



Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Facultad de Ciencias Sociales, Derecho, Comunicación y Bienestar Social

Carrera de Trabajo Social

Trabajo de Integración Curricular Bajo la Modalidad de Proyecto de Investigación para la
Obtención del Título de Licenciado en Trabajo Social.

Tema:

Los Programas de Salud Mental y su Incidencia en la Prevención del Estrés Laboral En
Docentes de La Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, Año 2025.

Autor:

Avilés Lugo Alisson Dayana

Docente:

Lic. Jazmín Estefanía Moreira, Mgtr.

Periodo Académico

2025 (2)

Manta – Manabí -Ecuador



Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Facultad de Ciencias Sociales, Derecho, Comunicación y Bienestar Social

Carrera de Trabajo Social

Trabajo de Integración Curricular Bajo la Modalidad de Proyecto de Investigación para la
Obtención del Título de Licenciado en Trabajo Social.

Tema:

Los Programas de Salud Mental y su Incidencia en la Prevención del Estrés Laboral En
Docentes de La Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, Año 2025.

Autor:

Avilés Lugo Alisson Dayana

Docente:

Lic. Jazmín Estefanía Moreira, Mgtr.

Periodo Académico

2025 (2)

Manta – Manabí -Ecuador

Los Programas de Salud Mental y su Incidencia en la Prevención del Estrés Laboral En
Docentes de La Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, Año 2025.

Aprobación del Tribunal de Grado

Tema: Los Programas de Salud Mental y su Incidencia en la Prevención del Estrés Laboral En Docentes de La Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, Año 2025. Sometido a consideración de la autoridad de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar, carrera de Trabajo Social y de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, como requisito para la obtención del título de LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL, declara:

APROBADO

	FIRMA
Dr. Lenin Arroyo Baltán DECANO DE FACULTAD	
Lic. Jazmín Moreira Valencia. Mg. TUTOR(a) DE INVESTIGACIÓN	

	CALIFICACIÓN	FIRMA
Lic. Marjorie Gómez Zambrano, Mg MIEMBRO DEL TRIBUNAL		
Lic. Nancy Reyes Mero, Mg MIEMBRO DEL TRIBUNAL		

Certificado de Revisión de Tutor

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y bienestar de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular modalidad proyecto de investigación bajo la autoría de la estudiante Avilés Lugo Alisson Dayana, legalmente matriculadas en la carrera de Trabajo Social, período académico 2025-2, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema Los Programas de Salud Mental y su Incidencia en la Prevención del Estrés Laboral En Docentes de La Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, Año 2025.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Lugar, 14 de enero de 2026.

Lo certifico,



Lic. Jazmín Moreira Valencia, Mg

Docente Tutora

Área: Ciencias Sociales

Certificado de Revisión del Sistema Compílatelo

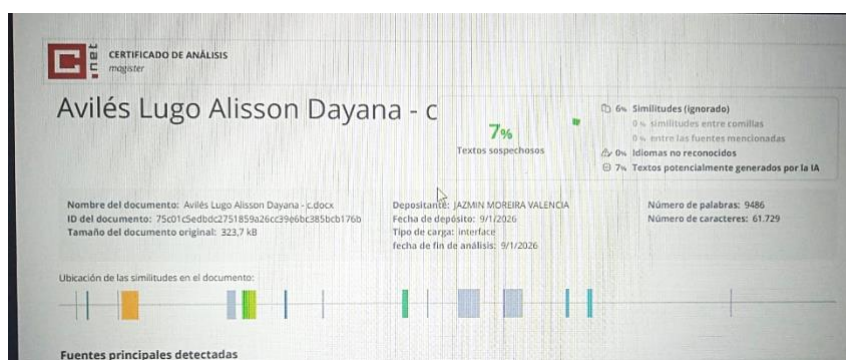
Manta, Enero del 2026

Doctor Lenin Arroyo Baltán

Decano Facultad de Ciencias Sociales y bienestar

Se informa a usted sobre el resultado del análisis del sistema de similitud y coincidencias Compilatio, al que se fue sometido el proyecto de investigación de la estudiante: Alisson Dayana Avilés Lugo, cuyo título es: “Los Programas de Salud Mental y su Incidencia en la Prevención del Estrés Laboral En Docentes de La Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, Año 2025.”, su análisis presenta un [7]% de similitud y coincidencia con otros documentos, para su constancia adjunto resultado del análisis debidamente sustentado.

Por su consiguiente, como tutor del presente trabajo de integración curricular doy constancia de este resultado, para efecto sea sometido a revisión por los lectores y siga el procedimiento a fin de la titulación.



Atentamente

Lcda. Jazmin Moreira Valencia, Mg.
Tutora de Investigación

Declaración de Autoría

Yo Alisson Dayana Avilés Lugo, dejo constancia que el presente proyecto de investigación cuyo tema es Los Programas de Salud Mental y su Incidencia en la Prevención del Estrés Laboral En Docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, Año 2025, estudio aplicado en la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz Distrito de Portoviejo, año 2025, es de exclusiva responsabilidad de la autora.

Manta, Enero , 2026

Avilés Lugo Alisson Dayana

Autora



Avilés Lugo Alisson Dayana

CI:1315065936

Agradecimientos

Agradezco a Dios por sostenerme en los momentos difíciles, por ser mi guía y mi luz en los días de oscuridad le doy gracias por fortalecerme y acompañarme a lo largo de esta trayectoria, porque en cada caída me levantó con Fé y esperanza, y me permitió cumplir una meta más en mi vida.

A mis padres, Walter Avilés y María Lugo, gracias por su amor sincero, por ser ese pilar fundamental que me sostiene y la fuerza que me impulsa a seguir adelante, por cada palabra de ánimo y por tener confianza en mí, incluso cuando yo misma estaba insegura, gracias por enseñarme a seguir adelante a pesar de los obstáculos. Esta meta no es solamente mía, sino que también es un pequeño fragmento de ustedes, que la hicieron posible con su dedicación y apoyo incondicional.

Gracias a mis hermanos María Avilés, Nazly Avilés y Hugo Avilés por su afecto, por estar siempre ahí y ser parte de mi motivación para seguir creciendo.

A un gran ser humano y hombre, mi pareja gracias por estar a mi lado durante este proceso y por tu apoyo constante, gracias por tus palabras de aliento en los momentos difíciles y por compartir conmigo la felicidad de cada uno de mis éxitos.

A mis compañeras de la universidad, con quienes inicié desde el primer semestre compartiendo exposiciones y sueños , hoy culminamos juntas un proyecto que nos hizo reír y llorar, pero sobre todo disfrutar cada paso del proceso. Gracias por los lindos recuerdos que siempre llevaré conmigo.

Expreso mi profundo agradecimiento a la Lic. Jazmín Moreira. Mgtr, tutora de mi proceso de titulación, quién a sido mi guía y orientación clave para avanzar y culminar mi proyecto de investigación con éxito.

Dedicatoria

A Dios, por ser mi fuente inagotable de inspiración y fortaleza.

A María Lugo y Walter Avilés, por ser mi más grande fuente de motivación y proporcionarme su apoyo amoroso e incondicional.

A todas las personas que creyeron en mí y me motivaron a continuar.

.

Tabla de contenido

Aprobación del Tribunal de Grado	4
Certificado de Revisión de Tutor	6
Certificado de Revisión del Sistema Compilatio	7
Declaración de Autoría	8
Agradecimientos	10
Dedicatoria	12
Índice de Tablas	16
Índice de Gráficos	18
Introducción	21
Resumen.....	23
Capítulo I: Acerca del Problema.....	25
Objetivo General.....	27
Objetivos Específicos	27
Capítulo II Marco Teórico	29
Teoría del Apoyo Social	29

	14
Teoría del desarrollo Psicosocial	30
Tabla 1 Etapas.....	31
Teoría del Estrés	32
Salud Mental.....	32
Tipos de Salud Mental	33
Plan Nacional Cuidemos de Ti	34
El impacto del burnout en la salud mental de los docentes	36
Tipos de Estrés Laboral	38
Consecuencias del Estrés Laboral.	39
Organización Internacional del Trabajo (2022).....	45
Constitución de La Republica Del Ecuador(2008).....	46
Ley Orgánica De Salud (2006)	46
Ley Orgánica De Servicio Público, Losep (2010).....	47
Capítulo III: Diseño Metodológico	48
Descriptivo.....	49
Exploratorio	49
Método Deductivo	50
Población	54

	15
Muestra	54
Encuesta.....	55
Cuestionario.....	55
CAPITULO IV: RESULTADOS	56
Conclusiones.....	83
Recomendaciones	83
Referencias.....	85
Anexos	92

Índice de Tablas

Tabla 1 Etapas.....	31
Tabla 2 Variable Independiente Salud Mental.....	52
Tabla 3 Variable Dependiente: Estrés Laboral	53
Tabla 4 Docentes de la Institución.....	56
Tabla 5 Existencia de Programas de Salud Mental Para Docentes.....	58
Tabla 6 Percepción del Estrés Laboral Docente	60
Tabla 7 Programas Implementados por el Distrito	62
Tabla 8 Agotamiento Emocional	64
Tabla 9 Conocimiento Docente de Programas de Apoyo.....	66
Tabla 10 Percepción del Nivel de Estrés Docente	68
Tabla 11 Actividades Para Reducir el Estrés Laboral	70
Tabla 12 Campañas Relacionadas con el Bienestar Docentes.....	72
Tabla 13 Red de Apoyo Docente	73
Tabla 14 Apoyo Social y Reducción del Estrés.....	75
Tabla 15 Actividades Implementadas en la Institución Para Prevenir Estrés Laboral	77
Tabla 16 Adecuación de los Programas de Salud Mental a las Necesidades Docentes	79

Tabla 17 Relación Entre Actividades de Salud Mental y Bienestar Docente.....	81
--	----

Índice de Gráficos

Gráficos 1 Docentes de la Institución	57
Gráficos 2 Existencia de Programas de Salud Mental	59
Gráfico 3 Estrés Laboral	61
Gráfico 4 Programas de Salud Mental	63
Gráfico 5 Agotamiento Emocional	65
Gráfico 6 Información de Programas.....	67
Gráfico 7 Nivel de Estrés	69
Gráfico 8 Actividades Para Prevenir Estrés Laboral	71
Gráfico 9 Campañas de Bienestar	72
Gráfico 10 Red de Apoyo	74
Gráfico 11 Apoyo Social	76
Gráfico 12 Actividades Para Prevenir el Estrés	78
Gráfico 13 Programas y Acciones Relacionadas con Salud Mental	80
Gráfico 14 Salud Mental y Bienestar	82

Índice de Anexos

Anexos 1 Encuestas aplicada a los Docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz.....	92
Anexos 2 Autorización del Distrito para Proyecto de Investigación	97
Anexos 3 Capacitación de Rutas y Protocolos	98

Introducción

La salud mental del personal docente constituye un elemento determinante para el adecuado desarrollo de los procesos educativos y para el sostenimiento de un ambiente escolar funcional en la actualidad los factores psicosociales presentes en los entornos laborales del sector educativo han incrementado la exposición de los docentes al estrés laboral, al agotamiento emocional y a diversas afectaciones que comprometen su bienestar integral dichas condiciones repercuten directamente en la calidad del desempeño profesional, en la relación con los estudiantes y en el clima institucional.

En la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz se han señalado indicadores que demuestran la existencia de estrés laboral en los profesores, como la presión organizativa, el exceso de trabajo, la falta de reconocimiento y el desgaste emocional. Aunque el Ministerio de Educación ha promovido programas para cuidar la salud mental, su divulgación y seguimiento dentro de las instituciones educativas han sido escasos, lo que obstaculiza que desempeñen completamente su rol preparatorio.

Tomando en cuenta que el propósito de este estudio es examinar el impacto que tienen los programas de salud mental en la prevención del estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, durante el año 2025. Para ello, se empleó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y exploratorio, que permitió examinar las percepciones, necesidades y experiencias del personal docente respecto al bienestar emocional y a las acciones institucionales desarrolladas.

Los resultados obtenidos permiten reflexionar sobre la importancia de fortalecer la implementación de programas de salud mental en el contexto educativo, no solo como una estrategia de prevención del estrés, sino también como un mecanismo para promover un clima laboral saludable, potenciar el desarrollo profesional docente y mejorar la dinámica educativa en su conjunto.

Resumen

Dentro de esta investigación se analizó la incidencia de los programas de salud mental en la prevención del estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz; durante el año 2025 la investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y exploratorio, utilizando así el método deductivo que aporta a obtener aquellas teorías, las cuales ayudarán a proporcionar un marco estructurado para llevar a cabo esta investigación, permitiendo extraer ideas a través de fuentes de información confiables, las cuales aportarán en el desarrollo de las variables propuestas en el proyecto de investigación. La muestra estuvo conformada por ocho docentes a quienes se aplicó un cuestionario estructurado; los resultados mostraron que, aunque existen programas de salud mental por el Ministerio de Educación, estos no se aplican de manera constante en la institución, asimismo se identificó que el 100% de los docentes experimenta agotamiento emocional y considera el estrés laboral como una problemática común. Se evidenció un desconocimiento generalizado sobre los programas institucionales de apoyo y la ausencia de actividades permanentes relacionadas con el bienestar emocional, las cuales únicamente se realizan en ocasiones especiales; no obstante, los docentes reconocen que las acciones vinculadas con la salud mental generan un impacto positivo cuando son implementadas.

Palabras clave: salud mental, estrés laboral, docentes, bienestar institucional, programas preventivos.

Resumen

Within this research, the incidence of mental health programs in the prevention of work stress in the teachers of the Eugenio Espejo Educational Unit of Santa Cruz was analyzed during the year 2025. The research was developed under a quantitative approach, with a descriptive and exploratory design, thus using the deductive method that contributes to obtaining those theories which will help to provide a structured framework to carry out this research, allowing ideas to be extracted through reliable sources of information, which will contribute to the development of the variables proposed in the research project. The sample was made up of eight teachers to whom a structured questionnaire was applied; the results showed that, although there are mental health programs by the Ministry of Education, these are not applied constantly in the institution. Likewise, it was identified that 100% of the teachers experience emotional exhaustion and consider work stress as a common problem. A generalized lack of knowledge about institutional support programs and the absence of permanent activities related to emotional well-being were evidenced, which are only carried out on special occasions; however, teachers recognize that actions linked to mental health generate a positive impact when they are implemented.

Keywords: mental health, work stress, teachers, institutional well-being, preventive programs.

Capítulo I: Acerca del Problema

Planteamiento del Problema

Según la Organización Mundial de la Salud ha reconocido el estrés laboral como uno de los riesgos más importantes para la salud mental de los trabajadores de todo el mundo en el sector educativo, esta situación se está volviendo más crítica porque los maestros son más académicos, administrativos y sociales a nivel nacional, el sistema educativo ecuatoriano ha mostrado progreso en los programas de salud, pero la política especial involucrada en la salud mental de los maestros sigue siendo limitada, lo que afecta su desempeño profesional y su bien emocional. (Organización Mundial de la Salud, 2024)

Es importante reconocer que la labor docente implica no solo transmitir conocimientos, sino también lidiar con diversas presiones y responsabilidades que pueden afectar la estabilidad emocional de los profesionales de la educación, la salud mental de los profesores no solo afecta su bienestar individual, sino que también impacta directamente en la calidad de la enseñanza y en el clima escolar ,en general un profesor con problemas de salud mental no podrá desempeñar su función de manera efectiva ni brindar el apoyo necesario a sus estudiantes.

En Ecuador se realizó un estudio sobre el estrés laboral en 83 docentes y se encontró una prevalencia que alcanzaba el 42,2% y, además, de un 38,6% con un nivel preocupante de estrés, y 3,6% calificados de graves. Siendo las mayores fuentes de estrés preocupante: la supervisión (41,7%), las carencias para el desarrollo del trabajo (37,5%), la cooperación (62,5%), el estudiantado (87,5%), la adaptación al cambio (40%), la valoración del trabajo docente por parte de los demás (40%); las mejoras que se podrían alcanzar desde el punto de vista profesional

obtuvieron un estrés preocupante del 66,6% y grave del 11,11%. (Msc.Diana Ramos Armijos & Dra.Mirta Puchaicela, 2020, pág. 31)

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (5), la ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales que incluye los riesgos psicosociales y organizacionales, afectan el funcionamiento psicológico del sujeto y están producidos por la forma en que se organiza el trabajo. Sus consecuencias pueden ser psicológicas, como aumento de irritabilidad, ansiedad o agotamiento mental, pero a nivel físico, algunas de las más frecuentes son la presión alta, contracturas, insomnio, problemas gastrointestinales o cardíacos, que pueden asociarse a estos riesgos. (Msc. Diana Ramos Armijos,et al. 2020, pág. 31)

En la Unidad Educativa Eugenio Espejo, ubicada en Santa Cruz, se analizó cómo los programas de salud mental contribuyen a la prevención del estrés laboral a partir de la observación de comportamientos como irritabilidad, disminución del rendimiento, dificultades en la convivencia y ausencias recurrentes, se buscó comprender el estado emocional del personal docente aunque inicialmente estos signos solo sugerían posibles afectaciones, la investigación avanzó hacia una exploración más profunda de las percepciones, emociones y condiciones personales de los maestros dentro de su entorno laboral.

A lo largo del estudio se evidenció que la implementación de programas de salud mental sí beneficia de manera positiva en la prevención del estrés laboral se observó que las intervenciones psicoeducativas, combinadas con un adecuado apoyo organizacional, fortalecen el bienestar emocional de los docentes, facilitan la convivencia y disminuyen factores de riesgo relacionados con el estrés.

De esta manera, quedó claro que promover este tipo de programas contribuye a crear un ambiente educativo más saludable y productivo reflejándose en una mejora en el desempeño docente y en el bienestar integral de toda la comunidad educativa.

Objetivo

Objetivo General

Determinar los programas de salud mental y su incidencia en la prevención del estrés laboral en docentes de La Unidad Educativa Eugenio Espejo De Santa Cruz, año 2025.

Objetivos Específicos

Identificar los programas de salud mental implementados en la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, año 2025.

Determinar los niveles de estrés laboral implementados por el Ministerio de Educación del Distrito en los docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, año 2025.

Determinar la relación entre la participación en programas de salud mental y el bienestar laboral de los docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, año 2025.

Justificación

La investigación se enfocó en determinar los programas de salud mental implantados en la Unidad Educativa de Eugenio Espejo de Santa Cruz y analizar su impacto en la prevención del estrés laboral para los educadores en el año 2025.

Este estudio resulta relevante, porque el estrés laboral en el ámbito educativo no solo incide en la salud física y emocional del personal, sino que determina la calidad de la actividad impartida en las aulas, así el análisis de los programas de atención en materia de salud mental

permite evaluar su efectividad, definir sus fortalezas y debilidades, e identificar acciones de mejora orientadas a fomentar el bienestar integral de los docentes y profesores.

La salud mental también influye de manera significativa en las manifestaciones de ausentismo y en la calidad del clima laboral, lo que potencia la automotivación de los profesores e impacta positivamente en el desarrollo del clima escolar y por ende en la mejora del rendimiento académico de los estudiantes.

Por otro lado, la salud mental de los profesores es un tema crítico que requiere una atención inmediata en el ámbito educativo, en la actualidad los educadores enfrentan desafíos significativos que van más allá de la enseñanza en el aula y la falta de apoyo adecuado puede tener consecuencias.

Este estudio proporciona un conocimiento útil tanto para las instituciones educativas como para los profesionales en la salud mental, ya que proporciona evidencia de la efectividad de las actividades preventivas y terapéuticas utilizadas en el contexto de las escuelas también sirve como base para el establecimiento de una política institucional que se centra en promover la prosperidad.

La investigación será viable, ya que se trabajó de la mano con los docentes y directivos de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz quienes brindaron apoyo en cuanto al acceso de información y disposición para ser parte de la investigación, facilitando con esto la obtención de datos concretos y confiables por medio de herramientas como la encuesta del mismo modo el ámbito educativo será favorable puesto que es factible hacer observaciones directas de cómo se desarrollan las actividades laborales.

Esta cercanía con el campo de estudio no solo ayuda a la recolección de información pertinente, sino que también mejora el análisis y la interpretación de los hallazgos y refuerza la validez del trabajo investigativo.

Los profesores de la Unidad Educativa Eugenio Espejo son los receptores directos de esta investigación, porque el propósito de aplicar o reforzar los programas de salud mental es optimizar sus condiciones en términos laborales y emocionales.

De manera indirecta, los estudiantes y la comunidad educativa en general también se ven involucrados, pues un entorno de trabajo más estable, saludable y motivador para los docentes contribuye a un clima escolar más armonioso y a una enseñanza de mayor calidad.

Hipótesis.

Los programas de salud mental no contribuyen a la reducción del estrés laboral en los docentes en la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, año 2025.

Capítulo II Marco Teórico

Aspectos Teóricos

Teoría del Apoyo Social

Teoría del Apoyo Social se considera una teoría de rango medio que se centra en las relaciones y las interacciones dentro de estas, la importancia de las relaciones sociales para contribuir a la salud y el bienestar ha sido el foco de investigación de científicos y profesionales de diversas disciplinas sociales, conductuales, médicas y de enfermería. El apoyo social se utiliza a menudo en un sentido amplio, refiriéndose generalmente a cualquier proceso mediante el cual las relaciones sociales puedan mejorar la salud y el bienestar. (Leahy-Warren, 2014, págs. 85-101)

Sin embargo, existe una falta de consenso sobre su conceptualización y definición, investigadores y teóricos discrepan sobre su dimensionalidad y se han utilizado numerosos instrumentos para evaluarlo en situaciones específicas esta falta de consenso contribuye a la complejidad en la evaluación de las intervenciones y los resultados del apoyo social, la comparación de los hallazgos de la investigación y el desarrollo de la Teoría del Apoyo Social.

Teoría del desarrollo Psicosocial

Erik Erikson (2005) propuso que el desarrollo humano se organiza en ocho etapas, cada una con tareas específicas que deben ser cumplidas por edad el éxito en estas tareas es fundamental para el desarrollo saludable y la formación de la personalidad. Si se resuelve una etapa de manera adecuada, se establecen bases sólidas para futuros períodos, mientras que el fracaso dificulta el desarrollo posterior. Según Erikson, las motivaciones humanas son sociales y culturales, centradas en necesidades como la confianza en el mundo y la capacidad de contribuir a la sociedad. La personalidad se desarrolla continuamente a medida que enfrentamos estos retos. (El desarrollo psicosocial de Eric Erikson, 2005, pág. 51)

Tabla 1Etapas

Etapa 1	Infancia: Confianza frente a desconfianza (los primeros 18 meses)
Etapa 2	Niñez temprana Autonomía frente a vergüenza y duda (de los 18 m a los 3 años aprox.)
Etapa 3	Edad de juego: Iniciativa frente a culpa (de 3 a 5 años aprox.)
Etapa 4	Adolescencia: Laboriosidad frente a inferioridad (de los 5 a los 13 años aprox.)
Etapa 5	Juventud: Identidad frente a confusión de roles (de los 13 a los 21 años aprox.)
Etapa 6	Madurez: Intimidad frente a aislamiento (de los 21 hasta los 40 años aprox.)
Etapa 7	Adultez: Generatividad frente a estancamiento (de los 40 a los 60 años aprox.)
Etapa 8	(Vejez): Integridad frente a desesperación (de los 60 años aprox. hasta la muerte)

Etapas de la vida teoría psicosocial del desarrollo humano. (Martínez, 2008, pág. 30)

Teoría del Estrés

El estrés surge cuando se enfrentan situaciones físicas o sociales que exigen más de lo que sienten que pueden dar es como si el mundo les pidiera respuestas o soluciones para los que no tienen suficientes recursos, tiempo o energía en ese momento sienten un desequilibrio lo que impide y lo que realmente puede ofrecer no encaja, y eso genera tensión y malestar.

La teoría del estrés desarrollada por Lazarus(2002) se describe como transaccional, una característica que contrasta con la de otras teorías centradas en las situaciones o en las respuestas características del estrés las emociones que se presentan durante un encuentro estresante son tremendamente informativas de lo que está en juego para quien experimente el estrés y que los procesos que explican el origen de las emociones son muy similares a aquellos que dan origen al estrés. (LAZARUS, 1922-2002, pág. 207;208)

Aspectos conceptuales

Salud Mental

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (Organización Panamericana de la Salud , 2025)

La noción de bienestar psicológico es crucial porque ayuda a las personas a sobrellevar las dificultades de la vida, potenciar sus capacidades, educarse, desempeñar un trabajo y participar activamente en su entorno, siendo una parte esencial del bienestar general y de los derechos humanos fundamentales. Además, subraya que el bienestar mental influye en el desarrollo personal, las interacciones con otros y el progreso de la sociedad.

Por esta razón, es vital reconocer la relevancia del bienestar mental, ya que permite a las personas gestionar el estrés cotidiano, mantener una buena salud física, cultivar relaciones saludables, aportar de manera significativa en su comunidad, trabajar de manera efectiva y alcanzar su máximo potencial.

Tipos de Salud Mental

La salud mental se puede clasificar en varios tipos, la salud emocional se refiere a la capacidad de hacer frente y expresar las emociones que están experimentando de manera saludable; la buena salud emocional significa ser consciente de las emociones, comprender cómo influyen en los pensamientos y comportamientos, y saber cómo se expresan adecuadamente.

La salud psicológica comprende el pensamiento, la manera en que una persona reacciona ante situaciones de estrés y la percepción que tiene del mundo y de sí misma, aspectos que permiten procesar información, tomar decisiones y resolver de forma efectiva los problemas de la vida diaria. A su vez, la salud social se relaciona con la forma en que una persona interactúa con los demás y mantiene relaciones saludables, lo cual implica habilidades como la empatía, la comunicación efectiva y el establecimiento

de redes de apoyo social. Juntas, estas dimensiones contribuyen al bienestar integral y al funcionamiento equilibrado de la persona.

Asimismo, la salud conductual se refiere a la manera en que el comportamiento de una persona influye en su bienestar mental y físico esta dimensión incluye hábitos como una adecuada nutrición, la práctica regular de actividad física y la evitación de conductas dañinas, como el consumo de drogas o acciones que afecten negativamente la autoestima.

Finalmente, aunque no siempre se incorpora en las discusiones sobre salud mental, la salud espiritual también puede ser relevante para algunas personas, ya que implica el sentido de propósito y significado en la vida, pudiendo abarcar creencias religiosas, valores personales o una conexión con la naturaleza y el universo (Medlineplus, 2024)

La salud mental de los docentes tiene un impacto directo en la calidad de la educación que proporcionan, un docente que se preocupa por su salud emocional puede facilitar un aprendizaje más eficaz, construir vínculos más relevantes con los alumnos y promover un entorno de respaldo.

Programas de Salud Mental

Plan Nacional Cuidemos de Ti

La salud mental escolar se refiere al bienestar emocional y psicológico de los estudiantes dentro del entorno educativo incluye la promoción de un ambiente positivo que favorezca el desarrollo emocional y social la prevención de problemas de salud mental y la intervención temprana en casos que lo requieran. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) destaca que una buena salud mental escolar es fundamental

para que los estudiantes participen plenamente en la vida escolar, desarrollen habilidades sociales, manejen el estrés y alcancen su potencial académico.

El bienestar en la comunidad educativa abarca la salud física, emocional, social y cognitiva de todos sus miembros, incluyendo estudiantes, docentes, autoridades, profesionales de la educación y familias. Este enfoque integral es esencial para crear un entorno de aprendizaje efectivo y sostenible.

Los docentes enfrentan diversos desafíos que afectan su bienestar, como la sobrecarga laboral, la presión por cumplir estándares académicos, la falta de recursos y apoyo institucional, así como situaciones de violencia. Estos factores contribuyen al estrés y al agotamiento, deteriorando su calidad de vida y su capacidad para ejercer adecuadamente su labor educativa.

Además, el bienestar docente no solo se ve afectado por condiciones internas de las instituciones educativas, sino también por el contexto social y de seguridad en el que trabajan. La inseguridad y la violencia en algunas zonas agravan el estrés laboral, impactando negativamente en su salud física y mental. (Christian Xavier Chamorro Pinchao, 2024, págs. 39,40,41,42,43)

Actividades implementadas para los Docentes dentro del programa Plan Nacional Cuidamos de Ti, entre estas destaca el apoyo psicosocial brindado a los profesionales de DECE el cual permite acompañar a quienes enfrentan situaciones emocionales complejas dentro del entorno educativo.

Por otro lado, el plan incluye capacitaciones dirigidas a docentes sobre seguridad, prevención de riesgos psicosociales y manejo de situaciones de violencia aportando herramientas para disminuir tensiones derivadas de su labor cotidiana así

mismo, consideran acciones específicas destinadas al desarrollo del bienestar emocional un componente clave de la salud mental y su promoción contribuye a disminuir el desgaste laboral y la carga emocional de los docentes.

El impacto del burnout en la salud mental de los docentes

El agotamiento docente no es simplemente una condición de fatiga momentánea, sino que puede transformarse en un serio problema de salud mental si no se trata oportunamente entre los efectos más habituales se incluyen la ansiedad causada por la presión incesante de alcanzar las metas educativas y gestionar grandes grupos de alumnos, la depresión producto del agotamiento severo que impacta tanto en el trabajo como en la vida personal del profesor y el aislamiento social, dado que numerosos docentes que sufren de burnout suelen distanciarse de sus compañeros y amigos perdiendo de esta manera su red de soporte. (Universidad Isabel I, 2025)

El agotamiento emocional influye de manera significativa en los estudiantes ya que un educador que no se encuentra bien a nivel emocional no puede ofrecer un ambiente de aprendizaje adecuado la salud mental debe ser considerada como un derecho fundamental y una necesidad básica especialmente para los maestros cuando ellos están en un buen estado emocional y psicológico, esto se traduce en un impacto positivo en el bienestar y la educación de sus alumnos.

Es fundamental reconocer que los docentes son humanos y también enfrentan retos; lidian con circunstancias personales y profesionales que pueden afectar su estado emocional. Por lo tanto, es vital proporcionarles apoyo y entornos que fomenten su bienestar mental para que puedan desempeñar su labor de forma saludable y eficaz.

Estrés Laboral

El estrés laboral o el estrés en el trabajo es uno de los mayores efectos de los riesgos psicosociales, hoy en día se considera un problema colectivo e individual que puede afectar a todos los empleados de todas las categorías y empresas. Además, el estrés laboral afecta la salud, tanto física como mentalmente, pero también sobre cómo se realiza el trabajo y, por lo tanto, en ausencia, rendimiento y productividad. (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo., 2018, pág. 1)

El estrés laboral es una de las consecuencias más comunes de los riesgos psicosociales en el entorno de trabajo, actualmente ya no se considera solo un problema personal, sino también un desafío colectivo que puede afectar a cualquier trabajador, sin importar su cargo o el tipo de empresa en la que se desempeñe.

Este tipo de estrés no solo impacta la salud física y mental del empleado, sino que también influye directamente en la forma en que realiza sus tareas como resultado puede provocar ausencias frecuentes, bajo rendimiento y una disminución notable en la productividad. En pocas palabras, cuando un trabajador está estresado, no solo su bienestar se ve afectado, sino también el desempeño laboral.

Tipos de Estrés Laboral

Estrés laboral episódico. El estrés laboral episódico es un tipo común de estrés que las personas experimentan en el trabajo durante momentos específicos, surge cuando se enfrentan a tareas o situaciones con plazos ajustados o alta presión este tipo de estrés se caracteriza por ser de corta duración y desaparece una vez que la tarea se completa. Puede causar ansiedad e irritabilidad, pero es temporal y asociado a momentos puntuales de alta demanda, es una experiencia normal en el ámbito laboral, especialmente durante picos de trabajo o situaciones urgentes.

Estrés laboral crónico. El estrés laboral crónico es uno de los tipos de estrés más preocupantes que existen en el trabajo, porque sus efectos se sienten a corto, mediano y largo plazo. Imagina que hay uno o varios problemas en el trabajo que te estresan constantemente y que no se solucionan con el tiempo, esto termina afectándote en muchas áreas de tu vida, no solo en el trabajo, sino también en tu salud y bienestar general. Es como llevar una carga pesada todos los días, que poco a poco te va agotando y desgastando.

Eustrés. El eustrés es un tipo de estrés laboral beneficioso que aparece cuando una persona se enfrenta a nuevos desafíos, como un empleo nuevo o un cambio de carrera este estrés positivo impulsa a la persona a adaptarse, a esforzarse y a crecer profesionalmente. En lugar de agotarla, le brinda energía y motivación para alcanzar sus objetivos, convirtiéndose en una fuente de impulso y satisfacción en el trabajo.

Distrés. El distrés es un tipo de estrés laboral negativo que afecta a la persona a nivel emocional, psicológico y físico, en estos casos el estrés se vuelve tan intenso que, en lugar de ayudar a la persona a adaptarse, se convierte en una carga que dificulta su bienestar.

Si el estrés no se maneja adecuadamente, puede extenderse a todos los aspectos de la vida, provocando problemas serios como el síndrome de burnout, que genera agotamiento extremo, o el trastorno de ansiedad generalizada, caracterizado por una preocupación constante, este estrés negativo puede afectar profundamente la calidad de vida y la salud de quien lo padece. (Hoyos, 2010, pág. 7)

Causas del estrés laboral

Entorno laboral violento.

Mala definición de los roles en la organización.

Jefes desinteresados por sus empleados.

Por otro lado , cuando una persona no tiene claridad sobre lo que se espera de ella en el trabajo o percibe que sus tareas no se ajustan a sus capacidades reales , es común que experimente frustración y desmotivación esta situación puede generar tensiones con sus compañeros , disminuir su rendimiento y provocar una pérdida de interés por sus actividades hasta el punto de pensar que su esfuerzo no es valorado cuando la autoridad no reconoce ese esfuerzo el malestar se intensifica y se crea un ambiente laboral tenso que afecta tanto a la persona como al equipo en general.

Consecuencias del Estrés Laboral.

Nivel Psicológico. Pueden surgir cambios emocionales, cambios cognitivos o de pensamiento y modificaciones en la conducta estos síntomas de tensión en el trabajo pueden transformarse en patologías, originando trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión y problemas relacionados con el uso de drogas, entre otros.

Nivel biológico. El estrés en el trabajo provoca un incremento en la frecuencia cardíaca y respiratoria en la tensión muscular y en las regulaciones del sueño y la

digestión de acuerdo con el órgano que se activa debido a estos síntomas y la duración de su activación pueden surgir efectos perjudiciales para la salud como la hipertensión arterial, trastornos digestivos, cefaleas, agotamiento, dolores musculares e insomnio, entre otros.

Nivel social. El primer ámbito en verse afectado por el estrés laboral es el propio trabajo ya que quien lo padece se implica cada vez menos y progresivamente lo manifiesta en forma de absentismo bajo rendimiento escasas o nulas relaciones laborales, y su actitud repercute de forma negativa en el clima organizacional (Malvido, 2023, párr.7.).

El estrés laboral surge como una respuesta negativa frente a la excesiva carga de tareas este problema repercute tanto en la salud emocional como física del trabajador causando síntomas como ansiedad, insomnio, dolores corporales y bajo rendimiento. El entorno de trabajo también tiene un impacto, promoviendo la falta de asistencia y los desacuerdos entre colegas. Por lo tanto, es fundamental implementar acciones que fomenten el bienestar y preserven la productividad.

Antecedentes de la Investigación.

El autor Jaico Alexander Ortiz Quiñonez aborda la temática del análisis del estrés laboral en los profesores de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI durante la pandemia de COVID-19, realizado en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador el propósito de esta investigación fue examinar el nivel de estrés laboral que enfrentan los docentes de dicha unidad educativa en el contexto de la pandemia. este estudio se llevó a cabo empleando un enfoque cuantitativo, ya que los datos fueron medidos a

través de la escala de Likert se utilizó un razonamiento deductivo, se aplicó la encuesta como técnica y el cuestionario como instrumento. En cuanto a la población y la muestra, ésta estuvo constituida por los docentes de la unidad educativa al tratarse de un grupo pequeño, no se utilizó una fórmula de muestreo, por lo que se recolectó información de los 26 participantes que forman parte de la institución, incluyendo 27 profesores de las sesiones vespertinas y matutinas. En síntesis, se determinó que el grado de estrés detectado en los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI durante la pandemia de COVID-19 fue moderado, considerando los factores evaluados. Los profesores de esta unidad también experimentaron estrés laboral, lo cual se reflejó en su percepción del ambiente laboral y los aspectos organizacionales, los cuales alcanzaron un nivel medio de estrés. Se evidenció que manejar tanto las responsabilidades laborales como las del hogar desde casa resultaba bastante estresante.. (Quiñonez, 2023)

Por otro lado, las doctoras Adriana Janeth Naranjo Cume y Ariana Nicole Ochoa Pauta desarrollaron el estudio “El estrés laboral y su influencia en la salud mental de los docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora, provincia de Galápagos”, realizado en la Universidad de las Américas – Campus Granados, durante el periodo de junio a agosto de 2023. El objetivo fue establecer la relación entre el estrés laboral y sus repercusiones en la salud mental de los docentes.

Como la presencia de trastornos como depresión, ansiedad o estrés en los profesores se vio afectada por distintos factores de exposición, el estudio fue no experimental y con diseño transversal. Se aplicó la técnica de la encuesta, empleando dos instrumentos: el cuestionario DASS-21 y la Encuesta de Salud y Condiciones Laborales.

El programa Epi-Info fue utilizado para el análisis de datos, implementando pruebas estadísticas como Chi Cuadrado y Odds Ratio. La incidencia de ansiedad vinculada con el estrés en el trabajo fue elevada, según los resultados. Por ejemplo, se observó que el 7.5% de los profesores varones y el 20% de las mujeres tenían un estrés moderado, mientras que el 75% de los hombres y el 61.67% de las mujeres no mostraban síntomas de ansiedad.

En cuanto a la población y muestra, se priorizaron las Unidades Educativas Públicas con mayor número de docentes, aplicando criterios de inclusión como: docentes con más de dos años de experiencia y que cumplan más de una función; y de exclusión, como quienes tienen menos de un año o solo funciones administrativas.

En conclusión, el estudio demuestra que factores como el estado de salud, la carga laboral y las actividades adicionales influyen significativamente en el bienestar emocional de los docentes, generando cuadros de estrés y ansiedad que afectan su salud mental. (Dra. Adriana Janeth Naranjo Cume, 2023)

La autora Dra. Pazmiño Calero Diana Carolina incremento el tema Factores De Riesgo Psicosociales Y Salud Mental En Términos Ansiedad, Depresión Y Estrés De Los Docentes Y Administrativos De La Unidad Educativa Uk School , realizado en la Universidad Regional Autónoma De Los Andes “Uniandes” esta investigación tuvo como objetivo Evaluar la relación entre los factores de riesgos psicosociales y la salud mental en términos ansiedad, depresión y estrés de los docentes y administrativos de la Unidad Educativa UK School..

Este estudio investigativo se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo se aplicó el cuestionario SUSES/ISTAS21 para determinar los niveles alto, medio y bajo de los factores psicosociales. Así también se administró la Escala de Depresión Ansiedad y

Estrés (DASS-21) para medir los estados emocionales como depresión, ansiedad o estrés. Estos instrumentos fueron aplicados a una población de 66 personas que laboran en la Unidad Educativa, esta investigación dio como resultado Para la variable factores psicosociales se presentaron los resultados basados en cinco dimensiones, las cuales exponen un nivel de riesgo alto en torno a las exigencias psicológicas (27.3%); trabajo activo y habilidades (9.1%); apoyo social (16.7%); compensación (30.3%); y doble presencia (36.4%). En lo que se refiere a la variable salud mental se evidencia que el 13.6% de la población presenta depresión leve; el 19.7% ansiedad moderada y el 4.5% estrés severo, como conclusión el estudio pudo presenciar una correlación significativa entre los factores psicosociales y el estrés, así como ansiedad; pese a ello, los resultados también mostraron que las medias no son estadísticamente significativas entre los factores psicosociales y la depresión. (Carolina, 2022)

La autora Josselyne Verónica Montesino Moreno desarrollo el tema Prevención y manejo del síndrome de burnout en docentes de la escuela siglo XXI: estrategias prácticas para el 2025, aplicado en La Universidad De Las Américas Maestría en Psicología Clínica con el objetivo de Determinar las causas y consecuencias del Burnout en docentes, para desarrollar estrategias de prevención aplicables al contexto de la Escuela Siglo XXI en la ciudad de Loja. Por ello desarrolla una metodología mixta, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para comprender el síndrome de burnout en el entorno educativo, Se emplearán instrumentos como el MBI _GS y el CoPsoQ_III para medir niveles de agotamiento emocional y factores psicosociales en una muestra de 13 docentes, la entrevista y grupos focales completarán la información permitiendo un análisis más profundo de las experiencias de los docentes.

Esta investigación tiene como resultado que se prevé identificar factores asociados al Burnout cómo la sobrecarga laboral y la falta de apoyo institucional, así como las consecuencias en la efectividad del docente el bienestar emocional y la calidad educativa además se espera diseñar estrategias preventivas específicas ante el contexto de la escuela en el siglo XXI y ofertar programas de inteligencia emocional redes de apoyo y talleres de capacitación.

En conclusión, queda claro teóricamente que en la actualidad se ha normalizado tener altas cargas de trabajo que contribuyen a elevar el nivel de estrés. Los docentes por la naturaleza de su profesión están expuestos a diversas responsabilidades educativas administrativas y sociales que superan su capacidad de acción y conducen hacia el desarrollo de burnout estos factores serán corroborados de manera específica en los 13 profesores de la escuela siglo XXI durante la aplicación de la propuesta. (Moreno, 2024)

Arturo Salazar Ríos con el análisis Estrés Laboral y Desempeño del Docente en la Institución Educativa 5019 “Augusto Cazorla” del Callao , publicado en La Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán Y Valle Alma Máter Del Magisterio Nacional Caratula Escuela De Posgrado , esta investigación tuvo como objetivo Establecer la relación entre el estrés laboral y el desempeño del docente en la Institución Educativa 5019 “Augusto Cazorla” del Callao.

El enfoque del estudio fue cuantitativo, de tipo básica, diseño correlacional. La población estuvo conformada por 46 docentes de los niveles de primaria y secundaria de la institución educativa N° 5019 “Augusto Cazorla” ubicada en la Provincia Constitucional del Callao, a quienes les aplicaron el cuestionario de Estrés laboral de Maslach y Jackson, (1986) y el cuestionario de Desempeño Docente elaborado por

Zaldívar (2011). De acuerdo a los resultados obtenidos existe una correlación positiva baja entre el Estrés Laboral y el Desempeño de los docentes de la Institución Educativa 5019 “Augusto Cazorla” del Callao.

En conclusión existe una correlación positiva baja entre el Estrés Laboral y el Desempeño de los docentes de la Institución Educativa 5019 “Augusto Cazorla” del Callao, por lo que podemos decir que las dos variables analizadas son directamente proporcionales y su probabilidad de incidencia es directa, pero con una fuerza mínima, es decir las dos variables van en el mismo sentido positivo, mientras más aumenta el desempeño del docente, más aumentará el estrés laboral de sus miembros. (Rios, 2022)

Fundamentos Legales

Organización Internacional del Trabajo (2022)

Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981 (núm. 155).

Artículo 4. Todo Miembro deberá, en consulta con las organizaciones más representativas de empleadores y de trabajadores interesadas y habida cuenta de las condiciones y práctica nacionales, formular, poner en práctica y reexaminar periódicamente una política nacional coherente en materia de seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo. (Convenios Sobre Seguridad y Salud en el Trabajo, 1983, pág. 5)

Artículo 5. identificación y evaluación de los riesgos que puedan afectar a la salud en el lugar de trabajo. (Organización Internacional del Trabajo, 2023)

Constitución de La Republica Del Ecuador(2008)

Sección tercera. Formas de trabajo y su retribución

Art. 325.- El Estado garantizará el derecho al trabajo. Se reconocen todas las modalidades de trabajo, en relación de dependencia o autónomas, con inclusión de labores de auto sustento y cuidado humano; y como actores sociales productivos, a todas las trabajadoras y trabajadores. (Constitucion De La Republica Del Ecuador 2008, 2011)

Ley Orgánica De Salud (2006)

CAPITULO I. Del derecho a la salud y su protección.

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransmisible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables. (Ley Orgánica de Salud, 2006, pág. 2)

Art. 13.- Los planes y programas de salud para los grupos vulnerables señalados en la Constitución Política de la República, incorporarán el desarrollo de la autoestima, promoverán el cumplimiento de sus derechos y se basarán en el reconocimiento de sus necesidades particulares por parte de los integrantes del Sistema Nacional de Salud y la sociedad en general. (Ley Orgánica de Salud, 2006, pág. 6)

Ley Orgánica De Servicio Público, Losep (2010)

Art. 23.- Derechos de las servidoras y los servidores públicos. - Son derechos irrenunciables de las servidoras y servidores públicos:

1) Desarrollar sus labores en un entorno adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar.

Art. 27.- Licencias con remuneración. - Toda servidora o servidor público tendrá derecho a gozar de licencia con remuneración en los siguientes casos.

- a) Por enfermedad que determine imposibilidad física o psicológica, debidamente comprobada, para la realización de sus labores, hasta por tres meses; e, igual período podrá aplicarse para su rehabilitación. (Ley Organica de Servicio Público, Losep, 2010, págs. 15,17)

Fundamentos teóricos del Trabajo Social

El trabajo social es una profesión práctica y una disciplina académica que promueve el cambio y el desarrollo social, la cohesión social, el empoderamiento y la liberación de las personas. Los principios de justicia social, derechos humanos, responsabilidad colectiva y respeto por la diversidad son fundamentales para el trabajo social. (Federación Internacional de Trabajadores Sociales, 2014)

Modelo Ecológico

El modelo ecológico según expuesto por (Gerardo, 2023) amplía la comprensión de la experiencia docente al proponer que la salud mental y el estrés laboral no surgen únicamente de factores individuales sino de la interacción entre diversos niveles de influencia que conforman el entorno educativo, en el nivel individual intervienen

características personales habilidades pedagógicas estrategias de afrontamiento estado emocional y condiciones de salud del docente.

Por otro lado, a nivel microsocial se encuentran las relaciones cotidianas dentro del aula y la institución, interacciones con estudiantes apoyo de los compañeros comunicación con directivos y clima laboral, sin embargo, a nivel organizacional el modelo integra elementos como la carga administrativa las políticas internas de la institución educativa las exigencias curriculares.

Finalmente en el nivel macrosocial se consideran la valoración social de la docencia las políticas públicas , condiciones socioeconómicas del país las reformas curriculares y los cambios históricos del sistema educativo como los procesos de digitalización o lo efectos post pandémicos , de esta manera el modelo ecológico permite comprender que las dimisiones del estrés laboral en docentes no depende únicamente del esfuerzo individual sino de la creación de entornos escolares que integren estrategias en todos los niveles, promoviendo una cultura educativa que valore el bienestar emocional como componente central del desempeño docente, la calidad educativa y la sostenibilidad del sistema escolar.

Capítulo III: Diseño Metodológico

Tipo de Investigación

Esta investigación se desarrolló como un estudio descriptivo y exploratorio con enfoque cuantitativo, ya que busca comprender, a través de datos numéricos cómo se relacionan la salud mental y el estrés laboral en los docentes, el objetivo es conocer de manera clara y precisa lo que experimentan en su entorno laboral. Para ello, se utilizaron herramientas como cuestionarios y encuestas, que permitieron recoger información importante sobre cómo se sienten emocionalmente y qué piensan sobre los

programas de salud mental que se aplican en su institución, estas herramientas fueron clave para acercarnos a su realidad y entender mejor sus necesidades.

Descriptivo

La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho , fenómeno individuo o grupo , con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere. (Arias F. G., Abacoenred.org, 2012, pág. 24)

Exploratorio

La investigación exploratoria es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimientos. (Arias F. G., Abacoenred.org, 2012, pág. 23)

La presente investigación tiene un enfoque exploratorio, ya que se propone conocer, de forma inicial y cercana, cómo los programas de salud mental pueden contribuir a prevenir el estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz. Se trata de dar los primeros pasos para comprender una realidad que aún no ha sido profundamente estudiada en este contexto.

Métodos de Investigación

La metodología que se utilizó en este análisis es el método descriptivo su preocupación primordial radica en describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, las investigaciones descriptivas utilizan criterios sistemáticos que permiten poner de manifiesto la estructura o el comportamiento de los

fenómenos en estudio, proporcionando de ese modo información sistemática y comparable con la de otras fuentes. Las mediciones y relevamientos que realizan los geógrafos son, por ejemplo, típicas investigaciones descriptivas. (Sabino, pág. 43)

En este estudio se empleó un enfoque descriptivo, dado que facilita la observación y el entendimiento claro de lo que sucede en un contexto particular en este caso, se utilizó para analizar cómo los programas de salud mental contribuyen a la prevención del estrés laboral entre los docentes. Gracias a esta metodología, se pudo obtener información relevante sobre las experiencias de los maestros, sus emociones y cómo estos programas afectan su bienestar emocional, lo que permite tener una perspectiva más integral y auténtica del tema.

Método Deductivo

El método deductivo es un método preciso y riguroso consiste en extraer consecuencias lógicas de enunciados dados, esto es en deducir conclusiones a partir de premisas, aplicando cada puso una regla de inferencia, en síntesis, el método deductivo va de la causa al efecto, de lo general a lo particular, es prospectivo y teórico. (Barchini, 2005, pág. 20)

El método deductivo, por ser ordenado y lógico ayuda a entender de forma clara cómo los programas de salud mental pueden influir en la prevención del estrés laboral en los docentes, parte de ideas generales que ya han sido reconocidas como que el bienestar emocional impacta directamente en el rendimiento laboral, y que contar con apoyo en salud mental mejora ese bienestar.

Desde estas bases se llega a las conclusiones aplicadas a la realidad que viven los docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, este enfoque

permite analizar desde una mirada crítica y reflexiva, si las estrategias implementadas realmente contribuyen a que el personal docente experimente mayor bienestar, reduzca la presión laboral y fortalezca su salud emocional en el ejercicio cotidiano de sus funciones.

Operacionalización de Variable

Tabla 2 Variable Independiente Salud Mental

Conceptualización	Variable Dimensiones	Indicadores	Ítem Básico	Técnicas	Fuentes
				Instrumentos	
La salud mental es una condición que posibilita a las personas manejar los momentos de tensión de la vida, potenciar todas sus capacidades, tener la posibilidad de aprender y trabajar de manera eficiente, y aportar a la mejora de su comunidad. Es un componente esencial de nuestra salud y bienestar que respalda nuestras habilidades personales y grupales para tomar decisiones. (Organización Mundial de la Salud , 2022) parr1	Tipos de Salud Mental	Salud emocional Salud psicológica Salud social Salud conductual Salud espiritual	¿Qué aspectos de la salud mental se ven más afectados en los docentes debido a las exigencias laborales? ¿El agotamiento emocional de los docentes impacta en su vida personal y laboral?	Encuesta Cuestionario	Docentes
	Programas de Salud Mental El impacto de la salud mental de los docentes	Plan Nacional Cuidamos de Ti Agotamiento emocional Baja realización personal Despersonalización			

Tabla 3 Variable Dependiente: Estrés Laboral

Conceptualización	Variable Dimensiones	Indicadores	Ítem Básico	Técnicas Instrumentos	Fuentes
El estrés laboral o el estrés en el trabajo es uno de los mayores efectos de los riesgos psicosociales, hoy en día se considera un problema colectivo e individual que puede afectar a todos los empleados de todas las categorías y empresas. Además, el estrés laboral afecta la salud, tanto física como mentalmente, pero también sobre cómo se realiza el trabajo y, por lo tanto, en ausencia, rendimiento y productividad. (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo., 2018)	Tipos de Estrés	Estrés laboral episódico Estrés laboral crónico Eustrés Distrés	¿Qué tipo de estrés laboral ha experimentado con mayor frecuencia? ¿Cuáles son los tipos de estrés laboral? ¿La falta de materiales o apoyo institucional influye en el estado emocional?	Encuesta Cuestionario	Docentes
	Causas del Estrés Laboral	Entorno laboral violento. Mala definición de los roles en la organización. Jefes desinteresados por sus empleados.	¿Cuáles son las causas del estrés laboral?		
	Consecuencias del Estrés Laboral	A nivel psicológico A nivel biológico A nivel social	¿Cuáles son las consecuencias del estrés laboral?		

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Población y Muestra

Población

La población, o en términos más precisos población objetivo, es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio (Arias F. G., 2012, pág. 81)

De acuerdo a la población seleccionada dentro de la investigación, son los docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, en la cual se encuentran 8 docentes.

Muestra

Según (Tamayo, 2006, pág. 176) define la muestra como: "el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada"

La población de estudio estuvo conformada por los docentes de la Unidad Educativa dado que se trató de un grupo reducido, no fue necesario aplicar una fórmula de muestreo; por ello, se recopiló información directamente de los seis docentes que laboran en la jornada matutina dentro de la institución

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Una de las Técnicas e Instrumentos en la cual se basa la investigación es a través de encuestas que se realizaron a los Docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz para recopilar la información y dar respuestas a los objetivos planteados,

lo cual permite conocer la percepción que tiene cada docente sobre la Salud Mental y Estrés Laboral.

Encuesta

(Derlis Daniel Duarte Sánchez, 2024) “Define que la encuesta en la investigación científica se define como una técnica que emplea un conjunto de procedimientos estandarizados para recopilar y analizar datos de una muestra representativa de una población.”

Cuestionario

El cuestionario es un instrumento de recolección de datos utilizado comúnmente en los trabajos de investigación científica consiste en un conjunto de preguntas presentadas y enumeradas en una tabla y una serie de posibles respuestas que el encuestado debe responder. No existen respuestas correctas o incorrectas, todas las respuestas llevan a un resultado diferente y se aplican a una población conformada por personas. (Gonzales, 2021, pág. 82)

Este método de estudio es clave en la investigación para reunir datos, en la que se formularon 14 preguntas de respuesta cerrada con alternativas, con el objetivo de abordar la problemática planteada y alcanzar los objetivos establecidos.

Consideraciones éticas

En el momento que se realizó el trabajo de investigación se tomó como punto principal y en consideración valores éticos, esencialmente aquellos que fueron fundamentales como lo son el respeto y la honestidad.

Por otra parte, la honestidad se aplicó en todas las etapas del proceso investigativo desde la formulación del problema hasta la presentación de los resultados ,

este principio ético aseguró la veracidad de los datos obtenidos la transparencia en el análisis estadístico y la fidelidad en la interpretación de los resultados de este modo la investigación se desarrolló bajo un marco de responsabilidad ética promoviendo la credibilidad la objetividad y elementos indispensables en una investigación de carácter cuantitativo.

CAPITULO IV: RESULTADOS

Análisis y Discusión de los Resultados

Análisis de encuestas aplicadas a los docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz

Pregunta1

Usted es docente de la a Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz

Tabla 4 Docentes de la Institución

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	100%
No	0	0%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráficos 1 Docentes de la Institución



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Interpretación.

El 100% de los encuestados respondieron que son docentes de la Institución.

Análisis.

Los resultados evidencian una participación mayoritaria de los docentes, lo cual es coherente con el enfoque de la investigación centrado en la salud mental y el estrés laboral de este grupo profesional.

Pregunta 2.

¿Existen programas de salud mental implementados para los docentes en la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz?

Tabla 5 Existencia de Programas de Salud Mental Para Docentes

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	0	0%
Si, pero no se aplican	8	100%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráficos 2 Existencia de Programas de Salud Mental



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

De acuerdo con lo reflejado en la tabla el 100% de los docentes encuestados 8 participantes respondió que existen programas de salud mental, pero que estos no se aplican en la práctica.

Análisis.

Este resultado evidencia una brecha significativa entre la existencia formal de los programas de salud mental y su implementación real dentro de la institución si bien se reconoce la presencia de iniciativas orientadas al bienestar docente, la falta de aplicación efectiva limita su alcance y reduce su impacto positivo.

En consecuencia, se observa una carencia de apoyo institucional sostenido hacia la salud mental y el equilibrio emocional del personal docente, lo que puede repercutir negativamente en su desempeño y bienestar general.

Pregunta 3

¿Piensa que el estrés laboral es un problema común entre los docentes de su Institución?

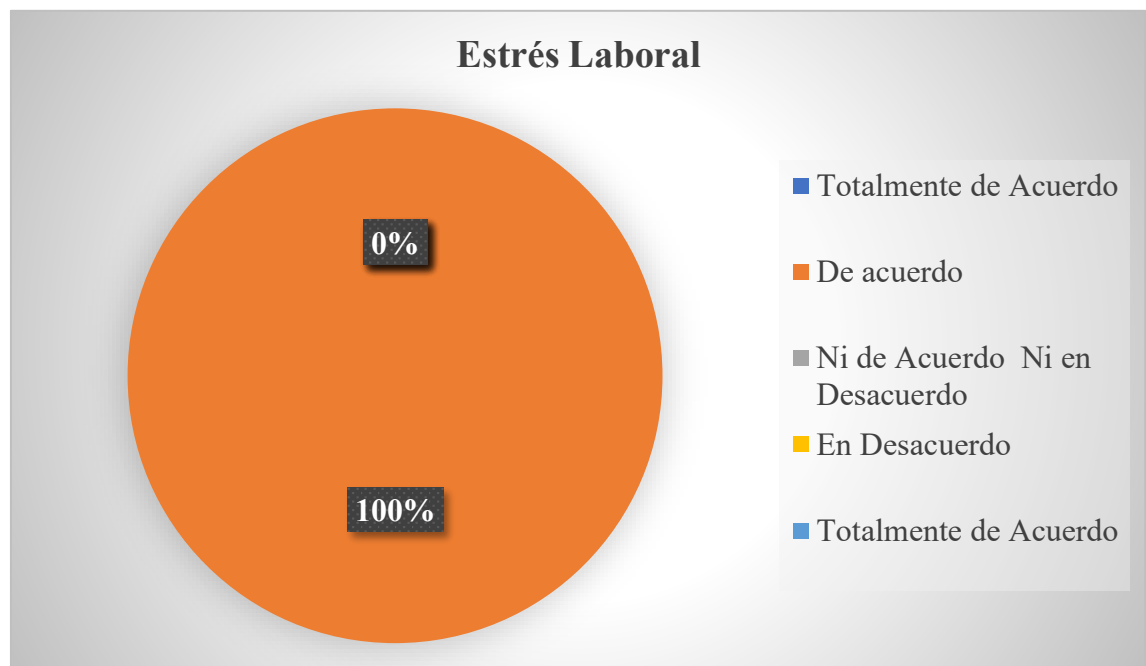
Tabla 6 Percepción del Estrés Laboral Docente

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	0	0%
De acuerdo	8	100%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráfico 3 Estrés Laboral



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

Por medio de la tabla se visualiza que los docentes de la Institución consideran que efectivamente que el estrés laboral es un problema común entre docentes.

Análisis.

Los datos recopilados demuestran que el estrés laboral es una problemática ampliamente reconocida, este hallazgo señala la necesidad de implementar medidas preventivas, programas de acompañamiento emocional y estrategias de manejo del estrés en el entorno educativo.

Pregunta 4.

¿Cuál de los siguientes programas de salud mental ha sido implementado para los docentes de Unidad Educativa Eugenio Espejo por medio del Distrito?

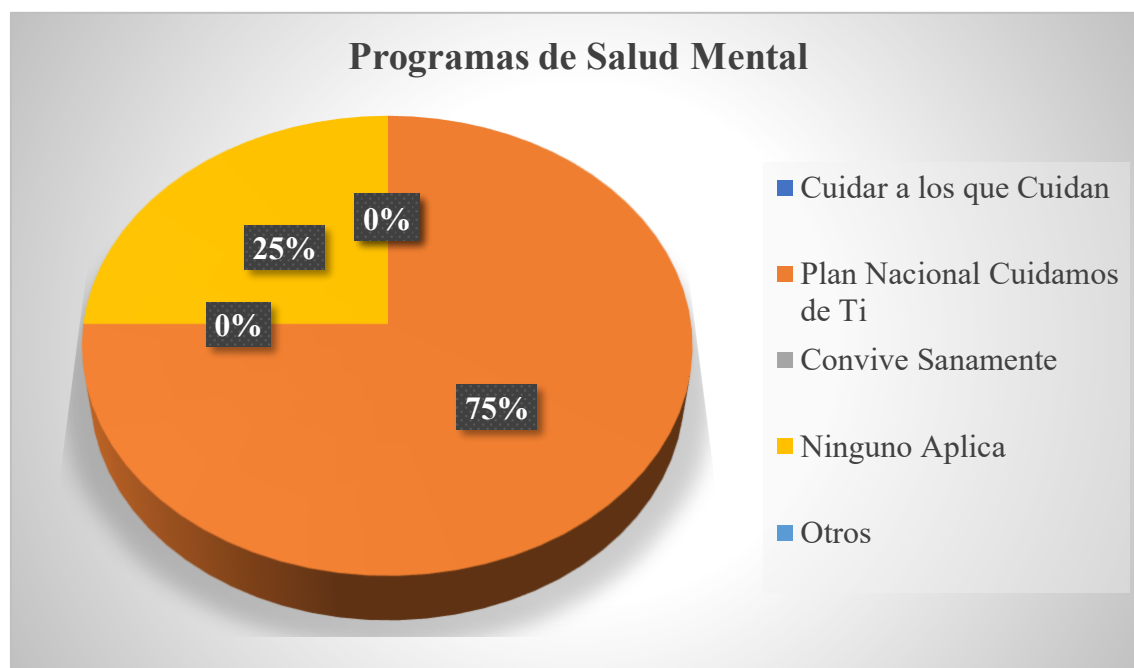
Tabla 7 Programas Implementados por el Distrito

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Cuidar a los que te Cuidan	0	0%
Plan Nacional Cuidemos de Ti	6	75%
Convive Sanamente	2	25%
Ninguno Aplica	0	0%
Otros	0	0%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráfico 4 Programas de Salud Mental



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

Por medio de la tabla se visualiza que el 75% de los encuestados indicó que el programa “Plan Nacional Cuidamos de Ti” ha sido efectivamente implementado en su institución, evidenciando un alcance significativo de esta iniciativa, mientras que el 25% restante manifestó que no se ha aplicado ningún programa de este tipo

Análisis

Estos datos reflejan que la mayoría de los docentes identifica la existencia de un programa vinculado con la salud mental, aunque una parte desconoce su aplicación, por lo tanto, este resultado evidencia la necesidad de fortalecer la información y garantizar que los programas sean aplicados de manera equitativa.

Pregunta 5

¿Con qué frecuencia experimenta agotamiento emocional debido a su labor docente?

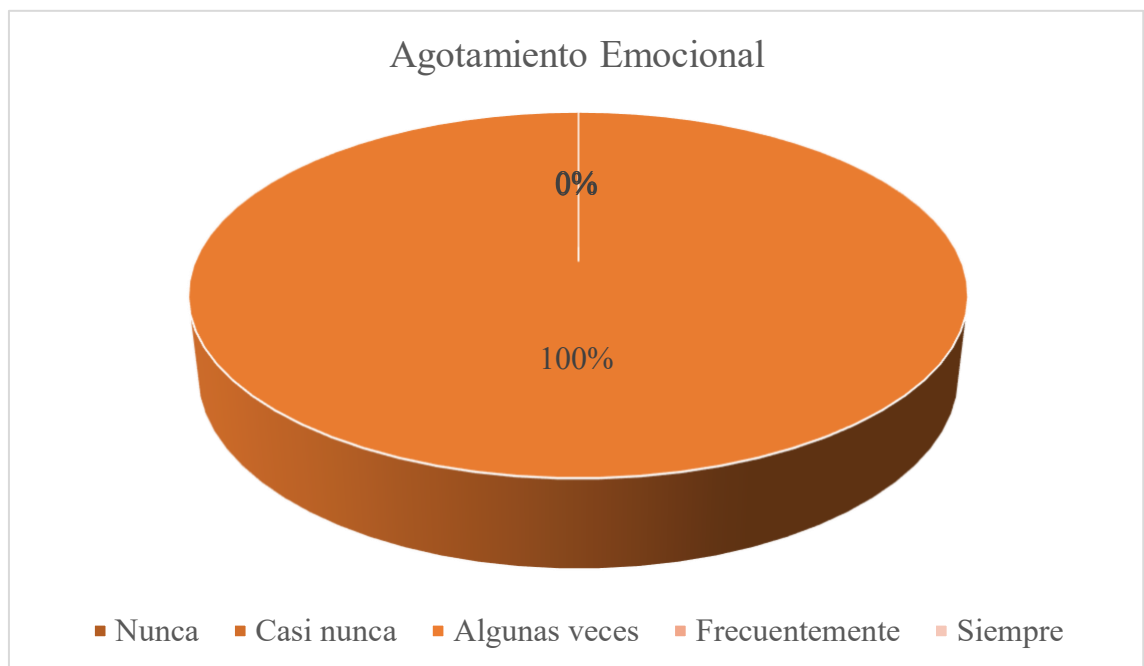
Tabla 8 Agotamiento Emocional

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Casi nunca	0	0%
Algunas veces	8	100%
Frecuentemente	0	0%
Siempre	0	0%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráfico 5 Agotamiento Emocional



Fuentes. Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

Mediante la tabla refleja que el 100 % de los docentes manifestó que, en diversas ocasiones, han experimentado agotamiento emocional derivado de sus responsabilidades laborales, evidenciando que este es un fenómeno frecuente dentro del ámbito profesional docente.

Análisis

Los resultados reflejan que el agotamiento emocional es una experiencia común entre todos los docentes esta situación refleja que las exigencias laborales generan una tensión constante, la cual puede afectar la salud mental y el bienestar general, así como

influir negativamente en la calidad del desempeño profesional si no se implementan estrategias de manejo y prevención adecuadas.

Pregunta 6

¿Está informado sobre la existencia de programas institucionales de apoyo a la salud mental de docentes en su Unidad Educativa?

Tabla 9 Conocimiento Docente de Programas de Apoyo

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	8	100%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráfico 6 Información de Programas



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

Los resultados de la tabla reflejan que el 100% de los encuestados respondió que no lo que indica que ninguno de ellos está informado acerca de la existencia de programas institucionales orientados al apoyo de la salud mental.

Análisis

Los resultados muestran el desconocimiento total sobre los programas existentes, refleja una comunicación institucional deficiente la falta de información impide que los docentes accedan a los recursos disponibles, lo que limita la efectividad de cualquier iniciativa destinada a promover su bienestar psicológico y a favorecer un entorno laboral más saludable

Pregunta 7

¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés relacionado con su trabajo como docente?

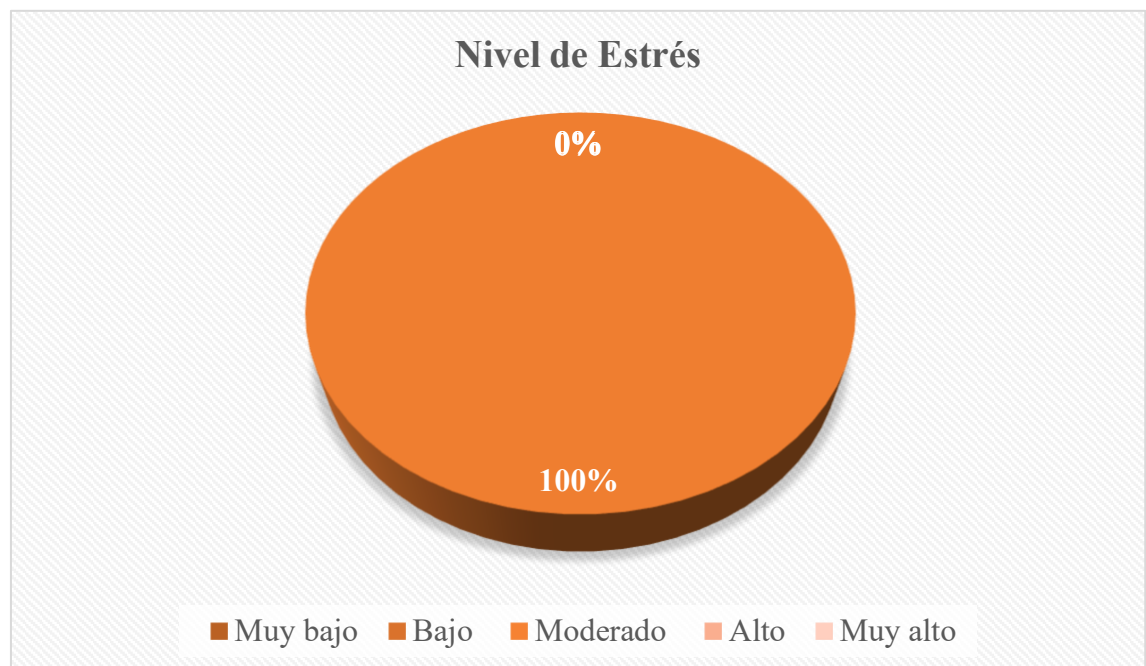
Tabla 10 Percepción del Nivel de Estrés Docente

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0%
Bajo	0	0/
Moderado	8	100%
Alto	0	0%
Muy alto	0	0%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayan

Gráfico 7 Nivel de Estrés



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

El 100% de los encuestados calificó su nivel de estrés moderado este resultado refleja una percepción equilibrada, donde el estrés se presenta como una constante manejable, pero no ausente en el entorno laboral.

Análisis

Este porcentaje refleja que los docentes logran mantener un control sobre sus actividades diarias, este resultado invita a la Institución a implementar programas de manejo de estrés, capacitaciones en salud mental y espacios de recreación o contención emocional mantener el estrés dentro de niveles saludables requiere apoyo organizacional y un ambiente laboral que promueva la comunicación.

Pregunta 8

¿Existen actividades para prevenir o reducir el estrés laboral en los docentes dentro de la Unidad Educativa de Santa Cruz?

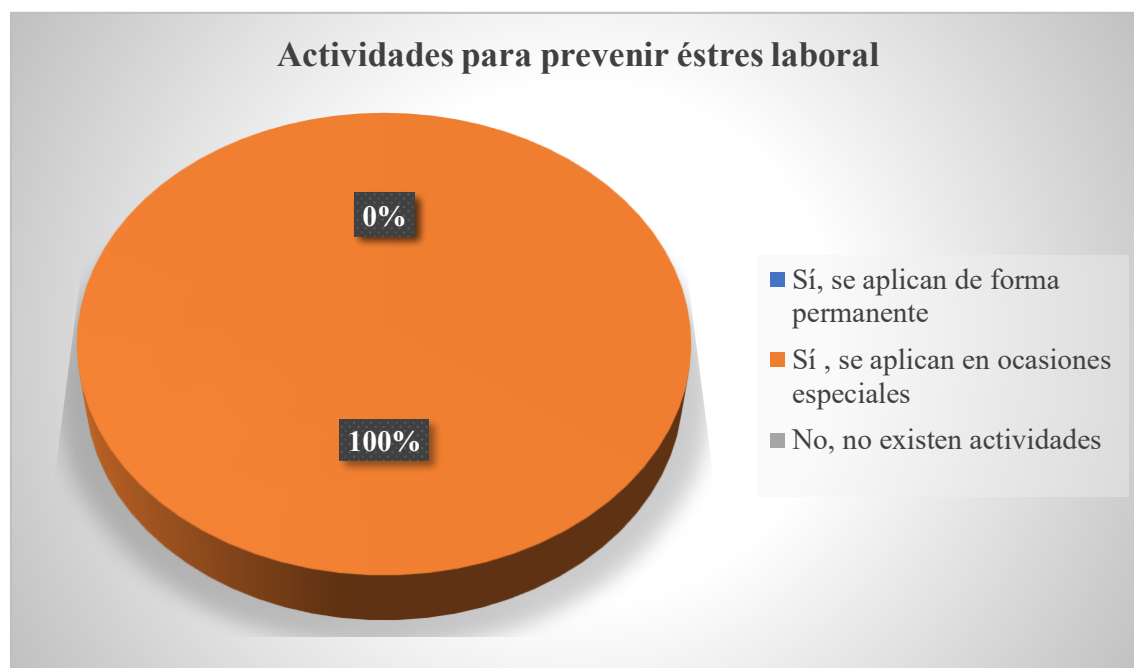
Tabla 11 Actividades Para Reducir el Estrés Laboral

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Sí, se aplican de forma permanente	0	0%
Sí, pero solo en ocasiones especiales	8	100%
No, no existen actividades	0	0%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráfico 8 Actividades Para Prevenir Estrés Laboral



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

El 100 % de los encuestados afirmó que las actividades destinadas a reducir el estrés laboral se realizan únicamente en ocasiones especiales lo que evidencia que no se implementan de manera regular ni sistemática.

Análisis

Los resultados indican que la realización eventual de actividades evidencia la falta de planificación orientadas al bienestar docente, las acciones aisladas no generan un impacto duradero ya que no se abordan de forma continua las necesidades emocionales de los docentes.

Pregunta 9

¿Le gustaría que la Institución promueva actividades o campañas relacionadas con el bienestar y la salud mental docentes?

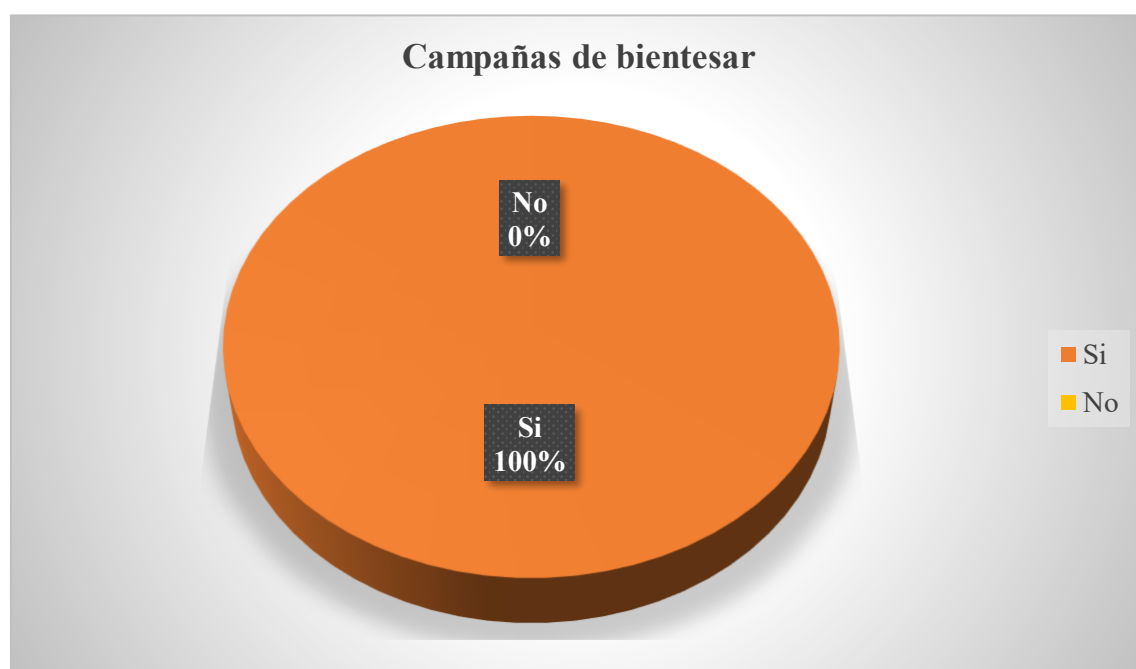
Tabla 12 Campañas Relacionadas con el Bienestar Docentes

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	100%
No	0	0%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráfico 9 Campañas de Bienestar



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

El 100% de los docentes expresó su interés en que la institución promueva más actividades, talleres o campañas que fomenten la salud mental y el bienestar emocional, ningún participante manifestó desinterés o desacuerdo respecto a esta propuesta.

Análisis

Los resultados reflejan una clara disposición de los docentes a participar en programas institucionales orientados al bienestar ya que revela un alto grado de motivación y conciencia sobre la importancia de la salud mental en el ámbito laboral.

Pregunta 10

¿Cuenta con una red de apoyo dentro de la institución compañeros, directivos, amigos donde pueda expresar sus preocupaciones?

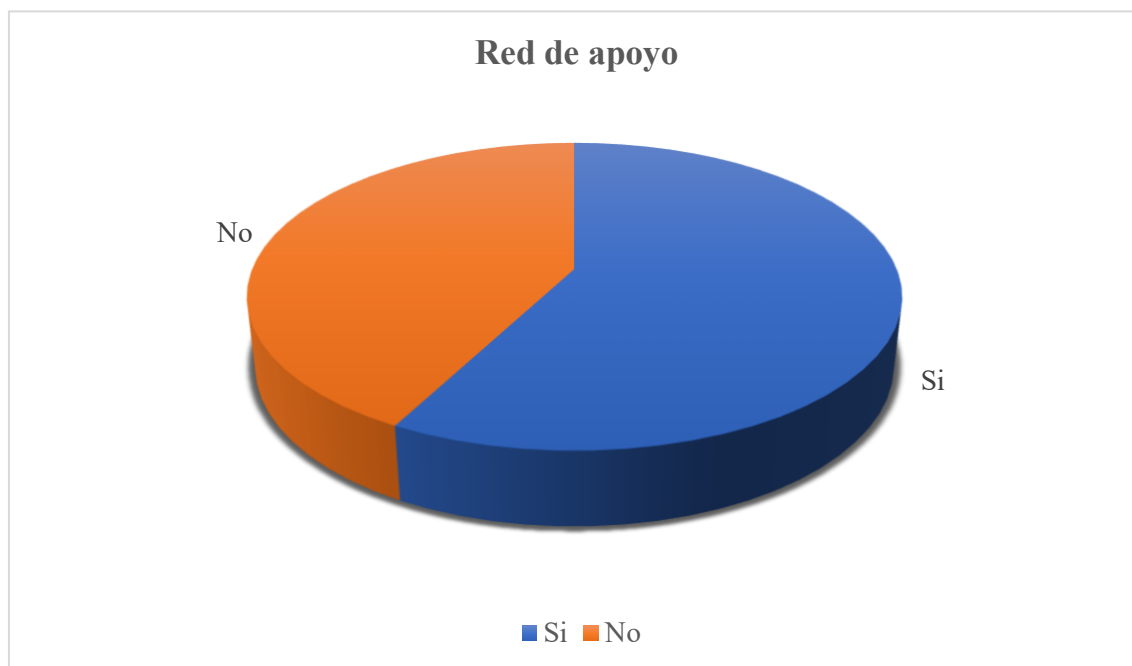
Tabla 13 Red de Apoyo Docente

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	25%
No	6	75%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráfico 10 Red de Apoyo



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

El 75% de los encuestados manifestó no contar con una red de apoyo dentro de la Institución mientras que el 25% afirmó sí tener red de apoyo, esto indica que la mayoría del personal de docentes no percibe un respaldo por parte de sus compañeros o directivos dentro del entorno laboral.

Análisis

Estos resultados demuestran una situación significativa dentro de la institución, ya que la ausencia de redes de apoyo puede incidir directamente en el bienestar emocional y en la capacidad de afrontar el estrés en de los docentes ya que el 75% refleja una posible debilidad institucional en cuanto a las estrategias de acompañamiento y comunicación interpersonal.

Pregunta 11

¿Cree que el apoyo social dentro del trabajo contribuye a reducir su nivel de estrés laboral?

Tabla 14 Apoyo Social y Reducción del Estrés

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	8	100%
De acuerdo	0	0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente de acuerdo	0	0%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráfico 11 Apoyo Social



Fuentes. Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

De acuerdo con la tabla el 100 % de los encuestados indicó estar totalmente de acuerdo con que el apoyo social dentro del entorno laboral contribuye de manera significativa a reducir los niveles de estrés.

Análisis

Los resultados muestran que los docentes reconocen al apoyo social como un factor esencial del bienestar, el acompañamiento de compañeros favorece la comunicación, disminuye la sensación de sobrecarga y permite afrontar las presiones laborales con mayor equilibrio.

Pregunta 12

¿Cuáles de las siguientes actividades se implementan en la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz para prevenir el estrés laboral en los docentes?

Tabla 15 Actividades Implementadas en la Institución Para Prevenir Estrés

Laboral

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Pausas activas	8	100%
Talleres de manejo del estrés	0	0%
Programas de relajación o mindfulness	0	0%
Actividades deportivas o recreativas	0	0%
Ninguna aplica	0	0%
Otras	0	0%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráfico 12 Actividades Para Prevenir el Estrés



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

El 100% de los docentes manifestó estar de acuerdo con que los programas o acciones relacionados con la salud mental en las instituciones son adecuadas, lo cual se evidencia que las pausas activas son reconocidas por todos como principal acción a realizar para promover el bienestar dentro de la Unidad Educativa.

Análisis

Los resultados reflejan que las pausas activas forman parte de la rutina institucional y es percibida como una estrategia efectiva para fomentar el bienestar físico y mental ya que esta actividad permite disminuir el estrés mejorar la concentración y fortalecer la convivencia.

Pregunta 13

¿Considera que los programas o acciones relacionados con la salud mental en su Institución son adecuados a las necesidades reales de los docentes?

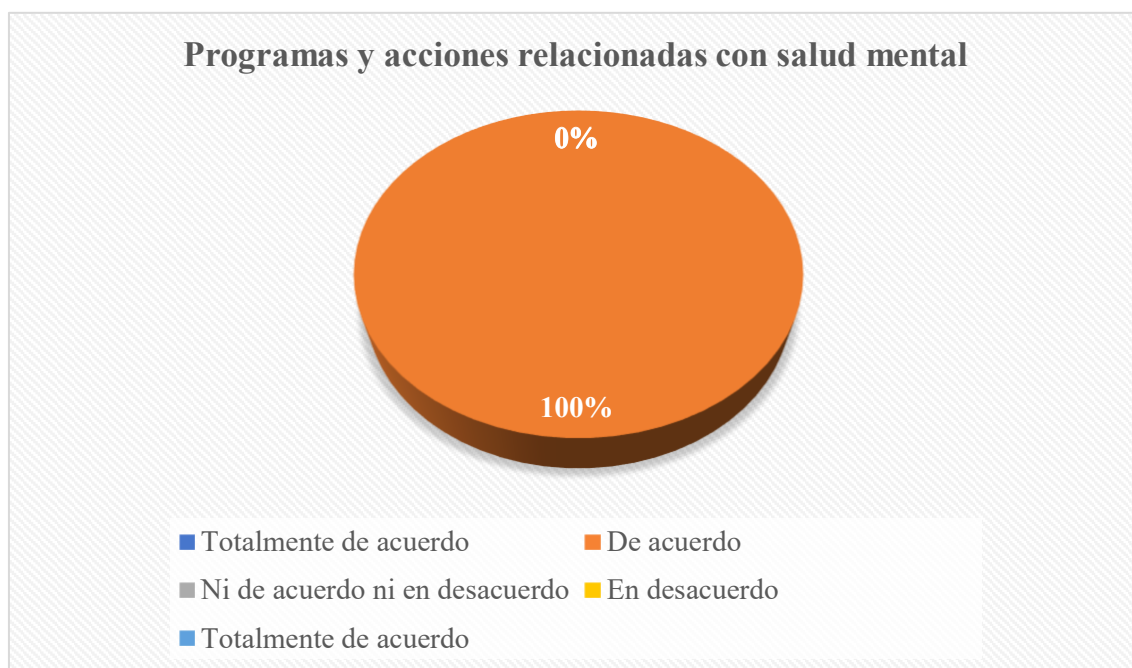
Tabla 16 Adecuación de los Programas de Salud Mental a las Necesidades Docentes

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	0	0%
De acuerdo	8	100%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráfico 13 Programas y Acciones Relacionadas con Salud Mental



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

Por medio de la tabla se muestra que 8 que equivale al 100% está totalmente de acuerdo que los programas de salud mental son adecuados para las necesidades de los docentes, esto refleja que todo los encuestados tiene una opinión positiva sobre el trabajo que se realiza ya que las actividades son apropiadas y construye el bienestar educativo.

Análisis

Los resultados reflejan que los docentes valoran de manera positiva las acciones que la Institución implementa en torno a la salud mental, reconociendo su importancia

para el bienestar integral del personal educativo. Esto evidencia que las actividades desarrolladas responden efectivamente a las necesidades emocionales y laborales de los docentes, contribuyendo a reducir el estrés y fortalecer su estabilidad psicológica. Además, favorecen un clima institucional más armónico y motivador, que impulsa el compromiso productivo y la calidad del desempeño dentro del entorno educativo.

Pregunta 14

¿Usted considera que existe una relación en las actividades de salud mental de docentes y su bienestar dentro de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz?

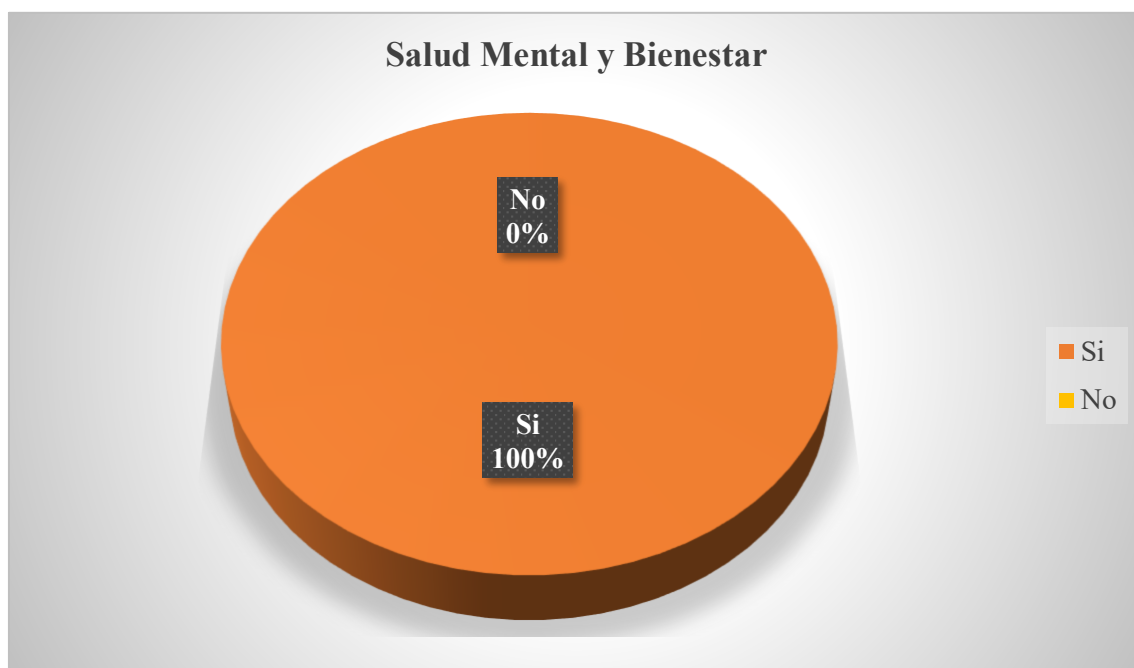
Tabla 17 Relación Entre Actividades de Salud Mental y Bienestar Docente

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	100%
No	0	0%
Total		100%

Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Gráfico 14 Salud Mental y Bienestar



Fuentes: Docentes de la Institución Eugenio Espejo de Santa Cruz

Elaborado por: Avilés Lugo Alisson Dayana

Descripción

De acuerdo con lo reflejado en la tabla el 100% de los docentes respondió afirmativamente indicando que si existe una relación entre las actividades realizadas en la Institución y la salud mental, este resultado demuestra que las estrategias aplicadas en la institución están cumpliendo su propósito de promover un ambiente más saludable.

Análisis

Los resultados muestran una percepción positiva sobre la relación entre las actividades institucionales y la salud mental lo que evidencia un compromiso activo y constante de la Institución con el bienestar integral de todos los docentes además el

compromiso se refleja en la implementación de estrategias orientadas a la prevención del estrés laboral y el fortalecimiento del ambiente de trabajo.

Conclusiones

Una vez analizados los resultados se puede concluir que en la Unidad Educativa Eugenio Espejo ubicada en Santa Cruz hay programas de salud mental impulsados por el Distrito; sin embargo, los docentes indican que estos programas no se implementan de manera eficaz. Aunque las iniciativas están planteadas, no se llevan a cabo en la práctica, lo que disminuye el apoyo que deberían proporcionar al bienestar emocional del profesorado.

Por otra parte, los educadores experimentan un nivel de estrés moderado y momentos de agotamiento emocional, atribuible a la falta de actividades continuas de prevención y a la ausencia de redes de ayuda en el entorno laboral.

Finalmente se llega a la conclusión que a pesar de que los docentes afirman que las acciones relacionadas con la salud mental tienen un impacto positivo en su bienestar, su limitada difusión y escasa continuidad evidencian la necesidad de reforzar su puesta en práctica para mejorar el ambiente laboral y la salud emocional del personal.

Recomendaciones

Se recomienda fortalecer la ejecución y continuidad de los programas institucionales de salud mental, asegurando que estas iniciativas cuenten con planificación, seguimiento y evaluación esto permitirá consolidar estrategias preventivas que favorezcan el bienestar emocional de los docentes y mejorar el clima laboral dentro de la institución.

Se sugiere promover espacios de acompañamiento profesional y redes de apoyo entre docentes, mediante reuniones de contención emocional, jornadas de convivencia y mecanismo que fortalezcan la comunicación interna, estas acciones contribuyen a generar un entorno mas colaborativo y a reducir las tensiones derivadas de la actividad educativa.

Implementar programas y actividades orientadas a la prevención del estrés laboral tales como pausas activas, talleres de autocuidado capacitaciones en manejo emocional y actividades recreativas integrándolas a la planificación institucional, esto permite fortalecer la salud de los docentes y promover un desempeño más equilibrado y sostenible.

Referencias Bibliográficas

Referencias

- Arias, F. G. (07 de 2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. Caracas - República Bolivariana de Venezuela. Obtenido de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Arias, F. G. (2012). Abacoenrd.or. *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. Caracas - República Bolivariana de Venezuela. Obtenido de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Arias, F. G. (07 de 2012). Abacoenred.org. *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. Caracas - República Bolivariana de Venezuela. Obtenido de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Barchini, G. E. (2005). *Métodos I + D de La Informática*. Santiago de Esteros , Argentina . Obtenido de <https://es.scribd.com/document/523209261/Metodos-I-D-de-la-Informatica>
- Carolina, D. P. (2022). Repositorio Digitales Unidades. “*Factores de riesgo psicosociales y salud mental en términos ansiedad, depresión y estrés de los docentes y administrativos de la unidad educativa uk school*”. Obtenido de

“factores de riesgo psicosociales y salud mental en términos ansiedad. Obtenido de <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/18063/1/UT-MSO-EAC-014-2022.pdf>

Chiang Vega, M., Gómez Fuentealba, N., & Sigoña Igor, M. (2013). Factores psicosociales, stress y su relación con el. 113. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3758/375839307002.pdf>

Christian Xavier Chamorro Pinchao, J. R. (2024). Plan Nacional Cuidamos de Ti. *Ministerio de Educación*. Quito, Ecuador. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/10/Plan-nacional-cuidemos-de-ti.pdf>

Constitucion De La Republica Del Ecuador 2008. (13 de 07 de 2011). Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf

Derlis Daniel Duarte Sánchez, R. G. (2024). Revista de ciencias empresariales, tributarias, comerciales y administrativa, 3(2), 94-107. *La encuesta como instrumento de recolección de datos, confiabilidad y validez en investigación científica*. Obtenido de <https://educaciontributaria.com.py/revista/index.php/rcetca/article/view/70/104>

Dra. Adriana Janeth Naranjo Cume, D. A. (2023). *Quito: Universidad de las Américas*, 2023. Obtenido de El estrés laboral y su influencia en la salud mental de los Docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora en la provincia de Galápagos en el periodo de junio a agosto 2023: <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/15195/1/UDLA-EC-TMSSO-2023-83.pdf>

El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. (2005). 51. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

Federación Internacional de Trabajadores Sociales. (2014). *Federación Internacional de Trabajadores Sociales*. Obtenido de Definición global del trabajo social:

<https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>

Gerardo, R. M. (02 de 11 de 2023). revistas uniminuto. *Análisis del modelo ecológico de Bronfenbrenner, su aplicación en la percepción del tiempo dentro del aula*.

Obtenido de

<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/3480/3520>

Gonzales, J. A. (05 de 06 de 2021). Diseño Y Metodología de la Investigación. 82.

Perú: Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2021-05553. Obtenido de

https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

Hoyos, J. A. (06 de 2010). Tipos de Estres Laboral Informe técnico sobre estrés en el lugar de trabajo. *Plan Integral de Salud Mental de Andalucía*, 7. Obtenido de

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af958726e177_estres_laboral_informe_pslt.pdf

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2018). *Estrés laboral*. Obtenido

de <https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales/estres-laboral>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2018). *Estrés laboral*. Obtenido de Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.:

<https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales/estres-laboral>

- LAZARUS, R. S. (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*. Bogotá, Colombia. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>
- Leahy-Warren. (2014). *Teoría del apoyo social*. Obtenido de Teorías que guían la investigación y la práctica enfermera: <https://psycnet.apa.org/record/2014-24759-006>
- Ley Orgánica de Salud. (2006). Página 6. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>
- Ley Organica de Servicio Público, Losep. (28 de 03 de 2010). Ley Organica de Servicio Público, Losep. Quito. Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic5_ecu_ane_mdt_4.3_ley_org_ser_p%C3%BAb.pdf
- Malvido, A. (23 de 02 de 2023). Consecuencias del estrés laboral. Obtenido de <https://www.cursosfemxa.es/blog/estres-laboral>
- Martínez, B. R. (2008). *Revista Mexicana de Pediatría. La infancia y la niñez en el sentido de identidad en torno a las etapas de la vida., Vol. 75, Núm. 1, 30.* Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2008/sp081g.pdf>
- Medlineplus. (16 de 04 de 2024). *Salud mental*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html#:~:text=La%20salud%20mental%20incluye%20nuestro,los%20dem%C3%A1s%20y%20tomamos%20decisiones.>
- Moreno, J. V. (2024). Obtenido de prevención y manejo del síndrome de burnout en docentes de la escuela siglo xxi: estrategias prácticas para el 2025:

<https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/17239/1/UDLA-EC-TMPC-2024-148.pdf>

Msc.Diana Ramos Armijos, L. d., & Dra.Mirta Puchaicela, M. E. (26 de 06 de 2020).

Rev. Inv. Acad. Educación ISTCRE Vol.4 (1). *ESTRÉS LABORAL Y SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO*, 31.

Organización Panamericana de la Salud . (24 de 09 de 2025). *Salud Mental*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

(22 de 06 de 1983). *Convenios Sobre Seguridad y Dalus en el Trabajo*. Obtenido de file:///C:/Users/Admin/Downloads/wcms_208121.pdf

(22 de 12 de 2006). Obtenido de Ley Orgánica de Salud: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOEI_codificado.pdf

Orgaización Mundial de la Salud . (17 de 06 de 2022). *Salud mental*. Obtenido de Orgaización Mundial de la Salud (OMS): <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Iteracional del Trabajo. (2023). Obtenido de Convenios fundamentales sobre seguridad y salud en el trabajo: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/publication/wcms_874775.pdf

- Organización Mundial de la Salud. (02 de 09 de 2024). Organización Mundial de la Salud. *La salud mental en el trabajo*. Obtenido de La salud mental en el trabajo: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Quiñonez, J. A. (03 de 2023). Repositorio Puce. *Estudio del estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI en tiempos de pandemia COVID-19*. Obtenido de Estudio del estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI en tiempos de pandemia COVID-19: <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1b743882-3315-4fba-980c-227401c01ed0/content>
- Rios, H. A. (17 de 11 de 2022). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. *Estrés Laboral y Desempeño del Docente en la Institución Educativa 5019 “Augusto Cazorla” del Callao*. Obtenido de Estrés Laboral y Desempeño del Docente en la Institución Educativa 5019 “Augusto Cazorla” del Callao: <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/69237b15-0f70-4a25-a7fc-818eca8a94ea/content>
- Sabino, C. (s.f.). Universidad Francisco Marroquín. *EL PROCESO DE INVESTIGACION*, 43. Ed. Panamericana, Bogotá, y Ed. Lumen, Buenos Aires. Obtenido de https://paginas.ufm.edu/sabino/ingles/book/proceso_investigacion.pdf
- Tamayo, M. (2006). *El Proceso de la Investigación Científica*. Mexico. Obtenido de https://books.google.com.cu/books?id=BhymmEqkkJwC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Universidad Isabel I. (21 de 01 de 2025). *Salud mental de los docentes y el impacto del burnout*. Obtenido de <https://www.ui1.es/blog-ui1/salud-mental-de-los-docentes-y-el-impacto-del-burnout>

Anexos

Anexos 1 Encuestas aplicada a los Docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz

La siguiente encuesta es realizada para proceso académico de la Carrera de Trabajo Social de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí con el tema: "Los programas de Salud Mental y su Incidencia en la Prevención del Estrés Laboral en Docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz, año 2025"

Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial, sus respuestas serán utilizadas únicamente con fines académicos, lo que permitirá dar respuestas a los objetivos planteados.

1. Usted es docente de la a Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz

- a) Sí
- b) No

2. ¿Existen programas de salud mental implementados para los docentes en la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz?

- a) Si
- b) No
- c) Sí, pero no se aplican

3 ¿Piensa que el estrés laboral es un problema común entre los docentes de su institución?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo Ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

4. ¿Cuál de los siguientes programas de salud mental ha sido implementado para los docentes de Unidad Educativa Eugenio Espejo por medio del Distrito?

- a) Cuidar a los que te cuidan
- b) Plan Nacional Cuidemos de Ti
- c) Convive Sanamente
- d) Ninguno Aplica

5. ¿Con qué frecuencia experimenta agotamiento emocional debido a su labor docente?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Algunas veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

6. ¿Está informado sobre la existencia de programas institucionales de apoyo a la salud mental de docentes en su Unidad Educativa?

- a) Si
- b) No

7. ¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés relacionado con su trabajo como docente?

- a) Muy bajo
- b) Bajo
- c) Moderado
- d) Alto
- e) Muy alto

8. ¿Existen actividades para prevenir o reducir el estrés laboral en los docentes dentro de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz?

- a) Sí, se aplican de forma permanente
- b) Sí, pero solo en ocasiones especiales
- c) No, no existen actividades

9. ¿Le gustaría que la institución promueva actividades o campañas relacionadas con el bienestar y la salud mental docente?

- a) Si
- b) No

10. ¿Cuenta con una red de apoyo dentro de la institución (compañeros, directivos, amigos) donde pueda expresar sus preocupaciones?

- a) Si
- b) No

11. ¿Cree que el apoyo social dentro del trabajo contribuye a reducir su nivel de estrés laboral?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

12. ¿Cuáles de las siguientes actividades se implementan en la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz para prevenir el estrés laboral en los docentes?

- a) Pausas activas
- b) Talleres de manejo del estrés
- c) Programas de relajación o mindfulness
- d) Actividades deportivas o recreativas
- e) Ninguna aplica

13.¿Considera que los programas o acciones relacionados con la salud mental en su institución son adecuados a las necesidades reales de los docentes?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c)Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d)En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

14. ¿Usted considera que existe una relación en las actividades de salud mental de docentes y su bienestar dentro de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de Santa Cruz?

- a) Si
- b) No

Anexos 2Autorización del Distrito para Proyecto de Investigación



Ministerio de Educación

Oficio Nro. MINEDUC-CZA-13D01-2025-3789-OF

Portoviejo, 02 de septiembre de 2025

Asunto: AUTORIZACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

Licenciada
María Consuelo Páez Tapia
Coordinadora de Prácticas
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL - ULEAM
En su Despacho

De mi consideración:

En respuesta al Documento No. MINEDUC-CZA-13D01-UDAC-2025-4172-E, mediante el cual solicita realizar PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIDAD DE INTEGRACION CURRICULAR en la ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA EUGENIO DE SANTA CRUZ Y ESPEJO, este Distrito Educativo le hace saber a usted que su requerimiento ha sido atendido favorablemente, para tal efecto deberá acercarse al departamento del DECEI DISTRITAL con la Licenciada Adriana Castillo, con la finalidad de programar la capacitación el proceso de Rutas y Protocolos previo al ingreso de la Institución Educativa.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Mgs. Yesselin Guadalupe Velez Romero
DIRECTORA DISTRITAL 13D01 - PORTOVIEJO

Referencias:
- MINEDUC-CZA-13D01-UDAC-2025-4172-E

Anexo:
-img20250711_13590133.pdf

Copia:
Señora Licenciada
Nieves Adriana Castillo Vega
Coordinadora Distrital Decei

Dirección de Asesorías NED-401 y de Asesorías
Gestión Pedagógica - 1100077 (Quito - Ecuador)
Telf.: (+593) 21 200 0000-0000
E-mail: asesorias@mineduc.gob.ec



10



Ministerio de Educación

Oficio Nro. MINEDUC-CZA-13D01-2025-3789-OF

Portoviejo, 02 de septiembre de 2025

Anexos 3 Capacitación de Rutas y Protocolos



REPÚBLICA
DEL ECUADOR

Ministerio de Educación

COORDINACIÓN ZONAL 4 DE EDUCACIÓN MANABÍ Y SANTO DOMINGO DE LOS
TSACHILAS- DISTRITO 13D01-PORTOVIEJO

CARTA DE COMPROMISO DE PROTECCIÓN Y NO VULNERACIÓN DE DERECHOS A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

A la comunidad educativa,

Yo, Alisson Avila Lugo con documento de
identidad Nro. 1315065936 representante
de Universidad Cayco Eloy Alfaro de Manabí realizaré proyecto de investigación
comunico que con fecha 9 de Septiembre 2025 he recibido el taller de
sensibilización en Protocolos y rutas de actuación frente a situaciones de violencia detectadas o
cometidas en el Sistema Educativo, desarrollado en Zona 4/ Distrito 13D01-Educación-
Portoviejo.

En cumplimiento de la normativa vigente, en particular atención el ACUERDO Nro. MINEDUC-
MINEDUC-2023-00073-A, me comprometo, durante mis visitas a instituciones educativas, a:

- 1) Garantizar la protección y no vulneración de derechos de las y los integrantes de la comunidad educativa, especialmente de niñas, niños y adolescentes, precautelando su integridad física, psicológica y sexual.
- 2) Comunicar de forma inmediata a la autoridad institucional correspondiente cualquier situación de violencia que observe o le sea reportada en perjuicio de niñas, niños y adolescentes, de conformidad con el artículo 35 de la Constitución de la República del Ecuador, el artículo 11 del Código Orgánico de la Niñez y Adolescencia (CONA), y el artículo 112 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), en concordancia con el artículo 339 y 340 de su Reglamento

Este compromiso se suscribe en apego a lo dispuesto en los artículos 276, 277, 421, 422 y 422.1 del Código Orgánico Integral Penal (COIP), que establecen el deber legal de denunciar y sancionan su omisión como delito. En virtud del principio del interés superior del niño, se otorga especial atención a la obligación de denunciar actos de violencia contra niñas, niños y adolescentes, siendo su incumplimiento una infracción que compromete la responsabilidad de los servidores públicos, quienes deben actuar conforme a este principio en todo momento.

Aceptando estar conforme con este instrumento y contando con la capacidad legal para suscribirlo, firmo el presente documento, a los ____ días del mes de ____ de 2025

Atentamente,

Alisson Avila Lugo

Firma: Alisson Avila Lugo
Nombre:
CI: 1315065936

Validación de Documento

Alisson Avila Lugo
Nieves Angélica Castiella Vega
Coordinadora DECE Distrital
Distrito Educativo 13D01-Portoviejo
Dirección: Portoviejo-calle sucre y Francisco
Pacheco

Dirección: Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa.
Código postal: 170507 / Quito-Ecuador
Teléfono: +593-2-396-1300
www.educacion.gob.ec

EL NUEVO
ECUADOR