

## Estrés laboral en docentes ecuatorianos: Factores, síntomas y estrategias de mitigación

### *Job Stress in Ecuadorian Teachers: Factors, Symptoms and Mitigation Strategies*

- <sup>1</sup> Ruth Guadalupe Herrera Soria  <https://orcid.org/0009-0006-0936-3571>  
Rectora en Unidad Educativa Digna Maria Beatriz Cerda Neto, Pujil-Ecuador  
[ruthg.herrera@educacion.gob.ec](mailto:ruthg.herrera@educacion.gob.ec)
- <sup>2</sup> Gladys Mercedes Trávez Osorio  <https://orcid.org/0009-0007-9382-2853>  
Docente en Unidad Educativa Juan José Flores, Sigchos-Ecuador  
[gladys.travez@educacion.gob.ec](mailto:gladys.travez@educacion.gob.ec)
- <sup>3</sup> Sonia Verónica Cangui Basantes  <https://orcid.org/0000-0002-3682-3645>  
Docente de la Unidad Educativa "Juan José Flores", Sigchos-Ecuador  
[sonia.cangui@educacion.gob.ec](mailto:sonia.cangui@educacion.gob.ec)
- <sup>4</sup> Braulio Antonio Jiménez Zambrano  <https://orcid.org/0009-0003-3266-8398>  
Docente en Unidad Educativa Digna Maria Beatriz Cerda Neto, Pujil-Ecuador  
[braulioantonio95@gmail.com](mailto:braulioantonio95@gmail.com)



Artículo de Investigación Científica y Tecnológica

Enviado: 10/04/2024

Revisado: 11/05/2024

Aceptado: 10/06/2024

Publicado: 05/07/2024

DOI: <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v8i3.3081>

#### Cítese:

Herrera Soria, R. G., Trávez Osorio, G. M., Cangui Basantes, S. V., & Jiménez Zambrano, B. A. (2024). Estrés laboral en docentes ecuatorianos: Factores, síntomas y estrategias de mitigación. *Explorador Digital*, 8(3), 83-100.  
<https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v8i3.3081>



*EXPLORADOR DIGITAL*, es una Revista electrónica, **Trimestral**, que se publicará en soporte electrónico tiene como **misión** contribuir a la formación de profesionales competentes con visión humanística y crítica que sean capaces de exponer sus resultados investigativos y científicos en la misma medida que se promueva mediante su intervención cambios positivos en la sociedad. <https://exploradordigital.org>  
La revista es editada por la Editorial Ciencia Digital (Editorial de prestigio registrada en la Cámara Ecuatoriana de Libro con No de Afiliación 663) [www.celibro.org.ec](http://www.celibro.org.ec)



Esta revista está protegida bajo una licencia Creative Commons en la 4.0 International. Copia de la licencia: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

**Palabras**

**claves:** estrés laboral, docencia, factores de estrés, síntomas de estrés, estrategias, antiestrés.

**Keywords:**

occupational stress, teaching, stress factors, stress symptoms, strategies, anti-stress.

**Resumen**

**Introducción:** El estrés laboral es un problema significativo que afecta negativamente la salud y el desempeño profesional de los docentes, quienes son especialmente vulnerables debido a sus numerosas responsabilidades. **Metodología:** Este estudio, basado en un análisis bibliográfico previo, utiliza dos encuestas exhaustivas para investigar tanto los factores y síntomas del estrés laboral como las estrategias de mitigación empleadas por docentes con amplia experiencia. **Desarrollo:** Los datos, analizados mediante métodos estadísticos avanzados con IBM SPSS, revelan patrones significativos y ofrecen una comprensión profunda del fenómeno. **Resultados:** Los resultados, interpretados en el contexto educativo ecuatoriano, buscan contribuir a la formulación de políticas que mejoren la salud y el bienestar de los docentes, promoviendo un entorno laboral más saludable y productivo. **Conclusiones:** Las áreas críticas de estrés laboral para los docentes son la sobrecarga de trabajo, las condiciones del aula y la relación con los padres de familia. Los resultados muestran que los docentes frecuentemente experimentan estrés en estas áreas, aunque con variaciones significativas entre individuos. Las estrategias para mitigar el estrés incluyen apoyo emocional, ejercicio físico regular y mejoras en la comunicación y políticas administrativas dentro de la institución. **Área de estudio general:** Educación, **Área de estudio específica:** Estrés laboral.

**Abstract**

**Introduction:** Occupational stress is a significant issue that negatively affects the health and professional performance of teachers, who are particularly vulnerable due to their numerous responsibilities. **Methodology:** This study, based on a prior bibliographic analysis, utilises two comprehensive surveys to investigate both the factors and symptoms of occupational stress as well as the mitigation strategies employed by experienced teachers. **Development:** The data, analysed using advanced statistical methods with IBM SPSS, reveal significant patterns and provide a deep understanding of the phenomenon. **Results:** The results, interpreted within the Ecuadorian educational context, aim to contribute to the formulation of policies that improve teachers' health and well-being, promoting a healthier and more productive work environment. **Conclusions:** The critical areas of occupational stress

---

for teachers are workload, classroom conditions, and relationships with parents. The results show that teachers frequently experience stress in these areas, although there are significant variations between individuals. Strategies to mitigate stress include emotional support, regular physical exercise, and improvements in communication and administrative policies within the institution.

---

## 1. Introducción

El estrés laboral es un fenómeno ampliamente estudiado debido a sus efectos adversos en la salud física y mental de los trabajadores, así como en su desempeño profesional. En el contexto educativo, los docentes constituyen un grupo particularmente vulnerable a este tipo de estrés, dadas las múltiples responsabilidades y presiones inherentes a su labor. Este estudio se basa en un análisis bibliográfico previo sobre temas relacionados con el estrés laboral en docentes y estrategias de mitigación, con el objetivo de contribuir al entendimiento y manejo de esta problemática en el ámbito educativo.

Para abordar este tema, se realizaron dos encuestas exhaustivas. La primera encuesta se diseñó para obtener información sobre el impacto de los factores de estrés laboral y los síntomas asociados en los docentes. La segunda encuesta se centró en analizar las estrategias empleadas por docentes con 10, 20 o más años de experiencia para mitigar el estrés laboral. Estas estrategias son de particular interés debido a su potencial para proporcionar soluciones prácticas y efectivas basadas en la experiencia acumulada.

El análisis de los datos recopilados a través de ambas encuestas se realizó mediante métodos estadísticos avanzados, utilizando el software IBM SPSS. Se emplearon técnicas de estadística descriptiva, inferencial y cualitativa para lograr una comprensión integral del fenómeno del estrés laboral en docentes. La combinación de estos enfoques permitió no solo una descripción detallada de las variables estudiadas, sino también la identificación de patrones y relaciones significativas.

En la primera encuesta, se analizaron las medias, desviaciones estándar y respuestas en escala Likert para evaluar los niveles de estrés laboral y sus síntomas. Esto se logró utilizando las opciones de Estadísticas Descriptivas en SPSS. En la segunda encuesta, se realizó un análisis de frecuencias para evaluar la prevalencia de diferentes estrategias de mitigación del estrés, se compararon estrategias mediante tablas cruzadas y se llevó a cabo un análisis de varianza (ANOVA) unidireccional para examinar la efectividad de estas estrategias en relación con los niveles de estrés reportados.

Los resultados de estas encuestas fueron interpretados en el contexto educativo y de la legislación ecuatoriana, proporcionando una visión detallada de cómo el estrés laboral afecta a los docentes y el impacto del uso de estrategias específicas para su reducción. Este estudio no solo identifica los factores que influyen en el estrés laboral y los síntomas que presentan los docentes afectados, sino que también ofrece una evaluación crítica de las estrategias de mitigación utilizadas por docentes con mayor experiencia. Estas estrategias, comprobadas científicamente, son esenciales para reducir los efectos del estrés laboral tanto dentro como fuera de la institución educativa.

Esta investigación tiene como objetivo contribuir al desarrollo de políticas y prácticas educativas que mejoren la salud y el bienestar de los docentes, promoviendo un ambiente laboral más saludable y productivo. En las siguientes secciones, se presentarán en detalle los resultados obtenidos y su análisis, proporcionando una base sólida para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas en el campo de la educación.

## 2. Metodología

Este estudio posee una metodología mixta basada en investigaciones previas sobre el estrés laboral en docentes y el uso de inteligencia artificial en la educación, utilizando dos encuestas específicas. Los datos fueron analizados con IBM SPSS mediante análisis descriptivo, inferencial y cualitativo para una comprensión integral del fenómeno.

Se basa en investigaciones previas sobre el factores y síntomas de estrés laboral en docentes y estrategias de posibles soluciones. Para abordar estos temas, se han diseñado y aplicado dos encuestas distintas. La primera encuesta está enfocada en recopilar información sobre factores y síntomas de estrés laboral en docentes y se administró a un grupo seleccionado aleatoriamente de diferentes instituciones educativas. La segunda encuesta, por su parte, se centra en prever soluciones a esta problemática, por lo cual la muestra seleccionada se trata específicamente de docentes que han logrado superar estas adversidades y constan con experiencia de 10, 20 o más años de ejercer esta profesión, con el objetivo de revelar el impacto de estas estrategias en la reducción del estrés laboral.

**Tabla 1**

*Diseño del Estudio*

Encuesta	Objetivo
Encuesta 1	Obtener información acerca del estrés laboral en docentes desde la perspectiva personal de los educadores
Encuesta 2	Develar estrategias desde la perspectiva docente para mitigar el estrés laboral en la jornada laboral

Tras la recopilación de datos de los docentes participantes, se destaca que estos datos reflejan la realidad laboral del Ecuador en diversas instituciones educativas ubicadas en la zona centro del país, incluyendo Aloasi, Sigchos, El Tingo La Esperanza de Pujilí y Latacunga.

El criterio de inclusión para la muestra de la encuesta uno está basado en la disponibilidad y disposición de los docentes de las diversas instituciones educativas presentes en las ciudades mencionadas. No obstante, el criterio de inclusión para la muestra de la encuesta 2 son docentes que cuenta con alrededor de 10, 20 o más años de experiencia.

Los factores de estrés laboral evaluados en la encuesta surgen como resultado de exhaustivas investigaciones previas, sobresaliendo como más relevantes la sobrecarga de trabajo, demandas administrativas, condiciones del aula, interacción con estudiantes, relaciones con padres, y tiempo en actividades extracurriculares (Bottiani et al., 2019); (Aloe et al., 2014). Además, la sintomatología como insomnio, fatiga crónica, depresión, afecciones físicas frecuentes e irritabilidad son comunes entre los docentes afectados por el estrés (Santamaría et al., 2021); (Abu-Rmaileh, 2020); (Núñez & Muñoz, 2024).

La segunda encuesta está basada en preguntas abiertas en las que se intenta recopilar la mayor información posible desde la experiencia acerca de la gestión del estrés laboral en la institución, así como fuera de ella además intencionalmente se preguntó acerca del conocimiento del profesorado en legislación ecuatoriana en materia seguridad y salud ocupacional en el ambiente laboral docente.

Los resultados obtenidos de la encuesta uno y la encuesta dos fueron analizados estadísticamente utilizando IBM SPSS, ya que esto permitió analizar de manera sistemática y rigurosa los datos de las dos encuestas. La combinación de análisis descriptivo, inferencial y cualitativo proporciono una comprensión profunda de cómo el estrés laboral afecta a los docentes y el impacto del uso de IA en la reducción de dicho estrés. La interpretación de resultados estará en base al análisis estadístico en el contexto educativo y de legislación ecuatoriana, los mismos que serán presentados en la sección de resultados y análisis

### 3. Desarrollo

#### Factores de estrés laboral

En la siguiente tabla se describe más a detalle los factores de estrés laboral encontrados por otros investigadores en trabajos previos, debido a ello dichos factores fueron seleccionados para ser evaluados por los docentes en el presente estudio

**Tabla 2**

*Factores de estrés laboral según bibliografía*

<b>Factor</b>	<b>Descripción</b>	<b>Investigación previa según</b>
Sobrecarga de trabajo	La gestión de grandes volúmenes de trabajo y responsabilidades adicionales lleva a un aumento del estrés y el agotamiento en docente y profesionales de la salud	(Abu-Rmaileh, 2020) (Bottiani et al., 2019) (Núñez & Muñoz, 2024)
Demandas administrativas	La imposición de cumplir con requisitos administrativos y regulaciones generar una carga adicional de estrés, además son una de las principales consecuencias de la exposición a condiciones psicosociales desfavorables.	(Abu-Rmaileh, 2020) (Bottiani et al., 2019) (Ergonomía y psicología aplicada, 2024).
Condiciones del aula	Factores como el tamaño de la clase, la disponibilidad de recursos y el entorno físico pueden afectar negativamente el bienestar de los docentes	(Bottiani et al., 2019) (Núñez & Muñoz, 2024)
Interacción con los estudiantes	Es una de las variables más importantes en el estrés laboral, a necesidad de mantener la disciplina y apoyar a los estudiantes emocional y académicamente puede ser una fuente constante de presión	(Aloe et al., 2014) (Núñez & Muñoz, 2024)
Relación con padres de familia	La comunicación y la necesidad de satisfacer las demandas de los padres pueden ser desafiantes para los docentes	(Abu-Rmaileh, 2020) (Carroll et al., 2014)
Tiempo dedicado a actividades extracurriculares	Aunque beneficiosa en algunos casos, puede aumentar la carga de trabajo y el estrés, al requerir tiempo y energías extra de los docentes	(Abu-Rmaileh, 2020) (Musson & Loomis 2024) (Núñez & Muñoz, 2024)

## Síntomas

El estrés laboral en la docencia está estrechamente relacionado con problemas de salud según varios investigación resaltan síntomas como insomnio, fatiga crónica, depresión y afecciones físicas frecuentes. El insomnio es un síntoma común, donde los docentes tienen dificultades para desconectar del trabajo y descansar adecuadamente (Santamaría et al., 2021), los mismos autores y Henry, (2019) sugieren que la fatiga crónica resulta de la acumulación de demandas laborales y la falta de descanso adecuado.

Por otro lado, La depresión es otro efecto del estrés prolongado, afectando negativamente la salud mental de los educadores (Rodríguez et al., 2020). Además, el estrés laboral puede manifestarse en afecciones físicas frecuentes, como dolores de cabeza y problemas gastrointestinales (Trávez Osorio et al., 2024) (Bottiani et al., 2019). Finalmente, La irritabilidad también es común entre los docentes bajo estrés, afectando tanto su vida profesional como personal (Santamaría et al., 2021); (Trávez Osorio et al., 2024) ;(Cárdenas, 2022).

## Estrategias de solución

Según estudios recientes las estrategias científicamente comprobadas para reducir el estrés laboral docentes constan de actividades como las mencionadas a continuación.

Estrategias	Investigación científica según
Mindfulness-Based Interventions	(Agyapong et al., 2023) (The American Institute of Stress, 2024)
Ejercicio Físico Basado, Deportes	(Kim & Gurvitch ,2020) (Singleton, 2016) (Agyapong et al., 2023)
Entrenamiento en Resiliencia y Manejo del Estrés (SMART)	(Agyapong et al., 2023) (Yang, 2019) (Scheuch et al., 2021)
Modelos de Inteligencia Emocional	(Moledo et al., 2019) (Pozo Rico & Sandoval, 2020) (Gillar Corbi et al., 2019) (Agyapong et al., 2023)

## Análisis

Para las preguntas abiertas de la encuesta 1 y 2, se realizó un análisis mediante codificación dentro de un instrumento especializado. De estas preguntas, se extrajeron variables correspondientes a cada pregunta, permitiendo un análisis detallado. Cada

pregunta fue analizada de acuerdo con su naturaleza y codificada en el programa SPSS de la siguiente manera:

- Las respuestas se categorizaron en variables de tipo nominal, ordinal o de escala según correspondiera.
- Las preguntas cerradas se introdujeron en el programa y se calcularon medias y desviaciones estándar para evaluar la frecuencia y variabilidad de las respuestas.
- Las preguntas abiertas se codificaron en categorías temáticas para facilitar su análisis cualitativo.
- La codificación y análisis de los datos se realizó en SPSS para asegurar un tratamiento sistemático y riguroso de la información, permitiendo un análisis descriptivo, inferencial y cualitativo.

### Análisis de encuesta 1

Se realizó con el software IBM SPSS Statistics o, el cual es una herramienta para análisis estadístico avanzado, se pudo estudiar los datos recopilados obteniendo conocimientos procesables para el presente artículo científico. SPSS Statistics ofrece procedimientos estadísticos y técnicas de modelización para optimizar estrategias organizativas, predecir comportamientos, pronosticar tendencias y detectar fraude, facilitando que esta investigación sea fiable y precisa (IBM, 2024).

### Análisis Descriptivo

Se usó este tipo de análisis para obtener una visión general de los datos recolectados, proporcionando información relevante que describen las características principales de la muestra. Mediante el cual se obtuvieron porcentajes y gráficos, para variables categóricas de género y años de experiencia.

**Tabla 3**

*Género de los docentes participantes en la encuesta 1*

	Participantes	Porcentaje
Válido	Masculino	60,0
	Femenino	40,0
	Total	100,0
	Total	100,0



**Tabla 4**

*Años de experiencia docente*

Años de experiencia	Porcentaje
1 a 5	30,0
6 a 10	20,0
11 a 20	50,0
Total	100,0
<b>Total</b>	<b>100,0</b>

**Medias, Desviaciones Estándar y escala Likert**

Se analizó cada pregunta presentada en la tabla siguiente, para lo cual se obtuvo la media con el fin de estudiar las variables de escala como niveles de estrés medidos en una escala Likert. Se usó la opción de Descriptive Statistics, Descriptives en SPSS.

**Tabla 5**

*Preguntas analizadas con estadística descriptiva en SPSS*

<b>Variable para SPSS</b>	<b>Pregunta analizada</b>
ST	¿Cuán frecuentemente se siente sobrecargado o presionado en el trabajo? [Sobrecarga de trabajo]
STDA	¿Cuán frecuentemente se siente sobrecargado o presionado en el trabajo? [Demandas administrativas]
STCA	¿Cuán frecuentemente se siente sobrecargado o presionado en el trabajo? [Condiciones del aula]
STIE	¿Cuán frecuentemente se siente sobrecargado o presionado en el trabajo? [Interacción con estudiantes]
STRPF	¿Cuán frecuentemente se siente sobrecargado o presionado en el trabajo? [Relación con padres de familia]
STAE	¿Cuán frecuentemente se siente sobrecargado o presionado en el trabajo? [Tiempo dedicado a actividades extracurriculares]
Insomnio	¿Con qué frecuencia experimentas los siguientes síntomas debido al estrés laboral? [Insomnio]
Fatiga	¿Con qué frecuencia experimentas los siguientes síntomas debido al estrés laboral? [Fatiga crónica]
ELD	¿Con qué frecuencia experimentas los siguientes síntomas debido al estrés laboral? [Depresión]
ELAFF	¿Con qué frecuencia experimentas los siguientes síntomas debido al estrés laboral? [Afecciones físicas frecuentes]
ELI	¿Con qué frecuencia experimentas los siguientes síntomas debido al estrés laboral? [Irritabilidad]

**Tabla 6**

*Resultado de Medias, Desviaciones Estándar y escala Likert de la encuesta de estrés laboral docente según SPSS*

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar	Varianza
Sobrecarga de trabajo	2,00	5,00	3,7000	1,25167	1,567
Demandas administrativas	1,00	5,00	3,0000	1,24722	1,556
Condiciones del aula	2,00	5,00	3,7000	1,25167	1,567
Interacción con los estudiantes	2,00	5,00	3,6000	1,17379	1,378
Relación con padres de familia	2,00	5,00	3,8000	1,22927	1,511
Tiempo dedicado a actividades extracurriculares	2,00	5,00	3,6000	1,42984	2,044
Insomnio	1,00	5,00	2,9000	1,37032	1,878
Fatiga crónica	1,00	5,00	2,4000	1,34990	1,822
Depresión	1,00	5,00	2,8000	1,22927	1,511
Afecciones físicas frecuentes	1,00	5,00	3,2000	1,47573	2,178
Irritabilidad	2,00	5,00	3,1000	1,19722	1,433

### **Análisis de encuesta 2**

Debido a la naturaleza de los datos, en primera instancia se procedió a hacer la codificación de estos dando el formato adecuado para el análisis en SPSS para las preguntas correspondientes a las estrategias de mitigación de estrés laboral dentro fuera de la institución.

### **Análisis de frecuencias, Comparación de estrategias y Análisis de Varianza**

Se utilizó un análisis descriptivo para obtener la frecuencia de cada recomendación en SPSS se manejó la opción Analyze - Descriptive Statistics - Frequencies, se procedió obtener los resultados. Para la comparación de recomendaciones en este análisis se utilizó la opción de tablas cruzadas para la comprobación de estrategias manejadas por los docentes dentro y fuera de la institución para lo cual se usó la herramienta Analyze - Descriptive Statistics - Crosstabs, se colocó correctamente las recomendaciones en filas y columnas posterior a ello se usó las opciones de Statistics y Chi-square para obtener los resultados en esta sección. Finalmente se utilizó el análisis de varianza anova

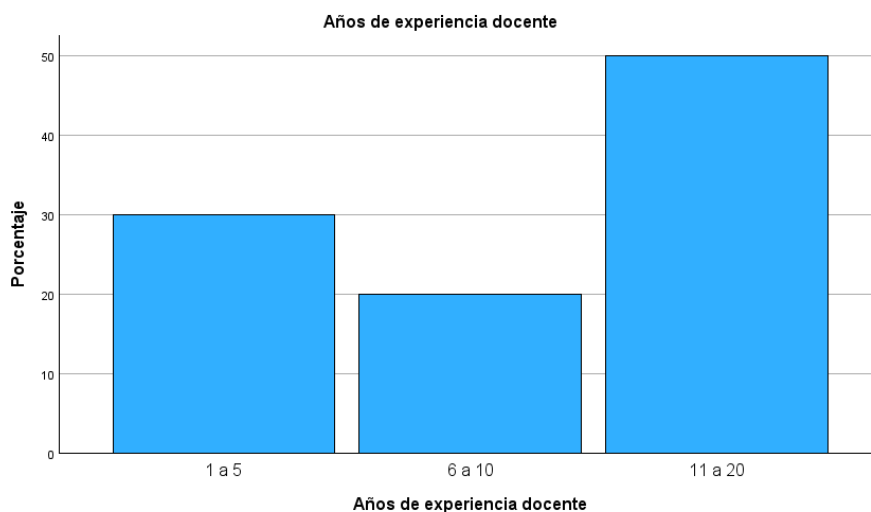
unidireccional con los botones Analyze - Compare Means - One-Way ANOVA, utilizando las estrategias como factores y la variable de respuesta fue nivel de estrés usando la opción Dependent List, se eligió Post Hoc y el método de comparación fue Tukey.

**Resultados y análisis**

Alrededor del 50% de los encuestados posee de 11 a 20 años de experiencia, el 30% de ellos tiene de 1 a 5 años de experiencia y el 20% posee de 6 a 10 años de experiencia cabe recalcar que el 60% de los encuestados son mujeres y 40% de ellos son hombres, la amplia gama de docentes participantes en este estudio y su trayectoria en esta área laboral permitirá reflejar los mejores resultados en cuanto a categorías, síntomas y soluciones al estrés laboral en docencia.

**Figura 1**

*Años de experiencia docente*



**Medias, Desviaciones Estándar y escala Likert**

De acorde los datos de la tabla 5, los resultados de acuerdo con la escala de Likert para el estrés laboral docente se presentan en la siguiente tabla se resultados:

**Tabla 7**

*Resultados de acuerdo con la escala de Likert para factores de estrés laboral*

Factores de estrés laboral	Media	Resultado
Sobrecarga de trabajo	3,7	Los encuestados tienden a estar de acuerdo con que existe una sobrecarga de trabajo

**Tabla 7**

*Resultados de acuerdo con la escala de Likert para factores de estrés laboral (continuación)*

<b>Factores de estrés laboral</b>	<b>Media</b>	<b>Resultado</b>
Demandas administrativas	3	Los docentes sienten las demandas administrativas de forma moderada
Condiciones del aula	3,7	Las condiciones del aula son a menudo una fuente de estrés para los docentes
Interacción con estudiantes	3,6	Para los docentes la interacción con estudiantes es a menudo una fuente de estrés.
Relación con padres de familia	3,8	Los docentes opinan que la relación con los padres es a menudo una fuente de estrés

**Tabla 8**

*Resultados de acuerdo con la escala de Likert para síntomas de estrés laboral*

<b>Síntomas de estrés laboral</b>	<b>Media</b>	<b>Resultado</b>
Insomnio	2,9	Hay docentes que los padecen y otros que no, los valores para la desviación estándar presentan una considerable variación en las respuestas. Además, la varianza refleja dispersión significativa en los datos
Fatiga crónica	2,4	
Depresión	2,8	
Afecciones físicas frecuentes	3,2	
Irritabilidad	3,1	

### **Factores de estrés laboral**

#### ***Sobrecarga de trabajo***

El valor promedio es 3.7, lo que indica que en general los encuestados tienden a estar de acuerdo con que existe una sobrecarga de trabajo. La desviación estándar de 1.25 sugiere que hay cierta variabilidad en las respuestas, pero la mayoría se concentra alrededor del valor medio. La varianza (1.57) también indica dispersión significativa en los datos.

### **Demandas administrativas**

El valor promedio es 3.0, lo que indica una opinión neutral o indiferente sobre las demandas administrativas. La desviación estándar de 1.25 muestra que hay más dispersión en las respuestas. La Varianza (1.56) Indica dispersión en las percepciones sobre las demandas administrativas.

### **Condiciones del aula**

El valor promedio de 3.7 señala que los encuestados tienden a estar de acuerdo con que las condiciones del aula son a menudo una fuente de estrés, con una desviación estándar de 1.25 que refleja cierta variabilidad en las percepciones. La varianza de 1.57 refleja dispersión significativa en los datos.

### **Interacción con estudiantes**

El promedio de 3.6 indica que en general los encuestados mencionan que es a menudo una fuente de estrés, con una desviación estándar de 1.17 que sugiere respuestas más homogéneas. La varianza de 1,38 indica una dispersión moderada en las respuestas.

### **Relación con padres de familia**

El valor promedio de 3.8 muestra que los encuestados tienden a estar los docentes sienten que la relación con los padres es a menudo una fuente de estrés con una desviación estándar de 1.23 que refleja cierta diversidad en las opiniones. La varianza de 1.51 refleja dispersión significativa en los datos.

### **Tiempo dedicado a actividades extracurriculares**

En promedio, los docentes sienten que el tiempo dedicado a actividades extracurriculares es a menudo una fuente de estrés. Con una Desviación estándar de 1.43 esta categoría tiene una de las mayores variaciones en las respuestas. La Varianza de 2.04 sugiere una dispersión significativa en las respuestas.

### **Síntomas de estrés laboral**

En el análisis de los síntomas del estrés laboral en los docentes encuestados, se evaluó insomnio, fatiga crónica, depresión, afecciones físicas frecuentes e irritabilidad. Dando como resultado que, en promedio, los docentes a veces experimentan insomnio debido al estrés laboral, con una media de 2.9. La desviación estándar de 1.37 y una varianza de 1.88 indican una variación considerable en las respuestas, reflejando una dispersión significativa de los datos. En el caso de la fatiga crónica, la media es 2.4, lo que sugiere que los docentes también a veces experimentan este síntoma. La desviación estándar de

1.35 y la varianza de 1.82 refuerzan la existencia de una notable variabilidad en las respuestas.

Asimismo, los docentes reportan experimentar depresión ocasionalmente, con una media de 2.8. La desviación estándar es de 1.23, y la varianza de 1.51, lo cual indica una variación considerable en las experiencias individuales. En cuanto a las afecciones físicas frecuentes, la media es de 3.2, señalando que este es un síntoma común entre los docentes. Esta categoría presenta una desviación estándar de 1.48 y una varianza de 2.18, las cuales son las más altas en este grupo de síntomas, indicando una alta dispersión en las respuestas.

Por último, la irritabilidad tiene una media de 3.1, sugiriendo que los docentes a veces se sienten irritables debido al estrés laboral. La desviación estándar de 1.20 y la varianza de 1.43 indican una variación considerable en las respuestas.

#### **Estrategias de mitigación de estrés laboral**

La frecuencia más alta fue “Actividades Deportivas”, correspondiendo a Ejercicio Físico Basado, Deportes, la mayoría de los docentes mencionan esta actividad dentro como fuera de la institución, como una estrategia crucial para la gestión del estrés.

Las tablas cruzadas muestran una relación significativa entre mejorar la comunicación dentro de la institución y ser más empáticos fuera de la institución, esto indica que la comunicación y la empatía son interdependientes para reducir el estrés, esto corresponde a Modelos de Inteligencia Emocional. Según el análisis de varianza la media del nivel de estrés varía significativamente según la implementación de diferentes recomendaciones, esto sugiere que ciertas estrategias son más efectivas que otras, entre las cuales están entrenamiento en resiliencia y manejo del estrés (smart) y mindfulness-based interventions.

#### **4. Conclusiones**

- Las categorías con medias más altas son sobrecarga de trabajo, condiciones del aula, y relación con padres de familia, las cuales indican áreas críticas donde el estrés es más prevalente. La Frecuencia del Estrés en general, los docentes reportan que se sienten sobrecargados y experimentan estrés a menudo en diversas áreas como sobrecarga de trabajo, condiciones del aula, y relación con padres de familia. Aunque existe una variación considerable en cómo diferentes docentes perciben el estrés, como se indica por las desviaciones estándar y varianzas relativamente altas en todas las categorías.
- En conjunto, los resultados revelan que los síntomas del estrés laboral son una realidad común y variada entre los docentes, destacando la necesidad de estrategias para mitigar el impacto del estrés en su bienestar.

- Las estrategias de reducción del estrés laboral sugieren que tanto dentro como fuera de la institución, los docentes buscan una combinación de apoyo emocional, actividades físicas y mejoras administrativas para manejar el estrés laboral. Las estrategias más destacadas incluyen la práctica regular de ejercicio físico, mejoras en la comunicación institucional, y la implementación de políticas administrativas más flexibles.

### 5. Conflicto de intereses

No existe conflicto de intereses en relación con el artículo presentado

### 6. Declaración de contribución de los autores

Todos los autores contribuyeron significativamente en la elaboración del artículo.

### 7. Costos de financiamiento

La presente investigación fue financiada en su totalidad con fondos propios de los autores.

### 8. Referencias Bibliográficas

- Abu-Rmaileh, S. (2020). Teacher Stress, Its Effects and Management. Professionalizing Your English Language Teaching. (Second Language Learning and Teaching). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-34762-8\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-030-34762-8_4)
- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 20(9), 5625. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Aloe, A. M., Amo, L. C., & Shanahan, M. E. (2014). Classroom management self-efficacy and burnout: A multivariate meta-analysis. *Educational psychology review*, 26, 101-126. <https://doi.org/10.1007/s10648-013-9244-0>
- Bottiani, J. H., Duran, C. A., Pas, E. T., & Bradshaw, C. P. (2019). Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal of school psychology*, 77, 36-51. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.10.002>
- Cardenas Sanz, K. E. (2022). Estrés y depresión en docentes de educación escolar en modalidad virtual debido a la pandemia por covid-19. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1831>

Carroll, A., Forrest, K., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., Fynes-Clinton, S., York A. & Ziaei, M. (2022). Teacher stress and burnout in Australia: examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, 25(2), 441-469. <https://doi.org/10.1007/s11218-022-09686-7>

Ergonomía y psicología aplicada (2024). Estrés laboral. estresores y factores moduladores del estrés. la respuesta de estrés: fisiológica, cognitiva, emocional y conductual. los casos específicos de adicción al trabajo, tecnoestrés, tecno-adicción y otras manifestaciones asociadas al estrés laboral y su prevención. modelos explicativos de karasek, johnson y siegrist, otros. síndrome de estar quemado por el trabajo (burnout). definición y delimitación conceptual. antecedentes y factores de riesgo. evaluación del riesgo. caracterización del síndrome. efectos sobre la persona y sobre la organización. estrategias de prevención en origen, de minimización del riesgo y de protección. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, O.A., M.P. (INSST), marzo. <https://www.insst.es/documents/94886/4155701/Tema%2013.%20Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

Gilar-Corbi, R., Pozo-Rico, T., Sánchez, B., & Castejón, J. L. (2019). Can emotional intelligence be improved? A randomized experimental study of a business-oriented EI training program for senior managers. *PloS one*, 14(10), e0224254. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224254>

Henry, M. L. (2019). Salud laboral en el escenario productivo actual: la creciente incidencia de los riesgos psicosociales. *Revista de Ciencias Sociales*, 32(44), 171-196. <https://doi.org/10.26489/rvs.v32i44.8>

IBM. (21 de Junio de 2024). IBM SPSS. Obtenido de IBM SPSS Statistics: <https://www.ibm.com/es-es/products/spss-statistics>

Kim, G., & Gurvitch, R. (2020). The effect of Sports-based Physical Activity programme on teachers' relatedness, stress and exercise motivation. *Health Education Journal*, 79(6), 658-670. <https://doi.org/10.1177/0017896920906185>

Molero Jurado, M. D. M., Pérez-Fuentes, M. D. C., Oropesa Ruiz, N. F., Simón Márquez, M. D. M., & Gázquez Linares, J. J. (2019). Self-efficacy and emotional intelligence as predictors of perceived stress in nursing professionals. *Medicina*, 55(6), 237. <https://doi.org/10.3390/medicina55060237>

Musson Rose, D., & Loomis, A. (2024). Teacher Burnout, Student-Teacher Relational Closeness, and the Moderating Effect of Work Stress Focused Supervision. *Early Childhood Education Journal*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10643-024-01651-7>



- Núñez, M. L., & Muñoz, M. D. (2024). Niveles de estrés laboral en funcionarios del Departamento Regional de Atención Primaria a la Salud y las Unidades de Salud Familiar–Pilar, 2021: Levels of work stress in officials of the Regional Department of Primary Health Care and Family Health Units–Pilar, 2021. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 1677-1688. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1979>
- Pozo-Rico, T., & Sandoval, I. (2020). Can academic achievement in primary school students be improved through teacher training on emotional intelligence as a key academic competency?. *Frontiers in psychology*, 10, 505892.
- Rodrigues, L. T. M., Lago, E. C., Landim Almeida, C. A. P., Ribeiro, I. P., & Mesquita, G. V. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(57), 209-242. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412020000100007&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412020000100007&script=sci_arttext)
- Santamaría, M. D., Mondragon, N. I., Santxo, N. B., & Ozamiz-Etxebarria, N. (2021). Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health*, 8, e14. [doi:10.1017/gmh.2021.14](https://doi.org/10.1017/gmh.2021.14)
- Scheuch, I., Peters, N., Lohner, M. S., Muss, C., Aprea, C., & Fürstenau, B. (2021). Resilience training programs in organizational contexts: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 12, 733036. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.733036>
- Singleton, S. (2016). The impact of sports participation on the academic achievement of African American girls. Liberty University. <https://www.proquest.com/openview/1661286c4e84f1d113685c1d755b31f4/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- The American Institute of Stress. (22 de Junio de 2024). Teacher Stress: 6 Coping Strategies. Obtenido de <https://www.stress.org/staging/news/teacher-stress-6-coping-strategies/>
- Trávez Osorio, S. E., Ocaña Pañora, L. S., Trávez Osorio, G. M., & Moreno Moreno, W. Y. (2024). Desvelando la realidad: condiciones laborales y riesgos ocupacionales en docentes de zonas rurales en Ecuador a través del cuestionario fantástico. *AlfaPublicaciones*, 6(1.1), 192–214. <https://doi.org/10.33262/ap.v6i1.1.463>

Yang, F. E. I. (2019). Effects of emotional resilience training on nurses' perceived stress, positive and negative emotions and sleep quality. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(ii), 199. <https://doi.org/10.24205/03276716.2019.1106>

El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Explorador Digital**.



El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Explorador Digital**.



#### Indexaciones

