarlas letra por letra.
- Fase alfabética: Se desarrolla la conciencia fonológica y la capacidad de decodificación mediante la conversión grafema-fonema.
- Fase ortográfica: La lectura se automatiza, permitiendo así reconocer con rapidez las palabras sin analizar cada letra.

La transición entre estas fases es diferente en cada niño/a, ya que depende de varios factores, como la maduración neurológica, el entorno familiar y la calidad de la enseñanza.

Variabilidad en el ritmo de aprendizaje.

La gran heterogeneidad en los ritmos de aprendizaje de la lectoescritura presenta un gran desafío para los docentes. Mientras que algunos alumnos logran leer con fluidez a los cinco años, otros y otras necesitan más tiempo para alcanzar la misma competencia. El que

exista esta variabilidad no siempre es resultado de dificultades de aprendizaje, sino a diferencias en la maduración cerebral y en la exposición al lenguaje escrito.

La neuroeducación resalta la importancia de respetar los diferentes ritmos de aprendizaje y evitar poner etiquetas tempranas de “lentitud” o “dificultad” que pueden generar estrés o ansiedad tanto al alumnado como al profesorado.

En este sentido, es clave que los docentes:

- Reciban formación sobre neuroeducación para que comprendan mejor los procesos implicados en la lectura.
- Cuenten con recursos y estrategias para adaptar la enseñanza a las necesidades individuales de cada alumno.
- Reciban apoyo por partes del equipo de orientación del centro educativo y sus especialistas en pedagogía terapéutica.

La neuroeducación ha desarrollado diversos enfoques para conseguir que la enseñanza de la lectoescritura sea más efectiva y menos estresante para el docente. El uso de métodos multisensoriales, aprendizaje basado en el juego, enseñanza explícita de la conciencia fonológica y lectura en voz alta y modelado lector.

El uso de estrategias basadas en la evidencia científica permite optimizar el proceso de enseñanza, promoviendo un aprendizaje más natural y motivador para los estudiantes. Por último, cabe resaltar que la gestión emocional en el aula juega un papel primordial en la adquisición de la lectoescritura, proporcionando un entorno seguro, en el que el error sea visto como parte del proceso, no como un fracaso.

A pesar de la importancia y la complejidad de la enseñanza en la construcción de un futuro mejor para la sociedad, la figura del docente esta poco valorada. En algunos contextos, se percibe la docencia como una profesión de “bajo impacto”, lo que puede generar una sensación de frustración y afectar a la motivación de estos.

4 Desarrollo

4.1 Justificación de la investigación

Esta investigación tiene un valor práctico, ya que se podrían elaborar estrategias de afrontamiento y apoyo para los docentes con programas de gestión del estrés o técnicas pedagógicas para la enseñanza de la lectoescritura. Este TFG se vincula con líneas de

investigación actuales sobre el bienestar docente y su desarrollo profesional (Bakker, 2005; Patrick et al., 2000), aportando un enfoque original y novedoso focalizándolo en un momento específico del proceso educativo.

En definitiva, este tema se justifica por pertenecer al contexto educativo actual, por su potencial para generar un conocimiento útil y por contribuir a mejorar la calidad de la enseñanza en las etapas de Educación Infantil y Primaria.

4.2 Hipótesis / objetivos

Si los docentes de Educación Infantil y del primer ciclo de Primaria experimentan altos niveles de estrés, entonces su capacidad para impartir la enseñanza de la lectoescritura se verá afectada negativamente, manifestándose en una menor autoeficacia docente, menor uso de metodologías innovadoras y una percepción más negativa de su desempeño en el aula.

4.2.1 Objetivo general

Medir los niveles estresores que merman las habilidades del docente en Educación Infantil respecto a la enseñanza de la lectoescritura.

4.2.2 Objetivos específicos

- Examinar cómo el estrés afecta la percepción de autoeficacia docente en la enseñanza de la lectoescritura.
- Determinar qué estrategias de afrontamiento utilizan los docentes para gestionar el estrés en el contexto en que la enseñan.
- Proponer recomendaciones y estrategias para reducir el impacto del estrés en los docentes y mejorar su desempeño en la enseñanza de la lectoescritura.

4.3 Material y métodos

4.3.1 Tipo de estudio

El presente estudio adopta un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional. Se emplea un diseño no experimental de tipo transversal, ya que los datos se recogerán en un único momento temporal que va desde el 21 de marzo al 4 de abril de 2025, mediante un cuestionario estructurado.

4.3.2 Población y muestra

La población objetivo está constituida por docentes de Educación Infantil y del primer ciclo de Educación Primaria que imparten o han impartido la enseñanza de la lectoescritura en centros educativos del Principado de Asturias. Se seleccionará una muestra de docentes

mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a la accesibilidad a los participantes. Se recogerán datos sobre la distribución por género, edad, años de experiencia y tipo de centro (público, concertado, privado) para caracterizar la muestra.

4.3.3 Criterios de selección

Criterios de inclusión.

- Docentes en activo o que han impartido enseñanza en Educación Infantil y/o primer ciclo de Primaria.
- Aceptación voluntaria de participar en el estudio.

Criterios de exclusión

- Docentes que no impartan contenidos de lectoescritura.
- Profesionales en formación (estudiantes de grado o máster sin experiencia docente).

4.3.4 Instrumento

El instrumento de recogida de datos empleado para este estudio ha sido un cuestionario estructurado (Microsoft Forms) difundido vía online. Los ítems elaborados para la creación del cuestionario son de elaboración propia, con el fin de analizar, el estrés docente respecto a la enseñanza de la lectoescritura en el 2º ciclo de Educación Infantil y primer ciclo de Primaria. Su diseño se fundamenta en la revisión de la literatura científica sobre el estrés laboral en el ámbito educativo, así como en marcos teóricos que abordan la importancia de la lectoescritura en los primeros años de escolarización.

Este cuestionario incluye:

- Datos sociodemográficos (edad, género, nivel educativo, años de experiencia y tipo de centro).
- Escala de estrés docente en la enseñanza de la lectoescritura, con ítems basados en la escala Likert (0-10).
- Escala de autoeficacia docente adaptada a la enseñanza de la lectoescritura.
- Preguntas sobre estrategias de afrontamiento del estrés y metodologías empleadas en el aula.
- Pregunta abierta al final sobre las habilidades que se consideran necesarias para el desempeño del docente de Educación Infantil en la enseñanza de la lectoescritura.

4.4 Resultados y discusión

El presente análisis tiene como objetivo examinar los niveles de estrés percibido por el profesorado en relación con la enseñanza de la lectoescritura en las etapas de Educación Infantil y Primaria, así como los factores que pueden influir en su aparición o gestión. Para ello, se ha empleado un cuestionario estructurado con 39 ítems que incluyen tanto variables sociodemográficas como afirmaciones valoradas mediante escala tipo Likert, además de una pregunta abierta sobre las habilidades que el docente considera necesarias para prevenir el estrés en estas etapas educativas.

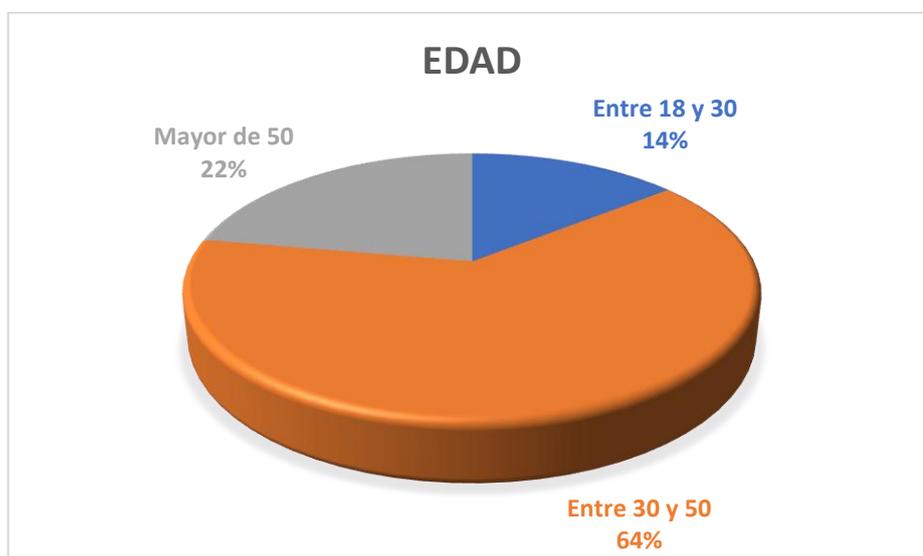
La muestra está compuesta por 65 docentes del Principado de Asturias, con experiencia en la enseñanza de la lectoescritura, lo que permite obtener una visión representativa de la realidad educativa en este contexto. Finalmente se han descartado 2 de ellos por no cumplir los criterios de inclusión. El análisis se centrará en describir de forma cuantitativa las respuestas obtenidas, identificar patrones en las percepciones del profesorado, y explorar la relación entre el nivel de estrés y variables como la experiencia docente, el tipo de centro o las estrategias metodológicas empleadas.

Asimismo, se realizará un análisis cualitativo de la respuesta abierta con el fin de complementar los datos cuantitativos y ofrecer una comprensión más profunda de las necesidades y perspectivas del profesorado ante el reto de enseñar a leer y escribir en un entorno cada vez más exigente.

4.4.1 Datos sociodemográficos

La distribución por edades muestra una participación mayoritaria de docentes con edades comprendidas entre los 41 y 50 años, lo que indica una muestra con experiencia profesional consolidada. También se observa una representación significativa de docentes en la franja de 31 a 40 años. La presencia de docentes jóvenes (menores de 30 años) o mayores de 60 es minoritaria. Estos datos sugieren que la mayoría de los encuestados se encuentra en una etapa intermedia de su carrera docente, lo cual puede influir en su percepción del estrés y en las estrategias que aplican para gestionarlo.

Figura 1: Distribución por edades



El género femenino predomina ampliamente en la muestra, con una proporción significativamente superior al masculino. Este resultado es coherente con la composición general del profesorado en las etapas de Infantil y Primaria, donde la presencia de mujeres es tradicionalmente mayoritaria. La baja representación de otros géneros o del masculino limita el análisis comparativo en función del género, aunque permite identificar tendencias generales desde una perspectiva ampliamente femenina.

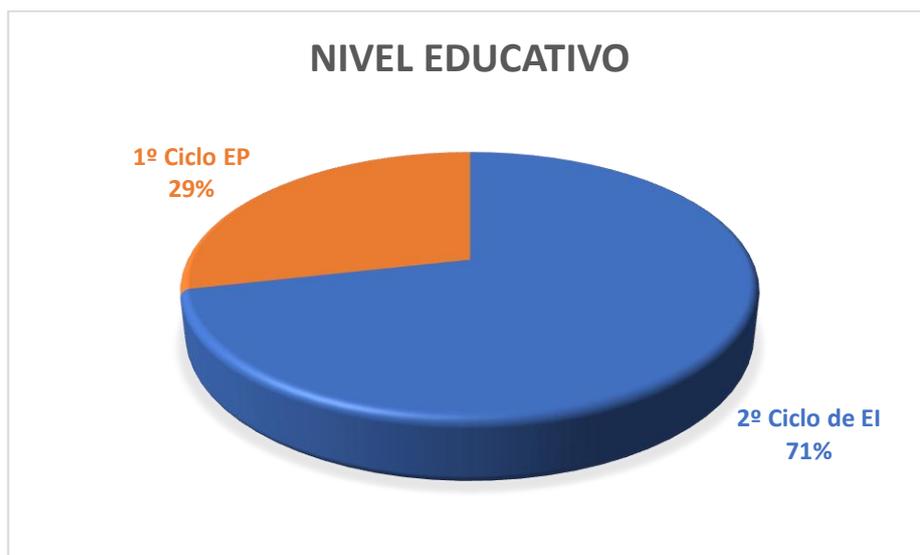
Figura 2: Distribución por género



La mayoría del profesorado encuestado trabaja o ha trabajado en Educación Infantil, seguida de una proporción relevante en Educación Primaria. También se recogen algunos

casos de docentes que han intervenido en ambas etapas. Esta información es clave, ya que permite interpretar las respuestas desde la experiencia directa en la enseñanza inicial de la lectoescritura, objetivo central del presente estudio.

Figura 3: Distribución por nivel educativo



El análisis de la experiencia profesional revela que la mayoría del profesorado encuestado cuenta con más de 10 años de experiencia, seguido por un grupo notable con entre 6 y 10 años. Los docentes con menos de 5 años representan una proporción menor. Este dato respalda que las percepciones recogidas provienen, en su mayoría, de profesionales con una trayectoria establecida, lo que aporta solidez a sus valoraciones sobre el estrés docente y las prácticas educativas.

Figura 4: Distribución por años de experiencia



En cuanto al tipo de centro educativo, predomina el profesorado que trabaja en centros públicos, aunque también se recoge una representación de docentes de centros concertados y en menor medida privados. Esta diversidad permite observar si existen diferencias en la percepción del estrés según el modelo de financiación y gestión del centro, aspecto relevante en el análisis posterior.

Figura 5: distribución por titularidad de centro



Figura 6: Visión general de los ítems estudiados



Los resultados reflejan un consenso generalizado en torno a la importancia de la lectoescritura y la necesidad de adaptar su enseñanza a las características individuales del alumnado. El ítem con mayor puntuación media señala que el profesorado considera esencial atender a la diversidad en este proceso, mientras que otros ítems, como la creencia de que los niños/as de 5 años son capaces de aprender a leer y escribir con éxito, presentan una mayor variabilidad en las respuestas. Esto sugiere que, aunque existe acuerdo sobre el

papel fundamental de la lectoescritura en etapas tempranas, hay diferencias en cuanto a las expectativas sobre los logros concretos que debe alcanzar el alumnado en Infantil.

Con el fin de examinar diferencias entre los docentes de centros concertados y privados en relación con la gestión del estrés docente, se analizan cinco ítems del cuestionario mediante la *t* de Student para muestras independientes:

- Es necesario que un alumno/a de Educación Infantil no solo se inicie en la lectoescritura, sino que obtenga un determinado nivel para pasar a Primaria.
- Aplico técnicas de relajación o mindfulness para gestionar el estrés.
- La presencia del alumnado con dificultades de aprendizaje aumenta mi nivel de estrés en la enseñanza de la lectoescritura
- Uso materiales multisensoriales para la enseñanza de la lectoescritura
- Aplico el aprendizaje basado en proyectos o trabajo cooperativo en lectoescritura

Para cada uno de los ítems se ha calculado la media, la varianza y el número de participaciones por grupo (concertado y público) así como el valor del estadístico *t*, los grados de libertad y el *p*-asociado correspondiente. Con el objetivo de determinar si las diferencias observadas entre ambos tipos de centro son estadísticamente significativas.

A continuación, se detallan los resultados obtenidos para cada uno de los ítems analizados.

Es necesario que un alumno/a de Educación Infantil no solo se inicie en la lectoescritura, sino que obtenga un determinado nivel para pasar a Primaria

Los resultados indican que el profesorado de centros concertados presenta una media de 6,26, mientras que el profesorado de centros públicos muestra una media de 4,58. Sin embargo a pesar de esta diferencia aparente el valor del estadístico y el valor *p*-asociado indican que la diferencia no es estadísticamente significativa. Por tanto, se concluye que no existen diferencias significativas entre el profesorado de ambos tipos de centro, aunque el grupo concertado muestra una media algo mayor, no puede generalizarse a la población total.

Tabla 1: Estudio t-Student ítem: Es necesario que un alumno/a de Educación Infantil no solo se inicie en la lectoescritura, sino que obtenga un determinado nivel para pasar a Primaria

	<i>Concertado</i>	<i>Público</i>
Media	6,25925926	4,57575758
Varianza	7,35327635	6,81439394
Observaciones	27	33
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	55	
Estadístico t	2,43286597	
P(T<=t) una cola	0,00912978	
Valor crítico de t (una cola)	1,67303397	
P(T<=t) dos colas	0,01825956	
Valor crítico de t (dos colas)	2,00404478	

Aplico técnicas de relajación o mindfulness para gestionar el estrés

Se ha observado que el profesorado de centros públicos presenta una media significativa mas alta que el de centros concertados (7.94 frente 6,22) la diferencia ha resultado ser estadísticamente significativa lo que indica que el tipo de centro influye en la frecuencia con la que los docentes utilizan dichas técnicas.

Tabla 2: Estudio t-Student ítem: Aplico técnicas de relajación o mindfulness para gestionar el estrés

	<i>Concertado</i>	<i>Público</i>
Media	6,22222222	7,93939394
Varianza	7,948717949	4,37121212
Observaciones	27	33
Varianza agrupada	5,97492163	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	58	
Estadístico t	-2,707140817	
P(T<=t) una cola	0,004450446	
Valor crítico de t (una cola)	1,671552762	
P(T<=t) dos colas	0,008900892	
Valor crítico de t (dos colas)	2,001717484	

La presencia del alumnado con dificultades de aprendizaje aumenta mi nivel de estrés en la enseñanza de la lectoescritura

El profesorado de centros concertados presenta una media de 8,30 mientras que el profesorado de centros públicos muestra una media significativamente inferior de 6,00 el análisis indica una diferencia altamente significativa entre ambos grupos, concluyendo que los docentes de centros concertados perciben significativamente más estrés asociado a la presencia de alumnado con dificultades de aprendizaje en el proceso de la lectoescritura, en comparación con sus homólogos en centros públicos.

Este hallazgo podría relacionarse con factores como la formación específica, el acceso a recursos de apoyo educativo o las dinámicas organizativas de cada tipo de centro, por lo que sería pertinente ampliar este análisis con estudios cualitativos que exploren las causas de esta diferencia en la percepción del estrés docente.

Tabla 3: Estudio t-Student ítem: La presencia del alumnado con dificultades de aprendizaje aumenta mi nivel de estrés en la enseñanza de la lectoescritura

	<i>Concertado</i>	<i>Público</i>
Media	8,296296296	6
Varianza	3,37037037	7,8125
Observaciones	27	33
Varianza agrupada	5,821200511	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	58	
Estadístico t	3,667624564	
P(T<=t) una cola	0,000266667	
Valor crítico de t (una cola)	1,671552762	
P(T<=t) dos colas	0,000533333	
Valor crítico de t (dos colas)	2,001717484	

Uso materiales multisensoriales para la enseñanza de la lectoescritura

Los resultados muestran que el profesorado de centros públicos tiene una media significativamente más alta 8,27 frente al profesorado de centros concertados 6,67. La diferencia observada entre ambos grupos es estadísticamente significativa tal como refleja el valor del estadístico y el valor p – asociado, por lo que se concluye que el tipo de centro influye significativamente en el uso de materiales multisensoriales, siendo mayor en centros públicos. Esta diferencia podría estar relacionada no solo con aspectos formativos, sino también con la mayor dotación de recursos materiales y apoyos didácticos en la red pública.

Tabla 4: Estudio t-Student ítem: *Uso materiales multisensoriales para la enseñanza de la lectoescritura*

	<i>Concertado</i>	<i>Público</i>
Media	6,666666667	8,27272727
Varianza	5	1,82954545
Observaciones	27	33
Varianza agrupada	3,250783699	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	58	
Estadístico t	-3,432662613	
P(T<=t) una cola	0,000554403	
Valor crítico de t (una cola)	1,671552762	
P(T<=t) dos colas	0,001108806	
Valor crítico de t (dos colas)	2,001717484	

Aplico el aprendizaje basado en proyectos o trabajo cooperativo en lectoescritura

Los resultados indican que el profesorado de centros públicos presenta una media de 8,12 mientras que en los centros concertados la media se sitúa en 6,48. El valor del estadístico y el valor p – asociado confirman que la diferencia observada es estadísticamente significativa, se concluye que los docentes de centros públicos aplican con mayor frecuencia metodologías activas en el ámbito de la lectoescritura.

Tabla 5: Estudio t-Student ítem: *Aplico el aprendizaje basado en proyectos o trabajo cooperativo en lectoescritura*

	<i>Concertado</i>	<i>Público</i>
Media	6,481481481	8,12121212
Varianza	5,182336182	2,10984848
Observaciones	27	33
Varianza agrupada	3,487170556	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	58	
Estadístico t	-3,383756821	
P(T<=t) una cola	0,000643521	
Valor crítico de t (una cola)	1,671552762	
P(T<=t) dos colas	0,001287041	
Valor crítico de t (dos colas)	2,001717484	

El análisis cuantitativo de los cinco ítems seleccionados ha permitido identificar diferencias significativas entre el profesorado de centros públicos y concertados en relación

con su percepción del estrés docente y sus prácticas metodológicas vinculadas a la enseñanza de la lectoescritura. En tres de los cinco ítems (uso de técnicas de relajación, uso de materiales multisensoriales y aplicación de metodologías activas como ABP o el trabajo cooperativo), los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas, indicando una mayor frecuencia de uso o una menor percepción de estrés en el grupo de los docentes de centros públicos.

En particular, “la presencia de alumnado con dificultades de aprendizaje aumenta mi nivel de estrés” también mostro una diferencia significativa, pero en sentido contrario, siendo el profesorado de centros concertados quien manifestó mayores niveles de estrés ante esta situación. Solo un ítem “es necesario que el alumnado alcance un determinado nivel de lectoescritura para pasar a Primaria” no mostro diferencias significativas entre ambos tipos de centro.

Estos resultados sugieren que el contexto educativo influye en la percepción y en las practicas del profesorado, pudiendo estar relacionadas con factores como la formación continua, la dotación de recursos, la cultura pedagógica institucional o el acceso a programas innovadores.

Los resultados obtenidos en este estudio evidencian diferencias significativas entre el profesorado de centros públicos y concertados en relación con la percepción del estrés docente y las metodologías aplicadas en la enseñanza de la lectoescritura. Estas diferencias reflejan no solo prácticas pedagógicas distintas, sino también posibles desigualdades estructurales en cuanto a recursos, formación y cultura organizativa, lo cual concuerda con investigaciones previas sobre el impacto del contexto educativo en el ejercicio profesional docente.

En relación con las prácticas metodológicas, se ha observado que el profesorado de centros públicos emplea con mayor frecuencia recursos multisensoriales y estrategias de aprendizaje activo, como el trabajo cooperativo o el aprendizaje basado en proyectos. Estos resultados son consistentes con lo señalado por Miranda y Choez (2024), quienes destacan que las metodologías activas no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también favorecen la motivación y la implicación docente. Asimismo, Aguayo Litardo y Paredes Rodríguez (2023) afirman que la innovación educativa implica transformaciones metodológicas significativas, más presentes en contextos institucionales que promueven la mejora continua y ofrecen formación permanente al profesorado.

Por otro lado, el ítem relativo al uso de técnicas de relajación también mostró una mayor frecuencia en el grupo de docentes de centros públicos, lo que podría estar relacionado con un mayor acceso a formación en autocuidado o con políticas institucionales de bienestar emocional más consolidadas. Este aspecto es clave si se tiene en cuenta que el manejo del estrés influye directamente en la calidad de la enseñanza y en la salud laboral del profesorado.

En cuanto a la percepción del estrés ante la presencia de alumnado con dificultades de aprendizaje, el profesorado de centros concertados manifestó niveles significativamente más altos que sus homólogos de la red pública. Esta diferencia puede explicarse, al menos en parte, por la posible ausencia de apoyos especializados o por una mayor presión para obtener determinados resultados académicos en los centros concertados. En este sentido, los resultados invitan a reflexionar sobre la necesidad de reforzar la atención a la diversidad y los apoyos psicopedagógicos en todos los contextos escolares.

Por último, cabe señalar que el único ítem que no mostró diferencias estadísticamente significativas fue el que planteaba la necesidad de alcanzar un determinado nivel de lectoescritura al finalizar la etapa de Infantil. Aunque se observaron medias ligeramente superiores en el profesorado de centros concertados, esta diferencia no resultó significativa, lo que sugiere cierta convergencia en los criterios de exigencia hacia el alumnado en transición a Primaria.

5 Conclusiones

Este trabajo ha permitido abordar una cuestión de creciente relevancia: la relación entre el estrés docente y la enseñanza de la lectoescritura en las primeras etapas del sistema educativo. Las principales aportaciones de este estudio se centran en mostrar que el tipo de centro educativo (público o concertado) influye de manera significativa tanto en la vivencia del estrés docente como en la aplicación de determinadas metodologías de enseñanza. En concreto, se ha constatado que el contexto institucional condiciona factores como la autoeficacia del profesorado, la utilización de enfoques metodológicos activos y la implementación de estrategias de afrontamiento frente al estrés. Estos hallazgos subrayan la necesidad de considerar el entorno educativo como una variable clave a la hora de diseñar políticas de formación docente, de prevención del desgaste profesional y de promoción del bienestar emocional.

En relación con los objetivos planteados al inicio del estudio, estos han sido alcanzados satisfactoriamente. Se ha analizado de forma detallada cómo se manifiesta el estrés en docentes que imparten lectoescritura en Educación Infantil y el primer ciclo de Educación Primaria, y se han identificado los principales factores estresores percibidos por el profesorado. Asimismo, se ha podido establecer una relación entre el tipo de centro y diversas variables como el uso de materiales multisensoriales, el aprendizaje basado en proyectos o la percepción de autoeficacia profesional. La hipótesis de partida se ha visto confirmada en gran parte: los datos respaldan la idea de que existen diferencias significativas entre los docentes de centros públicos y concertados en cuanto a sus experiencias emocionales y metodológicas.

No obstante, este trabajo también presenta algunas limitaciones que conviene señalar. En primer lugar, el tamaño y la representatividad de la muestra, si bien suficiente para un estudio exploratorio, limitan la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos educativos. Ampliar la muestra, incluyendo docentes de distintas comunidades autónomas, habría permitido una visión más amplia y matizada del problema. En segundo lugar, la metodología utilizada ha sido exclusivamente cuantitativa, lo cual impide captar con mayor profundidad las vivencias subjetivas de los participantes. La inclusión de entrevistas semiestructuradas u otras herramientas cualitativas habría enriquecido notablemente la comprensión del fenómeno objeto de estudio.

De cara al futuro, este trabajo deja abiertas varias líneas de investigación que podrían ser de gran interés. Sería recomendable realizar estudios longitudinales que permitan observar la evolución del estrés docente a lo largo del tiempo y su relación con variables contextuales e individuales. Explorar el efecto de programas específicos de intervención psicoeducativa orientados a mejorar la gestión emocional del profesorado, además de analizar el papel de los equipos directivos y de los proyectos de centro en la construcción de climas escolares saludables y sostenibles. Finalmente, este estudio invita a reflexionar sobre la necesidad de seguir investigando la formación inicial y continua del profesorado en competencias emocionales, así como su aplicación en la práctica diaria del aula.

6 Referencias bibliográficas

- Aguirre-Canales, V. I., Gamarra-Vásquez, J. A., Lira-Seguín, N. A., & Carcausto, W. (2021). La formación continua de los docentes de educación básica infantil en américa latina: una revisión sistemática. *Investigación Valdizana*, 15(2), 101-111.
- Arredondo, F. H. (2017). "Acompañamiento pedagógico y desempeño docente en la Institución Educativa Manuel Gonzales Prada, 2016". *LOGOS*, 7(1). <https://doi.org/10.21503/log.v7i1.1431>
- Arteaga-Cedeño, W., Carbonero-Martín, M., Martín-Antón, L., y Molinero González, P. (2024). La inteligencia emocional fortalece el perfil de competencia del profesorado estratégico. *Revista de Psicología y Educación*, 19(1), 55-59. <https://doi.org/10.23923/rpye2024.01.250>
- Bakker, AB, y Demerouti, E. (2017). Teoría de las demandas y los recursos laborales: Un balance y una visión de futuro. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22 (3), 273-285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bermejo Toro, L. (2016). Bienestar docente. Estrategias para una vida emocionalmente más saludable en el trabajo del profesor. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, 368,18–23. <https://doi.org/10.14422/pym.i368.y2016.003>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10(1), 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Cabezas-Cerna, J. I., Belduma-Rentería, L. A., Robalino-Laje, L. E., & Lemache-Alvarado, A. A. (2025). Bienestar emocional del docente y su impacto en la calidad educativa: Emotional Well-being of Teachers and Its Impact on Educational Quality. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando*, 6(1), Pág. 3820 –. <https://doi.org/10.60100/rcmq.v6i1.573>
- Carranco, S., y Pando, M. (2019). Metaanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el período 2013–2017. *RECIMUNDO: Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento* 3(1), 522-554.
- Day, C. (2018). Educadores comprometidos: Qué son, qué hacen, por qué lo hacen y lo que verdaderamente importa. Narcea.
- De la Cruz González, J. D. (2019). *Trabajo colaborativo en docentes de una institución educativa, Guayaquil - 2019*.
- Diuk, B. (2007). El Aprendizaje Inicial de la Lectura y la Escritura de Palabras en español: Un estudio de caso. *Revista Psykhe*, 16(1),27-39.

- Duval, F., González, F., y Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318.
- Fernández, J. (2008). Desempeño docente y su relación con orientación a la meta, estrategias de aprendizaje y auto eficiencia. Universidad san Martin de Porres.
- Gairín, J., Díaz-Vicario, A., Arco, I., & Flores, Ò. (2019). Efecto e impacto de las prácticas curriculares de los Grados de Educación Infantil y Primaria: la perspectiva de estudiantes, tutores y coordinadores. *Educación XX1*, 19 (2), 17-43
- Gallardo, C. A. D., Vega, J. M. C., & Ayuso, J. M. (2022). La profesión docente en los discursos de la UNESCO, la OCDE y la Unión Europea. *Revista Iberoamericana de Educación*, 90(1), 17-37.
- Gálvez, I. E., & Martín, E. L. (2016). Condicionantes de la conexión entre la teoría y la práctica en el Prácticum de Magisterio: Algunas evidencias a partir de TEDS-M. *Estudios sobre educación*, 30, 217-237. <https://doi.org/10.15581/004.30.217-237>
- García, E. (2017). Formación del profesorado en educación emocional: Diseño, aplicación y evaluación [Tesis Doctoral: Universidad de Barcelona]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/454728>
- Gómez-Borges, A., Peláez Zuberbühler, MJ, Martínez, IM, y Salanova, M. (2022). El autocuidado en el trabajo es importante: Cómo los recursos laborales y personales median entre el autocuidado y el bienestar psicológico. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 38 (3), 231-239. <https://doi.org/10.5093/jwop2022a15>
- Gómez-Borges, A., Peláez-Zuberbühler, M., Martínez, I. M., & Salanova, M. (2022). El autocuidado en el trabajo es importante: como los recursos personales y del puesto median entre el autocuidado y el bienestar psicológico. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 38(3), 231-239.
- González, M. (2007) Gestión y dominio del tiempo. *Revista electrónica Educación y futuro*, 17, 177 – 200.
- Howard-Jones, P. (2011). *Investigación neuroeducativa: neurociencia, educación y cerebro: de los contextos a la práctica*. Editorial La Muralla.
- Johnson, DW, y Johnson, RT (1989). Aprendizaje cooperativo: Lo que los docentes de educación especial necesitan saber. *The Pointer*, 33 (2), 5–11. <https://doi.org/10.1080/05544246.1989.9945370>

- Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales, así como con el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, sobre Protección de Datos. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673>
- LOMLOE, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>
- Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista de Educación*, 33(2), 171-190. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Poveda, B., Barceló, M. L., Gómez, I. R., & López-Gómez, E. (2021). Percepciones y creencias del estudiantado universitario sobre el aprendizaje en la universidad y en el prácticum: un estudio cualitativo. *Revista Complutense de Educación*, 32(1), 41-53. <https://doi.org/10.5209/rced.67953>
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-1654>
- Rodríguez-Gómez, D., Armengol, C. y Meneses, J. (2017). La adquisición de las competencias profesionales a través de las prácticas curriculares de la formación inicial de maestros. *Revista de Educación*, 376, 229-25
- Roselló, M., Ferrer, M., y Pinya, C. (2018). ¿Qué competencias profesionales se movilizan con el Prácticum? Algunas certezas que manifiesta el alumnado. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 16(1), 269-284.
- Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, IM (2019). *Organizaciones saludables. Una mirada desde la psicología positiva*. Editorial Aranzadi.
- San Martín Cantero, D., San Martín Aedo, R., Pérez Morales, S., & Bórquez Mella, J. (2021). Prácticas de mejora para el proceso de acompañamiento pedagógico. *Actualidades Investigativas en Educación*, 21(2), 145-170.
- Souto-Gestal, A. (2013). *Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de Fisioterapia*. [Tesis Doctoral: Universidad de la Coruña].
- Tejada-Fernández, J., Carvalho, M. L., y Bueno, C. R. (2017). El Prácticum en la formación de maestros: percepciones de los protagonistas. *Magis: Revista Internacional de Investigación en Educación*, 9(19), 91-114.



- Trigo, S., González, M., y Pérez, V. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(2), 225-246. <https://doi.org/10.47553/rifop.v34i2.77695>
- Vera, N. o. G., & Escobar, C. B. (2018). Aprender a leer y a escribir ¿en el tiempo correcto? Disquisiciones a propósito de la actual política educativa en el área de Lenguaje. *Educación y Ciudad*, 34, 89-100. <https://doi.org/10.36737/01230425.v0.n34.2018.1878>
- Zavala, J. Z. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 67-86. <https://doi.org/10.18800/educacion.200801.004>

Índice de figuras

Figura 1: Distribución por edades	18
Figura 2: Distribución por género	18
Figura 3: Distribución por nivel educativo.....	19
Figura 4: Distribución por años de experiencia	20
Figura 5: distribución por titularidad de centro.....	21
Figura 6: Visión general de los ítems estudiados	21

Índice de tablas

Tabla 1: Estudio t-Student ítem: Es necesario que un alumno/a de Educación Infantil no solo se inicie en la lectoescritura, sino que obtenga un determinado nivel para pasar a Primaria.....	23
Tabla 2: Estudio t-Student ítem: Aplico técnicas de relajación o mindfulness para gestionar el estrés	23
Tabla 3: Estudio t-Student ítem: La presencia del alumnado con dificultades de aprendizaje aumenta mi nivel de estrés en la enseñanza de la lectoescritura	24
Tabla 4: Estudio t-Student ítem: <i>Uso materiales multisensoriales para la enseñanza de la lectoescritura</i>	25
Tabla 5: Estudio t-Student ítem: <i>Aplico el aprendizaje basado en proyectos o trabajo cooperativo en lectoescritura</i>	25

7 Anexos

7.1 Anexo I: Cuestionario

Este instrumento tiene como objetivo analizar el estrés y factores relacionados con la enseñanza de la lectoescritura especialmente en el 2º ciclo de Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria. Está estructurado en 4 bloques temáticos (secciones) y al final una pregunta abierta. Cabe reseñar que el cuestionario es totalmente anónimo.

Bloque I. **Formulario de consentimiento:** Se indica que da consentimiento a cada uno de los apartados con relación a la información y aclaraciones pertinentes de dicho estudio.

Bloque II. **Datos sociodemográficos:** Se indica la edad, género (opcional), nivel educativo en el que imparte o ha impartido clase en el Principado de Asturias, años de experiencia docente y tipo de centro.

Bloque III. **Adquisición de la lectoescritura a los 5 años:** Está compuesto por 5 ítems que tienen como objetivo analizar cómo el estrés afecta la enseñanza de la lectoescritura en 3º de Educación Infantil y 1º de Primaria.

Bloque IV. **Habilidades del docente en Educación Infantil respecto a la enseñanza de la lectoescritura:** Consta de 26 ítems cuyo objetivo es analizar las diferentes estrategias de afrontamiento para manejar el estrés relacionado con la enseñanza de la lectoescritura.

Pregunta abierta. **¿Qué habilidades considera que debe poseer un docente para prevenir el estrés en estas etapas educativas?** El 21% de los participantes respondieron paciencia para esta pregunta. Otras muy destacadas: Empatía, Creatividad, Flexibilidad, Resiliencia, Asertividad, Capacidad de adaptación y saber trabajar en equipo

Durante todo el proceso, se garantiza el máximo respeto a la confidencialidad de sus datos, cumpliendo rigurosamente con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales, así como con el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, sobre Protección de Datos.

Sección 1

Formulario de consentimiento

1. Por favor, indica tu acuerdo con los siguientes enunciados:

- Confirmo que soy mayor de edad
- Entiendo que para el estudio rellenare un cuestionario online con preguntas sobre habilidades docentes

- Entiendo que toda la información identificable será anonimizada para proteger mi identidad, cumpliendo las Guías y Regulaciones de Protección de datos
- Entiendo que soy libre de retirarme del estudio en cualquier momento
- Entiendo que tengo la posibilidad de hacer preguntas antes y después de completar el estudio y comunicar cuestiones que surjan de mi participación

Sección 2

Datos sociodemográficos

Responde seleccionando la opción correspondiente

2. Edad

- Entre 18 y 30
- Entre 30 y 50
- Mayor de 50

3. Género

- Hombre
- Mujer
- Prefiero no decirlo

4. Nivel educativo en el que imparte o ha impartido clase en el Principado de Asturias

- 2º ciclo de Educación Infantil
- 1º ciclo de Educación Primaria
- Ninguno

5. Años de experiencia docente

- Menos de 1 año
- 1-5 años
- 6-10 años
- Más de 10 años

6. Tipo de centro

- Público
- Concertado
- Privado

Sección 3

Adquisición de la lectoescritura a los 5 años

Este cuestionario tiene como objetivo analizar cómo el estrés afecta la enseñanza de la lectoescritura en 3º de Educación Infantil y 1º de Primaria. Responde cada ítem según tu experiencia, usando una escala de 0 (totalmente en desacuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo).

7. La lectoescritura es fundamental para el desarrollo integral del alumnado a los 5 años
8. Es necesario adoptar las estrategias de enseñanza de lectoescritura a las necesidades individuales
9. Los niños/as de 5 años son capaces de aprender a leer y a escribir con éxito
10. Las familias comparan el nivel de los alumnos/as con relación a la lectoescritura
11. Es necesario que un alumno/a de Educación Infantil no solo se inicie en la lectoescritura, sino que obtenga un determinado nivel para pasar a Primaria

Sección 4

Habilidades del docente en Educación Infantil respecto a la enseñanza de la lectoescritura

(Indica en una escala de 0 a 10 con qué frecuencia utilizas las siguientes estrategias para manejar el estrés relacionado con la enseñanza de la lectoescritura, donde 0 = Nunca y 10 = Siempre).

12. Organizo y planifico mis clases con antelación para reducir el estrés
13. Busco apoyo en mis compañeros/as para compartir estrategias y preocupaciones
14. Participo en formación continua para mejorar mis habilidades en lectoescritura
15. Aplico técnicas de relajación o mindfulness para gestionar el estrés
16. Mantengo una actitud positiva frente a los desafíos de la enseñanza de la lectoescritura
17. Siento que tengo una gran carga de trabajo en la enseñanza de la lectoescritura
18. Me resulta difícil gestionar el tiempo para atender las necesidades individuales en lectoescritura
19. La presión por cumplir los objetivos curriculares en lectoescritura genera estrés en mi labor docente
20. La falta de recursos didácticos adecuados dificulta la enseñanza de la lectoescritura
21. La presencia del alumnado con dificultades de aprendizaje aumenta mi nivel de estrés en la enseñanza de la lectoescritura

22. Siento que la formación que he recibido en enseñanza de la lectoescritura es insuficiente para enfrentar los desafíos actuales
23. Las expectativas de las familias sobre el rendimiento en lectoescritura son una fuente de estrés importante
24. Mi nivel de estrés afecta mi capacidad para diseñar actividades motivadoras en lectoescritura
25. Cuando estoy estresado/a, siento que disminuye mi paciencia y tolerancia en el aula
26. El estrés afecta mi capacidad de innovación en estrategias de enseñanza de la lectoescritura
27. Me cuesta mantener la atención y el entusiasmo en mis clases debido al estrés
28. El estrés me lleva a sentirme agotado/a emocionalmente tras las sesiones de lectoescritura
29. Me siento preparado/a para enseñar lectoescritura a mi alumnado
30. Confío en mi capacidad para adaptar las estrategias de enseñanza de la lectoescritura según las necesidades del alumnado
31. Considero que mi enseñanza de la lectoescritura tiene un impacto positivo en el aprendizaje de mis alumnos
32. Puedo gestionar eficazmente los desafíos que surgen al enseñar lectoescritura
33. Domino diversas metodologías para la enseñanza de la lectoescritura
34. Uso materiales multisensoriales para la enseñanza de la lectoescritura
35. Aplico el aprendizaje basado en proyectos o trabajo cooperativo en lectoescritura
36. Utilizo metodologías tradicionales (repetición, fichas, memorización)
37. Fomento la lectura y escritura creativa en el aula
38. Adapto las actividades a las necesidades individuales de cada alumno/a

Pregunta abierta

39. ¿Qué habilidades considera que debe poseer un docente para prevenir el estrés en estas etapas educativ

7.2 Anexo II: Figura 6: Visión general de los ítems estudiados

