

CARACTERIZACIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE NIVEL MEDIO: CASO DISTRITO 12D03 MOCACHE-QUEVEDO

Nelly Manjarrez Fuentes

✉ nmanjarrez@uteq.edu.ec

Universidad Técnica Estatal de Quevedo – Ecuador

Harold Escobar Terán

✉ hescobar@uteq.edu.ec

Universidad Técnica Estatal de Quevedo – Ecuador

Rosaura Gutiérrez Valerio

✉

Instituto Superior de Formación Docente Salomé
Ureña – República Dominicana**Marianela Antonia Egas Loo**

✉ megasl@uteq.edu.ec

Universidad Técnica Estatal de Quevedo – Ecuador

RESUMEN

El presente artículo de investigación descriptiva determinó los niveles de estrés laboral para los docentes de educación secundaria del Distrito 12D03 Mocache-Quevedo, teniendo en cuenta la carga de trabajo, las demandas emocionales y las condiciones organizativas de desempeño y bienestar. Se utilizó un enfoque cuantitativo no experimental de tipo descriptivo, donde participaron 336 docentes en un estudio transversal. A los participantes se les administró un cuestionario de escala Likert de 35 ítems. El instrumento tenía alta fiabilidad (alfa de Cronbach = 0.985). Los resultados revelaron una alta prevalencia de estrés laboral y sus síntomas físicos (alteraciones del sueño, dolores de cabeza y tensión muscular) y síntomas emocionales (irritabilidad, ansiedad y desmotivación). Los estresores más prevalentes fueron las demandas laborales, la sobrecarga de trabajo y algunos aspectos organizativos, siendo las actividades recreativas, el ejercicio físico y la meditación las formas más comunes de estrategias de afrontamiento. En conclusión, el estrés laboral constituye un desafío significativo tanto para la salud de los docentes como para la calidad educativa, por lo que se recomienda la adopción de medidas institucionales que mitiguen su impacto y mejoren las condiciones de trabajo del profesorado.

Palabras clave: Estrés laboral, docentes, educación media, afrontamiento, bienestar.

ABSTRACT

This descriptive research article determined the levels of work stress for secondary school teachers in District 12D03 Mocache-Quevedo, taking into account workload, emotional demands, and organizational conditions for performance and well-being. A quantitative, non-experimental, descriptive approach was used, with 336 teachers participating in a cross-sectional study. Participants were given a 35-item Likert scale questionnaire. The instrument had high reliability (Cronbach's alpha = 0.985). The results revealed a high prevalence of work-related stress and its physical symptoms (sleep disturbances, headaches, and muscle tension) and emotional symptoms (irritability, anxiety, and demotivation). The most prevalent stressors were work demands, work overload, and some organizational aspects, with recreational activities, physical exercise, and meditation being the most common coping strategies. In conclusion, work-related stress poses a significant challenge to both teachers' health and educational quality, and it is therefore recommended that institutional measures be adopted to mitigate its impact and improve teachers' working conditions.

Keywords: Work stress, teachers, secondary education, coping, well-being.

1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica diferentes tipos de factores para el estrés relacionado con el trabajo, como tareas repetitivas o poco gratificantes, sobrecarga o insuficiencia de tareas, exclusión de los procesos de toma de decisiones y sistemas de promoción profesional deficientes Buitrago et al., (2021). En el contexto moderno, la globalización y los avances en las tecnologías de la información y la comunicación han transformado las relaciones laborales en diversos campos como la educación. Los problemas resultantes de este cambio exigen que las instituciones de educación superior aborden estos mismos desafíos como básicos (Parihuamán, 2017); (García y Gil, 2016).

Estos cambios han obligado a las instituciones educativas a entrar en una era de calidad y eficiencia, que refleja las necesidades del país, estableciendo demandas para una formación competente y hábil en todos los niveles. Aunque no es una investigación nueva, muchos estudios recientes en Ecuador revelan malestar y trastornos relacionados con el estrés entre los docentes debido a la reorganización de los programas académicos, mayores cargas administrativas y sobrecarga de trabajo docente (Lemos et al., 2019).

La enseñanza a nivel medio es un desafío especializado que va más allá de la impartición de conocimientos; integra oportunidades educativas, así como el aprendizaje sistemático de los estudiantes, en el contexto de grandes diferencias emocionales, sociales y motivacionales (Alvites, 2019). Esto exige que los docentes se adapten en gran medida

y también gestionen las emociones, lo que, en combinación con factores organizacionales, también puede ser muy estresante en el trabajo.

Los docentes locales en la provincia de Los Ríos están bajo presión debido a factores como las demandas administrativas, la preocupación de los padres, la tutoría de estudiantes, así como las presiones de rendimiento académico. Estudios como el de González, (2018) y Chavarría et al., (2017), indican que tales entornos contribuyen al aumento de síntomas de agotamiento emocional, ansiedad y síntomas depresivos. El problema se agrava por la rápida introducción de tecnologías educativas que se implementan sin programas de capacitación adecuados y la infraestructura inadecuada (Granados et al., 2020); (Egas et al., 2024).

El estrés docente no solo afecta el bienestar físico y emocional de los docentes; influye en sus prácticas pedagógicas, satisfacción laboral y calidad de la educación (Vieco y Llanos, 2014) ; (Martínez et al., 2019). De hecho, un docente estresado puede tener dificultades para concentrarse, volverse irritable o perder interés en su trabajo, lo que lleva a sentimientos de fatiga y pérdida de disfrute durante su tiempo de trabajo, con las consecuencias resultantes que conducen al síndrome de Burnout (Pérez et al., (2019).

En este sentido, es necesario comprender la razón, presentación y consecuencias del estrés laboral relacionado con los docentes de escolares en diversos entornos educativos del país. En este contexto, el objetivo del presente estudio es investigar el estrés laboral y su expresión, y consecuencias entre los docentes a nivel educativo de las unidades educativas del

Distrito 12D03 Mocache-Quevedo.

Este trabajo tiene como objetivo establecer los principales factores estresantes inducidos por el estrés bajo 7 dimensiones: ambiente de trabajo, carga de trabajo, características del trabajo, demandas laborales, crecimiento profesional, interacción social, aspectos organizacionales y remuneración. También tiene como objetivo evaluar el nivel de efectos de estrés físico y emocional y las estrategias de afrontamiento que emplean los docentes. Con los resultados de este estudio, se espera ayudar a dar forma a políticas y programas destinados a mejorar las condiciones laborales de los docentes, así como la calidad educativa a nivel local.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación el estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria en unidades educativas del Distrito 12D03 Mocache-Quevedo empleó una metodología con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y transversal, con diseño no experimental. La población estuvo constituida por 336 docentes de 6 unidades educativas: Unidad Educativa Quevedo, Unidad Educativa Dr. Manuel Quintana Miranda, Unidad Educativa 24 de Mayo, Unidad Educativa Réplica Nicolas Infante Díaz. Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz, de enseñanza secundaria.

Para la recolección de datos se implementó un cuestionario estructurado que evaluó siete dimensiones fundamentales: Condiciones del Lugar de Trabajo, Carga de Trabajo, Contenido y Características de la Tarea, Exigencias Laborales, Desarrollo Profesional, Interacción Social. Aspectos Organizacionales, y Remuneración y

Rendimiento, así como las manifestaciones del estrés físicas emocionales y las estrategias de confrontación. El instrumento utilizó una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta que van desde “Nunca” hasta “Casi Siempre”.

La información se recopiló mediante un instrumento estructurado compuesto por 35 ítems, basado en la metodología de escala Likert, y fue validado por un grupo de expertos para evaluar las diferentes dimensiones del estrés laboral. Este instrumento es una adaptación del modelo desarrollado por Matas, (2018) cuya fiabilidad se confirmó con un coeficiente Alpha de Cronbach de 0.985. Este alto índice de confiabilidad demuestra una consistencia excepcional entre los elementos de la escala utilizada para medir el estrés laboral en el ámbito educativo. La sólida correlación entre los componentes evaluados confirma que el instrumento proporciona una medida precisa y confiable del fenómeno estudiado. Los resultados obtenidos validan la efectividad y confiabilidad del instrumento como una herramienta óptima para evaluar el estrés laboral en el personal docente dentro del contexto educativo.

Para el análisis de datos se utilizaron estadísticas descriptivas, como medias y desviación estándar, junto con la prueba de Chi-cuadrado para evaluar la significancia estadística, estableciendo un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$. Los resultados fueron procesados y analizados con software estadístico especializado, lo que permitió una caracterización detallada de los niveles de estrés laboral en la población docente analizada. La validez y confiabilidad del instrumento se comprobaron mediante análisis estadísticos, asegurando la consistencia

de los resultados obtenidos. El estudio se llevó a cabo siguiendo estrictos principios éticos, garantizando la confidencialidad de los participantes y el uso adecuado de la información recopilada.

3. RESULTADOS

Los resultados de la tabla 1, sobre los factores de estrés laboral en docentes de secundaria del Distrito 12D03 Mocache-Quevedo muestra patrones significativos en varios factores. La carga de trabajo se destaca como el factor más crítico, con un 70% de los docentes experimentándola “Casi Siempre” y un 15% “Siempre”, lo que suma un impactante 85% que indica una constante sobrecarga laboral. Las exigencias laborales también presentan un nivel preocupante, con un 68% que las experimenta “Casi Siempre” y un 27% “Siempre”, alcanzando un 95% de afectación frecuente, siendo notable que ningún docente reportó “Nunca” experimentar este factor. La interacción social y los aspectos organizacionales tienen una alta incidencia, con un sumando un 87% siempre y casi siempre, de afectación regular. El entorno laboral repercute de forma significativa en el personal, registrando un 75 % de respuestas “Casi Siempre” y “Siempre”.

El Desarrollo Profesional presenta una distribución más equilibrada pero aún preocupante, con un 38% indicando “Casi Siempre” y un 36% “Siempre”. El Contenido y Características de la tarea muestra una distribución más variada, con un 35% que señala “Casi Siempre”, un 16% “Siempre” y un significativo 32% “A veces”. Finalmente, la Remuneración y Rendimiento refleja una distribución similar entre “Casi Siempre” (34%) y “Siempre” (36%), con un notable 22% que lo experimenta “A veces”. Este análisis general revela niveles alarmantes

de estrés laboral, principalmente en áreas relacionadas con la carga y las exigencias de trabajo, sugiriendo una necesidad urgente de intervenciones para mejorar las condiciones laborales de los docentes.

Factores	Casi Siempre	Siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Condiciones del Lugar de Trabajo	45%	30%	19%	5%	1%
Carga de Trabajo	70%	15%	5%	8%	2%
Contenido y Características de la Tarea	35%	16%	32%	10%	7%
Exigencias Laborales	68%	27%	3%	2%	0%
Desarrollo Profesional	38%	36%	20%	4%	2%
Interacción Social y Aspectos Organizacionales	48%	39%	10%	3%	0%
Remuneración y Rendimiento	34%	36%	22%	6%	2%

Tabla 1: Factores determinantes del estrés laboral de los docentes
Elaborado: Por autores

Los resultados de la encuesta sobre los síntomas físicos del estrés laboral en docentes del Distrito 12D03 Mocache-Quevedo, se evidencia una significativa prevalencia de síntomas físicos que afectan a la población estudiada. Los problemas de sueño emergen como la manifestación más frecuente, con un 45% de docentes que reportan experimentarlos “casi siempre” y un 18% que los padece “siempre”, lo que sugiere una alteración significativa en los patrones de descanso del profesorado. Este hallazgo es particularmente relevante considerando la importancia del sueño en el rendimiento laboral y el bienestar general.

Los dolores de cabeza se presentan como el segundo síntoma físico más reportado, donde un 33% de los docentes los experimenta “casi siempre” y un

10% “siempre”. Es notable que un 34% adicional reporta sufrir cefaleas “a veces”, lo que indica que este síntoma afecta en algún grado a más de tres cuartas partes de la población docente estudiada. La tensión muscular, por su parte, muestra una distribución más uniforme pero igualmente preocupante, con un 29% que la experimenta “casi siempre” y un 18% “siempre”, indicando que este síntoma constituye una manifestación persistente del estrés laboral en el entorno educativo.

La baja proporción de docentes que reportan “nunca” experimentar estos síntomas (entre 11% y 17% según el tipo de manifestación) indica que el estrés laboral tiene incidencia en la salud física del profesorado. Esta situación requiere especial atención considerando que la presencia constante de estos síntomas físicos afecta no solo el desempeño profesional de los docentes, sino también su calidad de vida y, por extensión, la calidad de la educación impartida. Los resultados indican la necesidad de implementar intervenciones específicas dirigidas a la prevención y manejo del estrés laboral en el ámbito educativo, con especial énfasis en estrategias que aborden los trastornos del sueño y el manejo del dolor.

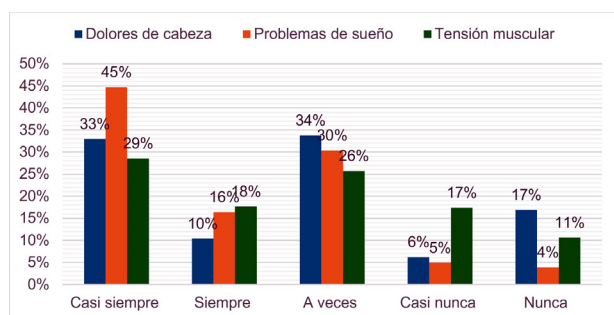


Figura 1: Manifestaciones del estrés síntomas físicos
Fuente: Encuesta sobre las manifestaciones físicas del estrés laboral
Elaborado: Por autores

En cuanto a las manifestaciones emocionales del estrés laboral en los docentes del Distrito 12D03 Mocache-Quevedo, los resultados revelan patrones significativos en la expresión de síntomas emocionales. La irritabilidad es un síntoma predominante, con un 24% de docentes que la experimentan “casi siempre” y un 12% “siempre”, además de un notable 40% que la reporta “a veces”. Este patrón sugiere que más de tres cuartas partes de los docentes enfrentan desafíos significativos en el manejo de la irritabilidad en su entorno laboral.

La ansiedad se presenta como el segundo síntoma emocional más frecuente, donde un 11% de los docentes la experimenta “casi siempre” y un 17% “siempre”. Es particularmente relevante observar que un 38% reporta experimentar ansiedad “a veces”, lo que indica una presencia significativa de este síntoma en la población docente estudiada. La desmotivación, por su parte, muestra una distribución preocupante, con un 22% que la experimenta “casi siempre” y un 17% “siempre”, mientras que un 25% reporta “a veces”, manifestando que este síntoma afecta significativamente el bienestar emocional y potencialmente el desempeño laboral de los educadores. La distribución de docentes que reportan “nunca” experimentar estos síntomas varía entre 12% y 21%, lo cual indica que una mayoría significativa de la población docente está experimentando algún nivel de afectación emocional relacionada con el estrés laboral.

El análisis de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral en los docentes del Distrito 12D03 Mocache-Quevedo revela patrones interesantes en cuanto a las preferencias de actividades

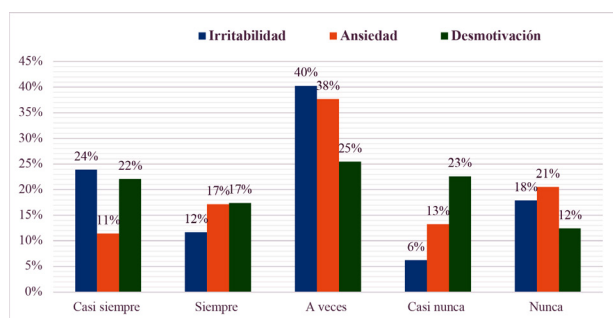


Figura 2: Manifestaciones del estrés Síntomas emocionales

Fuente: Encuesta sobre las manifestaciones emocionales del estrés laboral
Elaborado: Por autores

para el manejo del estrés. Las actividades recreativas emergen como la opción más valorada, con un 27% de docentes que las consideran necesarias “casi siempre” y un 4% “siempre”, además de un significativo 18% que las considera útiles “a veces”. Esta preferencia indica una clara inclinación hacia actividades que permitan la desconexión del entorno laboral y la socialización.

El ejercicio físico se posiciona como la segunda estrategia más relevante, donde un 24% de los docentes lo considera necesario “casi siempre” y un 19% “siempre”. Es notable que un 23% reporta necesitarlo “a veces”, lo que indica un reconocimiento generalizado de la actividad física como herramienta para el manejo del estrés. La meditación/relajación, aunque con menor frecuencia en la categoría “casi siempre” (12%), muestra una distribución más uniforme a lo largo de las diferentes frecuencias, con un 17% que la considera necesaria “siempre” y un 24% “a veces”.

Es significativo observar que los porcentajes de docentes que “nunca” consideran necesarias estas estrategias son relativamente bajos (entre 12% y 25%), lo cual sugiere una apertura general hacia la implementación de diversas estrategias de

manejo del estrés. Estos hallazgos indican la importancia de desarrollar programas integrales que incorporen múltiples modalidades de apoyo, con énfasis particular en actividades recreativas y ejercicio físico.

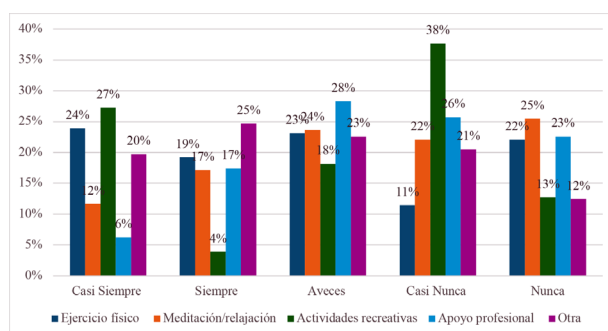


Figura 3: Tipo de apoyo considera que necesita para reducir su estrés laboral

Fuente: Encuesta sobre preferencias de los docentes respecto a los tipos de apoyo para reducir el estrés laboral.

Elaborado: Por autores

El análisis global del estrés laboral en docentes muestran niveles significativamente altos en todos los factores evaluados. Las exigencias laborales destacan como el principal estresor ($M=4.61$; $DE=0.83$), seguidas de la carga de trabajo ($M=4.43$; $DE=1.12$) y la interacción social y aspectos organizacionales ($M=4.32$; $DE=0.89$), lo que refleja una fuerte presión y tensión en el entorno educativo.

Asimismo, las condiciones del lugar de trabajo ($M=4.13$; $DE=0.97$) y el desarrollo profesional ($M=4.04$; $DE=0.95$) presentan valores elevados, mientras que el contenido de la tarea muestra mayor variabilidad en las percepciones ($M=3.62$; $DE=1.24$). La remuneración y el rendimiento registran niveles moderadamente altos ($M=3.94$; $DE=1.08$).

Todos los factores resultaron estadísticamente significativos ($p < .001$), con valores de Chi-cuadrado

entre 28.43 y 49.78, lo que confirma la solidez de los resultados. En conjunto, los datos evidencian un nivel de estrés laboral elevado y generalizado, siendo las exigencias y cargas laborales los elementos que requieren mayor atención en la gestión educativa.

		Chi-Cuadrado (x ²)	Chi X2	valor-p*	Desviación estándar (DV)
Condiciones del Lugar de Trabajo	4.13	19.45	45.67	< .001	0.97
Carga de Trabajo	4.43	20.12	28.43	< .001	1.12
Contenido y Características de la Tarea	3.62	13.89	41.45	< .001	1.24
Exigencias Laborales	4.61	21.24	49.78	< .001	0.83
Desarrollo Profesional	4.04	18.78	44.32	< .001	0.95
Interacción Social y Aspectos Organizacionales	4.32	19.87	46.89	< .001	0.89
Remuneración y Rendimiento	3.94	17.45	42.56	< .001	1.08

Tabla 2: Datos estadísticos de las dimensiones sobre el estrés laboral de los docentes
Elaborado: Por autores

Los resultados del análisis (tabla 3), Los hallazgos de los indicadores de estrés laboral identificados por el presente estudio revelan también una alta frecuencia de síntomas físicos y emocionales, así como varios métodos de afrontamiento, entre los docentes. Basado en los síntomas físicos, los problemas de sueño tienen la media más alta (M=4.45; SD=0.87), dolores de cabeza (M=4.21; SD=0.92) y tensión muscular (M=4.12; SD=0.95), diferencias estadísticamente significativas ($p < .001$; χ^2 entre 18.89 y 20.67), indicando una frecuencia muy elevada de malestar físico entre la población docente. En el caso de los síntomas emocionales, deben incluirse la irritabilidad (M=4.32; SD=0.89), la ansiedad (M=4.15; SD=0.94) y la falta de motivación (M=3.98; SD=1.02), mientras que diferencias significativas y consistentes ($p < .001$; χ^2 entre 17.56 y 19.78), indican la manifestación emocional consistente.

Según las estrategias de afrontamiento,

las actividades recreativas (M = 4.08, SD = 0.98) son las más comunes en promedio, seguidas por el ejercicio físico (M = 3.87, SD = 1.12) y la meditación o relajación (M = 3.65, SD = 1.15) y una diferencia significativa ($p < .001$; χ^2 entre 15.89 y 18.34). Las desviaciones estándar más altas encontradas en estas estrategias reflejan la variación individual de cómo los profesores enfrentan el estrés.

En conjunto, estos hallazgos indican que el estrés laboral de los docentes se manifiesta principalmente de manera física, especialmente a través de alteraciones del sueño, y que las estrategias de afrontamiento se centran predominantemente en actividades recreativas, aunque hay una considerable variabilidad en las respuestas. Estos resultados enfatizan la necesidad de desarrollar intervenciones específicas e individualizadas dirigidas a la prevención y manejo del estrés en la educación.

	Media	Chi-Cuadrado (x ²)	Chi X ²	valor-p*	Desviación estándar (DV)
Síntomas físicos					
Dolores de cabeza	4.21	19.34	43.56	< .001	0.94
Problemas de sueño	4.45	20.67	45.78	< .001	0.97
Problemas de tensión muscular	4.12	18.89	41.89	< .001	0.95
Síntomas emocionales					
Irritabilidad	4.32	19.78	44.67	< .001	0.89
Ansiedad	4.15	18.95	43.21	< .001	0.94
Desmotivación	3.98	17.56	41.56	< .001	1.02
Estrategias de afrontamiento					
Ejercicio Físico	3.07	16.78	40.23	< .001	1.12
Meditación/ relajación	3.65	15.89	39.45	< .001	1.15
Actividades recreativas	4.08	18.34	42.67	< .001	0.98

Tabla 3: Datos estadísticos globales de las manifestaciones del estrés laboral en docentes
Elaborado: Por autores

4. DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio sobre el estrés laboral en docentes coinciden con varias investigaciones recientes. Por

ejemplo, Suárez et al., (2022) en su estudio con docentes españoles encontraron niveles comparables de estrés laboral, destacando la carga de trabajo y las demandas laborales como los factores más relevantes. De manera similar, la investigación realizada por Rodríguez et al., (2017) en Colombia reveló que el 68% de los docentes sufrían altos niveles de estrés debido a la sobrecarga laboral, lo cual concuerda con nuestros hallazgos. De manera similar, Yslado Méndez et al., (2021) demostraron que el contexto laboral tiene una asociación altamente negativa con el agotamiento, siendo tanto la supervisión como la carga de trabajo los predictores más destacados del agotamiento docente.

Los hallazgos muestran que una cantidad considerable de docentes experimenta niveles de estrés que oscilan entre preocupantes y severos. Esto indica que la docencia es una de las profesiones más propensas a desarrollar trastornos relacionados con el estrés.

Estudios como los de Cabrera Palafox-y Colina Escalante, (2022); Bada et al., (2020) y Pineda et al., (2021); corroboran que al menos el 48% de los docentes evaluados presentan altos niveles de estrés físico y emocional, asociado con múltiples exigencias académicas y emocionales.

En el contexto latinoamericano, Rodríguez et al., (2022), Un estudio en Perú reveló que las condiciones del lugar de trabajo y las exigencias laborales eran los principales estresores. Por su parte Medrano y Meza (2024) en México encontraron que la interacción social y los aspectos organizacionales afectaban al 85% de los docentes, dato que se aproxima a nuestro hallazgo del 87%. Otro estudio más reciente de Zambrano et al., (2024), evidenció que

el desarrollo profesional y la remuneración son factores críticos de estrés, similares a los encontrados en nuestra investigación.

Los estudios en España y América Latina enfatizan que el agotamiento de los docentes tiene efectos directos en el rendimiento y la calidad educativa. Según Gamarra et al., (2023) encontraron que los docentes sufren de agotamiento, su rendimiento laboral se mantiene moderadamente alto debido a la automotivación y las exigencias institucionales. De manera similar, Pinedo Torres, (2023) identificó que el bienestar de los docentes es un elemento clave de la calidad educativa, y su deterioro impacta directamente en los resultados de aprendizaje.

En el contexto ecuatoriano, Toala Ponce y Alpízar Muni, (2021) demostraron que un tercio de los docentes mostraron niveles moderados de estrés como resultado del trabajo remoto y la carga tecnológica durante la pandemia de COVID-19, destacando la necesidad de diagnósticos tempranos y apoyo psicológico institucional. En paralelo, Matute-Castillo et al., (2020) encontraron que el 26% de los docentes exhibieron altos niveles de despersonalización y más del 50% mostraron agotamiento emocional en el contexto de la enseñanza virtual obligatoria.

Egas et al., (2024) destacan que el bienestar laboral de los docentes influye de manera directa en la eficacia del sistema educativo. Cuando los factores psicosociales impactan negativamente la salud y el rendimiento profesional de los maestros, no solo se debilita su desempeño individual, sino que también se ve afectada la calidad de la enseñanza y el buen funcionamiento institucional.

Mediante una revisión regional, Mahecha-Naranjo et al., (2023) hallaron que las manifestaciones más frecuentes del agotamiento docente en América Latina eran la despersonalización y la sensación de bajo logro personal, llegando a registrarse prevalencias de hasta el 90 % en algunos contextos.

En general, estos resultados respaldan la necesidad de fortalecer las políticas institucionales dirigidas al bienestar psicosocial de los docentes, la promoción de programas de prevención del agotamiento y la facilitación de un clima organizacional saludable que reduzca el estrés percibido.

5. CONCLUSIONES

Los profesores del Distrito 12D03 Mocache-Quevedo reportan un alto nivel de estrés laboral, con las demandas del trabajo ($M = 4.61$) y la carga laboral ($M = 4.43$) como un claro ejemplo. Estas son indicaciones de demandas constantes de múltiples tareas, altos niveles de exigencias institucionales y el desequilibrio entre la cantidad de tiempo disponible y el número de tareas asignadas.

La socialización y los factores organizacionales ($M = 4.32$) también son una fuente significativa de estrés, lo que indica que las relaciones y el ambiente laboral son fuertes predictores del bienestar de los profesores. La presencia del entorno laboral ($M = 4.13$) y las condiciones de desarrollo profesional ($M = 4.04$) también tienen un grado de influencia, consistente con la necesidad de un entorno laboral más saludable y verdaderas posibilidades de crecimiento.

En cuanto a las manifestaciones físicas, los

síntomas más comunes son los trastornos del sueño ($M = 4.45$), dolores de cabeza ($M = 4.21$) y tensión muscular ($M = 4.12$). Esto se confirma con los hallazgos que revelan el impacto directo del estrés en la salud física de los profesores, afectando así su rendimiento laboral y calidad de vida.

Las manifestaciones emocionales más prominentes son la irritabilidad ($M = 4.32$), la ansiedad ($M = 4.15$) y la desmotivación ($M = 3.98$), lo que evidencia que el estrés relacionado con el trabajo afecta negativamente el equilibrio emocional y los niveles de motivación profesional de los educadores.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, las actividades recreativas ($M = 4.08$) y el ejercicio físico ($M = 3.87$) son los métodos predominantes para aliviar el estrés en los profesores, mientras que las prácticas de meditación y relajación se utilizan menos ($M = 3.65$). Estos datos apoyan la idea de que las estrategias para desvincularse del entorno laboral están en aumento.

En conjunto, los resultados reflejan un alarmante estado de estrés laboral generalizado entre los profesores del distrito, con consecuencias físicas y emocionales verificadas. Esto representa un desafío para la necesidad de acciones institucionales inmediatas para reorganizar la carga laboral, las condiciones del entorno laboral y los programas de bienestar para los profesores.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alvites, H. C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Propósitos

- Y Representaciones, 7(3), 141–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
2. Bada, Q. O., Salas, S. R., Castillo, S. E., Arroyo, R. E., & Carbonell, G. C. (2020). Estrés laboral y clima organizacional de docentes peruanos. *Medisur*, 18(6). <https://medisur.sld.cu,%20medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4621>
 3. Buitrago, O. L., Barrera, V. M., Plazas, S. L., y Chaparro, P. C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131–146. <https://doi.org/https://doi.org/10.24267/23897325.553>
 4. Cabrera Palafox, H., & Colina Escalante, A. (2022). Nivel de estrés en el profesorado universitario mexicano. *Castalia - Revista De Psicología De La Academia*((38)), 61-78. <https://doi.org/https://doi.org/10.25074/07198051.38.2241>
 5. Cardozo, G. L. (2016). El estrés en el profesorado. *RIP: Reflexiones en psicología*(15), 75-98.
 6. Castro, P. (2008). El estrés docente en los profesores de escuela pública. Tesis de Maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
 7. Chavarría, R., Colunga, F., Loria, J., y Peláez, K. (2017). Síndrome de burnout en medico docentes de un hospital de 2o nivel en México. *Educación Médica*, 18(4), 254-261. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.09.001>
 8. Egas, L. M., Manjarrez, F. N., Rodríguez, A. D., y Andrade, A. M. (2024). Análisis de los factores de riesgos psicosociales y su impacto en el clima organizacional de los docentes de la unidad educativa Nicolás Infante Díaz. *Código Científico Revista De Investigación*, 5((E4)), 677–694. <https://doi.org/https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v5/nE4/517>
 9. Gamarra-Banda, J., Zelada-Revilla, H. E., & Arévalo-Roncal, D. L. (2023). Relationship between Burnout Syndrome and Job Performance in Secondary Education Teachers. *Digital Object Identifier*, 17 - 21. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.18687/LACCEI2023.1.1.498>
 10. García, M. M., & Gil, L. M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. (U. d. Lima, Ed.) *Revista de la Facultad de Psicología*, 19((019)), 11-30. <https://doi.org/https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.968>
 11. García, R. B., Maldonado, R. S., & Ramírez, B. M. (2014). Estados afectivos emocionales (depresión, ansiedad y estrés) en personal de enfermería del sector salud pública de México. *SUMMA Psicológica UST*, 11(1), 65-73. <https://doi.org/https://doi.org/10.18774/448x.2014.11.128>
 12. González, C. (2018). Estrés laboral en docentes de la primera infancia. Trabajo de grado. Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá, Colombia.
 13. Granados, M. M., Romero, V. S., Rengifo, L. R., & Garcia, M. G. (2020). Tecnología en el proceso educativo: nuevos escenarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(92), 1809-1823.
 14. Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J. J., & Román, C. J. (2019). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas: Perspectivas*

- en Psicología, 15(1), 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0015.05>
15. LOEI. (2017). Ley Orgánica de Educación Intercultural. Ministerio de Educación: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOEI_codificado.pdf
 16. Mahecha-Naranjo, G., Álvarez-Alucema, L. E., Campo-Torregrosa, Y., Caballero-Olivares, T., & López-Sepúlveda, R. (2023). Caracterización del síndrome del agotamiento psicológico en profesores universitarios de América Latina: una revisión bibliográfica. *Duazary*, 20((3)), 200–206. <https://doi.org/https://doi.org/10.21676/2389783X.5446>
 17. Martínez, M. H., Rodríguez, Á. L., y Cobeña, O. K. (2019). Estrés laboral en los docentes del circuito 03 distrito 13d11 de la zona 04 de educación y estresores psicosociales prevalentes. *Revista Cognosis*, 4(1), 83–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.33936/cognosis.v4i1.1822>
 18. Matas, A. (2018). Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(1), 38-47. <https://doi.org/https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.1.1347>
 19. Matute-Castillo, V. V., García-Herrera, D. G., Ochoa-Encalada, S. C., & Erazo-Álvarez, J. C. (2020). Tecnología en tiempos de pandemia: Una panorámica de salud mental en docentes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5((5)), 344–357. <https://doi.org/https://doi.org/10.35381/r.k.v5i10.1047>
 20. Medrano, F. R., & Meza, C. J. (2024). Percepción sobre la interacción y el acompañamiento entre alumnos y docentes en entornos virtuales de aprendizaje: El caso de la licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Transdigital*, 5(9), e310. <https://doi.org/https://doi.org/10.56162/transdigital310>
 21. Parihuamán, A. M. (2017). Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón - Piura. Tesis de Maestría. Universidad de Piura. <https://hdl.handle.net/11042/3022>
 22. Paucar, E. (2017 de 07 de 12). Profesores se quejan por la “sobrecarga burocrática”. *El Comercio*.
 23. Peralta, T. M., Horna, T. E., Horna, T. E., y Heredia, L. F. (2023). Gestión administrativa en unidades de gestión educativa: una revisión literaria. *Revista Educación*, 47(1), 1-22. <https://doi.org/https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.49904>
 24. Perez, C. J., Turpo, C. J., y López, G. J. (2019). Factores de riesgo psicosocial y estrés laboral en los docentes universitarios. *Revista Espacios*. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n19/a19v40n19p13.pdf>
 25. Pineda, A. W., Dávila, T. J., & Alva, R. C. (2021). Estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto. *Revista CIENCIA Y TECNOLOGÍA*, 17(3). <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/3827>
 26. Pinedo Torres, N. P. (2023). Incidencia del bienestar docente en la calidad educativa. *GACETA DE PEDAGOGÍA*, (46), 208–221. <https://doi.org/https://doi.org/10.56219/rgp.vi46.2078>

27. Rodríguez, P. M., Carrera, F. E., & Quispe, C. L. (2022). Estudio correlacional de estrés laboral y las dimensiones de personalidad en docentes ecuatorianos. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 3(2), 392–404. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.98>
28. Rodríguez, R. J., Guevara, A. A., & Viramontes, A. E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67.
29. Suárez, O., Suárez, R. L., & Lizarazo, O. J. (2022). Factores intrínsecos a la sobrecarga laboral en el estrés del profesorado. *Praxis & Saber*, 13(35), e14152. <https://doi.org/https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n35.2022.14152>
30. Telégrafo. (06 de 10 de 2015). La docencia, una profesión estresante. *El Telégrafo*.
31. Toala Ponce, S. V., & Alpízar Muni, J. L. (2021). Pandemia, desempeño docente y burnout en una unidad educativa. *Revista Cognosis*, 6((4)), 189–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.33936/cognosis.v6i4.3384>
32. Vieco, G., y Llanos, R. (2014). Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo. *Psicología desde el Caribe*.
33. Yslado Méndez, R. M., Ramírez Asís, E. H., García-Figueroa, M., & Arquero Montaña, J. L. (2021). Clima laboral y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24((3)), 101-114. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/reifop.476651>
34. Zambrano, Z., Ceular, N., & Navajas, V. (2024). Factores influyentes en los niveles de estrés del trabajador por cuenta propia en la provincia Manabí, Ecuador. *Revista San Gregorio*, 1(58), 87-100. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2813>
35. Zuñiga, J. S., & Pizarro, L. V. (2018). Mediciones de estrés laboral en docentes de un colegio público regional chileno. *Información Tecnológica*, 29(1), 171-180. <https://doi.org/https://doi.org/10.4067/S0718-07642018000100171>