



**Universidad Laica “Eloy Alfaro” De Manabí**

**Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar**

**Carrera de Trabajo Social**

**Trabajo de Titulación en la Modalidad Proyecto de Investigación previo a la  
obtención del título de Licenciada en Trabajo Social**

**TEMA:**

Estrés y su incidencia en el desempeño laboral en los docentes de la U.E Juan Montalvo,  
2022-2023.

**AUTORA:**

Delgado Anchundia Daniela Carolina

**TUTOR:**

Soc. Ricardo Chamorro González, Mg.

**MANTA – MANABÍ – ECUADOR**

**2022-2023**

**2022(2)**



**Universidad Laica “Eloy Alfaro” De Manabí**

**Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar**

**Carrera de Trabajo Social**

**Trabajo de Titulación en la Modalidad Proyecto de Investigación previo a la  
obtención del título de Licenciada en Trabajo Social**

**TEMA:**

Estrés y su incidencia en el desempeño laboral en los docentes de la U.E Juan Montalvo,  
2022-2023.

**AUTORA:**

Delgado Anchundia Daniela Carolina

**TUTOR:**

Soc. Ricardo Chamorro González, Mg.

**MANTA – MANABÍ – ECUADOR**

**2022-2023**

**2022(2)**

### Aprobación del Tribunal de Grado

**TEMA:** “Estrés y su incidencia en el desempeño laboral en los docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo, 2022-2023”. Sometido a consideración de la autoridad de la Unidad Académica de la 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

	<b>Firma</b>
Dr. Lenin Arroyo Baltán, Ph D. <b>Decano de Facultad</b>	
Soc. Ricardo Chamorro González, Mg. <b>Tutor (A) de Titulación</b>	

	<b>Calificación</b>	<b>Firma</b>
Lic. Richard Rodríguez Andrade, Mg. <b>Miembro de Tribunal</b>		
Psic. Armando Juárez, Mg. <b>Miembro de Tribunal</b>		

### **Certificado de Revisión de Tutor**

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 y revisado el trabajo de Integración Curricular: Modalidad Proyecto de investigación bajo la autoría de la estudiante Delgado Anchundia Daniela Carolina, legalmente matriculada en la carrera de Trabajo Social, período académico 2022-2023, cumpliendo el total de 384. horas, cuyo tema del proyecto es **“Estrés y su incidencia en el desempeño laboral en los docentes de la U.E. Juan Montalvo 2022-2023”**.

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, 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, 9 de enero del 2023.

Lo certifico,

Lic. Ricardo Chamorro González Mg.

**Docente Tutor**

## Certificado de Revisión del Sistema URKUND

Manta, 4 de enero 2023

Se informa sobre el resultado del análisis del sistema de similitud y coincidencias URKUND, al que fue sometido el Trabajo de Titulación de la estudiante Delgado Anchundia: Daniela Carolina, en la modalidad Proyecto de Investigación, bajo el tema: **“Estrés y su incidencia en el desempeño laboral en los docentes de la U:E. Juan Montalvo, 2022-2023..”** Su análisis presenta 9% de coincidencia con otros documentos, para su constancia adjunto resultado del análisis.



### Document Information

Analyzed document	PROYECTO Daniela carolina delgado anchundia.docx (D155301219)
Submitted	2023-01-09 20:51:00
Submitted by	Ricardo Chamorro Gonzalez
Submitter email	ricardo.chamorro@uleam.edu.ec
Similarity	9%
Analysis address	ricardo.chamorro.uleam@analysis.urkund.com

Lic. Ricardo Chamorro González Mg.

DOCENTE TUTOR

### **Declaración de Autoría**

Yo, **Delgado Anchundia Daniela**, declaro ser la autora de la tesis denominada: “Estrés y su incidencia en el desempeño laboral en los docentes de la U.E Juan Montalvo, 2022-2023.”



---

Nombre: Delgado Anchundia Daniela

CI: 1314855352

## **Agradecimientos**

Principalmente agradezco a Dios por que siempre me dio la fuerza, fortaleza y sabiduría para afrontar cada obstáculo que se me presentaba durante mi proceso de formación gracias por permitirme llegar hasta aquí sé que aún falta mucho por vivir, pero ahora sonrío porque sé que he logrado mucho, he cumplido una de mis metas que al principio fue solo un sueño.

También el mayor de los agradecimientos es para mis Padres siempre lucharon por verme feliz, me inculcaron buenos ejemplos ahora yo quiero brindarles esa alegría ese orgullo de verme realizada como profesional. A mi esposo que sin duda alguna fue parte de este proceso desde el inicio siempre conté con su apoyo incondicionalmente. Y como no agradecer a mis hermanos por que se este triunfo también es de ellos.

Gracias a la Unidad Educativa la cual me brindo la ayuda y me dio la apertura para realizar mi investigación, de la misma manera agradezco a mi tutor por las enseñanzas y el apoyo brindado.

## Dedicatoria

Dedico este proyecto a mis dos familias ya que gracias a sus consejos nunca me di por vencida, a mis padres Daniel y Rosa porque ellos siempre han estado a mi lado dándome su apoyo y sus consejos para hacer de mí una persona de bien. A mi esposo por motivarme y darme aliento cuando parecía que no podía más cuando parecía que iba a rendirme, a mis suegros que siempre estuvieron pendiente de lo que necesitaba para que continuara en la larga lucha de conseguir y lograr mi más anhelado sueño.

Ahora que tengo a un ser que cambio mi vida por completo dedico profundamente este proyecto a mi hija Brianna el mejor regalo que he recibido de parte de Dios, ella ha sido quien me ha levantado quien me ha motivado para seguir adelante y no desmayar, ahora estas muy pequeña para entender todo, mis palabras mi amor hacia a ti, pero cuando crezcas y entiendas sabrás que eres la razón de mi vivir, la razón por la que me esfuerzo día a día eres mi más grande motivación te amo hijita.

Mi cariño y todo el agradecimiento más sincero para todas las personas que fueron y vivieron conmigo todo este proceso.

Daniela Delgado.



## Contenido

Aprobación del Tribunal de Grado .....	3
Certificado de Revisión de Tutor .....	4
Certificado de Revisión del Sistema URKUND .....	5
Declaración de Auditoria .....	6
Agradecimientos .....	7
Dedicatoria .....	8
Introducción .....	14
Resumen.....	16
Abstract.....	17
<b>Dimensiones Del Área Del Problema.....</b>	<b>18</b>
<b>Propósitos de la Investigación .....</b>	<b>20</b>
<b>Diseño Teórico.....</b>	<b>21</b>
<b>Aspectos teóricos .....</b>	<b>21</b>
<b>Aspectos Conceptuales.....</b>	<b>23</b>
Estrés .....	23
Clasificación del Estrés .....	23
Etimología del estrés .....	26
Riesgos psicosociales laborales .....	26

Etimología de desempeño.....	27
Desempeño laboral .....	28
Factores que influyen en el desempeño laboral.....	29
Etimología de Docente .....	29
Docencia .....	30
Rol del docente en la educación .....	30
Unidad Educativa .....	31
<b>Fundamentos Teóricos del Trabajo Social.....</b>	<b>32</b>
Trabajo Social en el ámbito laboral.....	32
Trabajo Social y estrés laboral.....	32
<b>Antecedentes de la Investigación .....</b>	<b>33</b>
<b>Fundamentos Legales.....</b>	<b>35</b>
Constitución de la Republica del Ecuador.....	35
Sección octava Trabajo y seguridad social.....	35
Ley Orgánica de Educación Intercultural.....	36
Capítulo Cuarto.....	36
de los Derechos y Obligaciones de las y los Docentes.....	36
Ley Orgánica de Salud .....	40
Capítulo I.....	40
Del derecho a la salud y su protección .....	40

Reglamento Interno de Higiene y Seguridad Ocupacional en el Trabajo .....	40
Obligaciones generales y derechos de los/as trabajadores/as y servidores/as públicos	40
Diseño Metodológico.....	42
<b>Elección de informante claves</b> .....	43
<b>Técnicas de recolección de información</b> .....	43
<b>Técnica de registro y transcripción de la información</b> .....	44
Cuestionario:.....	44
<b>Método para la interpretación de la información</b> .....	44
Método Deductivo .....	45
Capítulo IV: Análisis de Contenido.....	51
Bibliografía .....	60
Anexos .....	64

**Tabla de contenido de Anexos**

Anexo 1.	Formato de entrevista.....	64
Anexo 2.	Test para Determinar el Estrés Laboral .....	66
Anexo 3.	Entrevista 1 .....	68
Anexo 4.	Entrevista 2 .....	71
Anexo 5.	Entrevista 3 .....	75
Anexo 6.	Entrevista 4 .....	79
Anexo 7.	Entrevista 5 .....	83
Anexo 8.	Entrevista 6 .....	87
Anexo 9.	Entrevista 7 .....	91
Anexo 10.	Entrevista 8 .....	94
Anexo 11.	Entrevista 9 .....	98
Anexo 12.	Entrevista 10 .....	102
Anexo 13.	Entrevista 11 .....	106
Anexo 14.	Entrevista 12 .....	110

**Tabla de contenido de gráficos**

Gráficos 1. Análisis grafico de los niveles de estrés en base a los test aplicados .....	57
------------------------------------------------------------------------------------------	----

## **Introducción**

La educación es de vital importancia para el desarrollo social y económico de cualquier país, por lo que se debe garantizar el bienestar de todos los actores que participan en la comunidad educativa de los diferentes niveles de enseñanza, los docentes en este proceso cumplen un papel fundamental en la correcta formación de los estudiantes, los mismo se pueden ver afectados por diversos motivos, entre ellos el estrés laboral que puede surgir en su entorno, creando problemas en su salud bienestar y desempeño laboral.

El estrés laboral es un fenómeno complejo que afecta significativamente la salud mental de los individuos, a lo largo de los años se han realizado diversos estudios para tratar de explicarlo, desde diversos enfoques como el psicológico, social y psicosocial, por lo que requiere de visibilizarían, y analizar a la problemática no únicamente desde el individuo si no también tomando en consideración a la organización donde el mismo labora.

Esta investigación tiene como finalidad realizar un análisis actual de los niveles de estrés de los docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo, para poder así elaborar indicadores de rangos de la incidencia de estos y clasificarlos esta información será muy útil para la institución educativa ya que permitirá establecer cómo se encuentra también la motivación de sus colaboradores, para así tomar medidas, estrategias o acciones en caso de que exista un alto nivel de tensión, ya que esto repercutirá directamente en su desempeño y bienestar.

La estructura metodológica de este estudio se encuentra conformada por los siguientes cuatro capitulos;

En el capítulo I se especifican y detallan diversos aspectos generales de la investigación, los cuales más adelante se desarrollarán con mayor profundidad.

A continuación, en el capítulo II, se profundiza la indagación bibliográfica de la problemática, se analizan las diversas teorías que giran en torno a la misma.

Continuando en el capítulo III se establece el marco metodológico mediante el cual se basó la investigación, definiendo las técnicas e instrumentos utilizados

Culminando con el capítulo IV, en el cual en base a todo lo analizado se establecen las conclusiones que se obtuvieron a través de los resultados.

## **Resumen**

El ejercer como docente contribuye de forma significativa en el desarrollo de los individuos, pero en ocasiones existen factores psicosociales que influyen en su entorno laboral lo que repercute en su salud psicológica generando efectos negativos en las diversas esferas que conforman su diario vivir. El entorno que envuelve la cotidianidad de los docentes tiende a convertirse en factores que generen estrés y que afecten negativamente tanto su vida personal como su ejercicio profesional al momento de impartir sus conocimientos, en base a ello surge este estudio, el cual tiene como propósito, detectar los niveles de incidencia del estrés laboral de los docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo. El corte de la investigación es cualitativo, a través de este tipo de metodología se puede abordar a la problemática con un análisis más amplio y basado en las experiencias de los participantes involucrados; se utilizaron las técnicas de la entrevista, relacionado a los instrumentos se implementaron el cuestionario estructurado de interrogantes y un test de estrés. En base a los test de estrés aplicados al cuerpo docente de la Unidad Educativa Juan Montalvo se detectaron altos niveles de estrés, acorde al análisis ejecutado la razón de estos índices de tensión se debe a la fuerte carga administrativa que tienen los profesores, puesto que tienen que entregar informes constantes de sus actividades académicas y al tener bajo su mando a cantidades significativas de estudiantes incide directamente al aumento de horas en su jornada laboral.

## **Palabras claves**

Estrés – Unidad Educativa – Docentes- Incidencias



## **Abstract**

Working as a teacher contributes significantly to the development of individuals, but sometimes there are psychosocial factors that influence their work environment, which has an impact on their psychological health, generating negative effects in the various spheres that make up their daily life. The context surrounding the daily life of teachers can be factors that generate stress and negatively affect both their personal life and their professional practice at the time of imparting their knowledge, based on this, this study arises, which aims to detect the levels of incidence of work stress of teachers of the Juan Montalvo Educational Unit. The cut of the research is qualitative, through this type of methodology the problem can be approached with a broader analysis and based on the experiences of the participants involved; the interview techniques were used, related to the instruments the structured questionnaire of questions and a stress test were implemented. Based on the stress tests applied to the teaching staff of the Juan Montalvo Educational Unit, high levels of stress were detected, according to the analysis, the reason for these stress indices is due to the heavy administrative burden that teachers have, since they have to deliver constant reports of their academic activities and having significant amounts of students under their command directly affects the increase of hours in their working day.

## **Keywords**

Stress - Educational Unit - Teachers- Incidents

## Capítulo I: Acerca del Problema

### Dimensiones Del Área Del Problema

Actualmente la mayor parte de las diversas profesiones que existen, van acompañados de altos índices de estrés, lo que de una u otra forma influye directamente y en gran magnitud al desempeño laboral; la docencia no es la excepción de esta realidad.

La docencia siendo una de las profesionales más antiguas y de servicio a la sociedad, la misma no representaba una amenaza a la salud de quienes la profesaban; sin embargo, hoy en día, la docencia se ha convertido en un tema de estrés, pudiendo deberse a los diferentes cambios en el entorno social, exigencias en los perfiles profesionales, cumplimiento de obligaciones internas de las Instituciones de Educación Superior, enfocada directamente a la producción científica, así como las condiciones laborales no estables, siendo la contratación en su mayor porcentaje bajo la modalidad de servicios ocasionales, desencadenando un nivel de alteración en la salud de los docentes (Salgado, 2020, p. 15)

El ejercer como docente contribuye de forma significativa en el desarrollo de los individuos, puesto que mediante su labor pedagógica se convierten en los guías y responsables de transmitir conocimientos, forjando así competencias y habilidades en los estudiantes, pero en ocasiones existen factores psicosociales que influyen en su entorno laboral lo que repercute en su salud psicológica generando efectos negativos en su desempeño profesional.

En Ecuador esta es una problemática que se ha incrementado a causa de la modalidad virtual a la que los docentes de los diferentes niveles educativos se han tenido que adaptar a causa de la pandemia Covid-19.

En el caso particular de los docentes, el entorno social modificante, las variaciones metodológicas y pedagógicas que viene sufriendo la educación y las nuevas dinámicas de enseñanza aprendizaje a causa de la pandemia, hacen que la labor docente sea intensa, desbordando su tiempo y su vida personal. La necesidad de someterse a capacitaciones continuas, predispone al abandono de prácticas de actividad de ocio, deporte y otras que disminuyan el estrés. (Cevallos et al., 2020, p. 135)

El entorno que envuelve la cotidianidad de los docentes tiende a convertirse en factores que generen estrés y que afecten negativamente tanto su vida personal como su ejercicio profesional al momento de impartir sus conocimientos, en muchas ocasiones esta es una de las principales razones por las cuales muchos maestros deciden desertar de su profesión, además de que afecta de gran manera su salud, por ende, este es un fenómeno que requiere mayor estudio y análisis.

En base a lo expuesto, La Unidad Educativa Fiscomisional “Juan Montalvo” de la ciudad de Manta es la institución elegida para el desarrollo del presente proyecto de investigación, donde se determina la incidencia del estrés en su desempeño laboral, además de establecer cuáles son los indicadores más comunes para identificar que una persona, en este caso los docentes, se encuentra en periodos de fatiga, agotamiento o tensión, el centro educativo se encuentra ubicado en la ciudadela Universitaria, vía a San Mateo, cuenta con dos niveles

educativos; EGB y bachillerato. El centro educativo cuenta con modalidad; matutina y vespertina.

### **Propósitos de la Investigación**

El estrés al ser una problemática de larga data es necesario abordarla desde diversos enfoques, en especial si se lo relación con el aspecto educativo, la docencia es una profesión en la que se interactúa con muchas situaciones, personas y contextos por ende los momentos de tensión pueden ser muy continuos, por ello el presente estudio tiene como uno de sus principales propósitos; detectar los niveles de incidencia del estrés laboral de los docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo.

Al tener información concisa sobre la problemática en el establecimiento escogido se podrá dar paso al análisis de los resultados, mediante esta sistematización se cumplirá con el segundo propósito investigativo; elaborar los indicadores de rangos de cada nivel de incidencia de estrés (alto, medio, bajo).

Culminado con el tercer propósito de este estudio; clasificar en que rangos de incidencia del estrés se encuentran los docentes, las conclusiones producidas por esta investigación podrá dar mayor visibilidad a la problemática del estrés docente, la comunidad educativa de las diversas instituciones que conforman al sistema de educación debe brindarle a este tipo de fenómenos mayor relevancia y abordaje.

## Capítulo II: Diseño Teórico

### Aspectos teóricos

El tema del estrés laboral, es un fenómeno que ha sido abordado desde diversos enfoques, uno de ellos es el psicológico, dado la alta magnitud de riesgos psicosociales a las que el trabajador se enfrenta durante esta problemática, perjudicando principalmente su salud y su rendimiento en su entorno de trabajo.

Entre estos esquemas teóricos sobresalen; el Modelo Demandas-Recursos y el Modelo Espiral de la Salud Ocupacional, los cuales tratan de explicar mediante una análisis crítico y reflexivo sobre como las situaciones de tensión que se produzcan en el entorno laboral, repercute directamente en los niveles de estrés profesionales, además de como factores individuales y el apoyo social se convierten en reguladores para la disminución del nivel de fatiga.

La primera teoría es denominado Modelo de interacción entre demandas y recursos desde la visión del trabajador en su entorno de trabajo, manifestando lo siguiente:

El estrés laboral es debido a la falta de ajuste entre las exigencias y demandas de trabajo a desempeñar y los recursos disponibles del trabajador para satisfacerlas. Este modelo propone que lo que produce el estrés es un desajuste entre las demandas de los recursos y demandas de los trabajadores para afrontarlas. El proceso de estrés se inicia a partir de la existencia de un desequilibrio percibido por el trabajador entre las demandas profesionales y los recursos y capacidades del propio trabajador para llevarlas a cabo. (Harrison, 1978 como se cito en Mansilla Izquierdo, 2018 p.4)

Esta teoría afirma que el estrés profesional en el área laboral se genera a causa de un desequilibrio entre lo que un trabajador necesita y las demandas que se les exigen desempeñar, en otras palabras cuando se les exige cumplir roles para los cuales no tienen las herramientas y materiales necesarios para poder cumplirlos, también hace referencia a la asignación de tareas al colaborador que no es de su rama o no se encuentra en sus funciones, aquí la percepción personal también juega un papel importante.

El Modelo Espiral de la Salud Ocupacional, explica desde una perspectiva más orientada a la psicología como la motivación y el deterioro de la misma es un proceso silencioso pero devastador y que genera grandes niveles de estrés laboral.

El Modelo RED explica el proceso de forma dual como el modelo anterior, proceso espiral de deterioro y proceso espiral de motivación. Comienza a partir de los recursos personales, en nuestro caso estos serían: la vocación por su profesión, la personalidad extrovertida, su humor...estos factores individuales hacen que las demandas laborales y extralaborales se perciban como reto/amenaza (Barea , 2017, p.16)

Este modelo explica como factores como la sobrecarga de trabajo, presión temporal y jornadas de trabajo excesiva y de gran manera la falta de motivación de la empresa hacia el colaborador, afectan de forma psicosocial al mismo provocándole síntomas como insomnio o irritabilidad, afectando directamente a su desempeño laboral, contrayendo así futuras consecuencias organizacionales en las cuales el colaborador decida abandonar su puesto de trabajo.

## Aspectos Conceptuales

### *Estrés*

A lo largo de la vida existirán momentos donde surjan sentimientos de tensión física o emocional, o también denominado como estrés, esta es una reacción del cuerpo a un desafío o demanda.

Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. (Regueiro, 2017, p. 7)

En otras palabras, el estrés es un mecanismo que comienza su marcha, cuando una persona se enfrenta a diversas situaciones que superan sus recursos, y al sentir frustrados o nerviosos surge una sobrecarga emocional que puede influir en su bienestar tanto físico como psicológico.

### *Clasificación del Estrés*

Existen diversos tipos de estrés y cada uno cuenta con sus particularidades, características y síntomas propios, entre ellos se encuentran, estrés agudo, episódico y crónico.

#### **Estrés agudo**

Este se produce en un periodo de tiempo brece y normalmente se disipa con rapidez

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas. (Asociación Americana de Psicología, 2017, p. 6)

La mayoría de las personas que lo pueden llegar a padecer reconocen sus síntomas, puesto que este es a corto plazo no causa daños importantes a largo plazo.

### **Estrés episódico**

Existen personas que tiene un estilo de vida muy desahogado por lo cual tienden a estar siempre apuradas puesto que poseen muchas responsabilidades en sus manos, con frecuencia en estos casos se producen episodios agudos de estrés.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas. (Asociación Americana de Psicología, 2017, p. 8)



Esta forma de estrés también se puede evidenciar cuando una persona constantemente tiene una preocupación incesante sin fundamentos.

### **Estrés crónico**

Este es un tipo de estrés desgastante que destruye el cuerpo, la vida y la mente de las personas días tras día.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona. Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional. (Asociación Americana de Psicología, 2017, p. 9)

Este es un tipo de estrés muy peligroso puesto que los individuos se familiarizan mucho a encontrarse en ese estado, a pesar de que sus consecuencias son muy perjudiciales y van desde el suicidio, la violencia e inclusive hasta ataques al corazón.

### **Estrés laboral**

Su naturaleza se encuentra asociada al entorno donde el individuo realiza sus actividades laborales.

El estrés laboral es una situación generada por la actividad de manera repetitivo que adquiere un alto grado de concentración, jornadas largas de trabajando en la misma posición que produce fatiga, y distorsión del ciclo del sueño. (Morales et al., 2021, p. 185)

El estrés laboral y la productividad se ven estrechamente vinculadas, el alto nivel de tensión repercute directamente en la práctica profesional de las personas.

### ***Etimología del estrés***

El estrés es conocido y descrito como un conjunto de relaciones fisiológicas que son necesarias para que el ser humano se pueda adaptar a nuevas situaciones.

Etimológicamente, la palabra estrés tiene su origen en el término inglés “*stress*” que significa “*tensión*” o “*presión*”. El término fue acuñado por el médico Hans Selye, en el año 1930, y fue en el año 1950, que publicó sus estudios realizados sobre el estrés. (Castallado, 2021, p. 5)

En la actualidad este término es utilizado en diversas áreas de nuestra realidad y no solo es aplicado a los seres humanos, también a los animales y en algunos casos a materiales o suministros mecánicos.

### ***Riesgos psicosociales laborales***

Históricamente condiciones laborales inestables han sido un riesgo y amenaza para la salud de los trabajadores, habitualmente este es el responsable de accidentes y enfermedades que afectan su bienestar, por lo que existe una gran preocupación por los riesgos laborales a nivel mundial.

Los riesgos laborales han ido cambiando a lo largo de toda la historia. El mismo concepto de riesgo laboral supone un logro porque durante mucho tiempo ha carecido de sentido. El trabajador carecía de cualquier derecho; su trabajo era su vida y su obligación, se le mantenía para que trabajara, y si sufría cualquier daño, parcial o letal, era su suerte.

Objetivo del trabajo era obtener unos resultados en el menor tiempo, al margen de los costes, especialmente de los humanos (Moreno, 2017, p. 6)

Entre los problemas con más dificultades en el ámbito de la seguridad y el bienestar en el trabajo se encuentran los riesgos psicosociales y el estrés laboral, estas pueden verse reflejadas en el aumento de enfermedad mental, la misma es planteada no como una problemática personal, sino como una organizacional.

Las cargas de trabajo excesivas, comunicación ineficaz, gestión deficiente, inseguridad en las condiciones del ambiente laboral entre otros factores son los principales que generan consecuencias psicológicas, físicas y sociales negativas.

### ***Etimología de desempeño***

Entendido como el acto y la consecuencia de cumplir una actividad o realizar a él cabalmente una obligación, desde un enfoque etimológico este término se encuentra compuesto de la siguiente manera;

La palabra “desempeño” está formada con raíces latinas y significa “acción de quitarse una prenda, realizar una labor”. Sus componentes léxicos son: el prefijo di- (divergencia, separación múltiple, de ahí el sufijo romance des- que indica la inversión de la acción), in- (hacia dentro) y pinga (prenda). (Pérez et al., 2017, p.3)

Este vocablo por lo general suele ser asociado al rendimiento o desenvolvimiento que tiene una persona en su entorno laboral o educativo.

### *Desempeño laboral*

El cómo se desempeña un trabajador es un aspecto de vital importancia para el funcionamiento de una empresa, dado que este influye directamente en la consecución de los objetivos y en su productividad, este término hace referencia a la calidad del servicio o trabajo con la que el empleado ejecuta su labor.

El desempeño laboral es la capacidad que tiene una persona para comenzar, desarrollar y culminar un trabajo de manera eficiente, con calidad y buen liderazgo para así lograr positivamente los objetivos trazados. (Espinoza et al., 2021, p. 15)

El talento humano de una empresa es el motor de la misma, si el trabajador se encuentra motivado desarrollara sus funciones con eficacia y eficiencia.

El adecuado desempeño laboral de los trabajadores se debe en su mayoría al estado de ánimo o sentimientos. El estado anímico de las personas y factores de personalidad también influyen en el desempeño de las actividades laborales. Es importante establecer un perfil individual del colaborador para conocer las características de su estado emocional y como la persona es capaz de manejar sus emociones. (Canales et al., 2021, p. 5)

El clima organizacional también es otro factor a considerar, el mismo se encuentra estrechamente relación con el desempeño de los colaboradores, por ello es necesario crear vínculos mediante estímulos tangibles o intangibles.

### ***Factores que influyen en el desempeño laboral***

Entendidos como factor a los elementos que pueden afectar el rendimiento en el aspecto laboral, algunos se encuentran ligados a problemas personales por los que el individuo atraviesa a en su vida, pero en mayor recurrencia los que más inciden son los profesionales, estos son los siguientes; la motivación, el clima organizacional, la comunicación, el desarrollo profesional entre otras.

Es muy importante sentirse cómodo en el lugar de trabajo ya que esto nos da mayores posibilidades de desempeñar nuestro trabajo correctamente. La adecuación del trabajador al puesto de trabajo consiste en incorporar en un puesto de trabajo concreto a aquella persona que tenga los conocimientos, habilidades y experiencia suficientes para desarrollar con garantías el puesto de trabajo y que, además, esté motivada e interesada por las características del mismo. (Barcelo, 2020, p. 12)

Así también el establecimiento de objetivos es una técnica de mucha utilidad para brindarles motivación a los empleados, dado que se les especifica un tiempo en el que deben cumplir con las metas determinadas.

### ***Etimología de Docente***

Entendido como la persona sea este hombre o mujer que desempeña la actividad de impartir sus conocimientos a sus educandos.

Etimológicamente, «docente» es el participio de presente del verbo latino docēre ‘enseñar’, una antigua formación causativa que significaba, literalmente, ‘hacer que alguien aprenda → enseñar’, derivada del verbo defectivo decet ‘es

conveniente/apropiado' (cf. «decente»); vid. te decet hymnus 'mereces un himno ← te es apropiado un himno' en el «Introitus» de una misa), es decir, que en última instancia el docente es el que hace a alguien apropiado, conveniente. (Álvarez, 2021, p. 4)

Los docentes cuentan con diversas habilidades entre ellas la de enseñar a través de métodos y herramientas pedagógicas a sus estudiantes.

### ***Docencia***

La docencia es una labor que se encarga de formar a las presente y futuras generaciones de forma profesional, mediante herramientas pedagógicas.

Es aquella profesión que juega un papel crucial en la vida del alumnado, puesto que le sirve de guía para conseguir sus objetivos y modela sus percepciones, se fundamenta en la transmisión de valores esenciales, como la libertad, la posibilidad de expresarse y la tolerancia, es decir, valores que dan pie a una ciudadanía activa, a la cohesión social y a la integración. (García, 2021, p. 12)

Los profesionales que ejercen la docencia siempre se encuentran en continua formación, adaptándose a los avances de la tecnología y acoplándose a los requerimientos de una sociedad que se encuentran en constante evolución.

### ***Rol del docente en la educación***

Entendido como rol de ser el mediador principal, actuando como una guía tanto en su proceso de formación académica, como personal, en temas de autoestima y desarrollo emocional.

El papel del docente es un guía, un mediador, una persona que va acompañando a los estudiantes para la construcción de conocimiento tanto de manera individual, como de

forma colaborativa. Podemos ubicar el papel del docente desde un modelo constructivista en donde tanto el estudiante como el docente tienen un papel activo, es muy importante el papel activo del docente, en donde se acompañe al estudiante para recuperar sus conocimientos previos, genere nuevos conocimientos y pueda desarrollar además conocimientos conceptuales, procedimentales, y conocimientos actitudinales. (García, 2021, p. 16)

En el proceso de interacción entre el docente y los estudiantes es muy importante el trato sincero y sensible, estimulando la autonomía de los estudiantes, por ende, el rol del maestro en la comunidad educativa es fundamental, dado que mediante este se incentiva el desarrollo de habilidades, el crecimiento personal, y el aprendizaje significativo de los alumnos.

### ***Unidad Educativa***

Los centros de formación académica son las instituciones encargadas por el Estado para instruir al individuo tanto en aptitudes como en actitudes, estos tienen diversas denominaciones y niveles en lo que corresponde al sistema de educación, entre ellos se encuentra la unidad educativa.

Es la unidad organizativa conformada al interior de un establecimiento educativo, cuya finalidad es impartir una oferta educativa articulada alrededor de un determinado nivel de enseñanza (inicial, primario, secundario o superior) y de una determinada modalidad básica (común, de jóvenes y adultos, especial). (Harry , 2017, p. 12)

Estas se encuentran compuesta por distintos niveles de enseñanza, la gran mayoría desde el básico hasta el bachillerato, otras también poseen educación inicial.

## **Fundamentos Teóricos del Trabajo Social**

### ***Trabajo Social en el ámbito laboral***

En el área laboral, las empresas e instituciones deben contar con un profesional del Trabajo Social, el mismo vela por el bienestar de todos los que conforman dicha empresa o institución.

El trabajador social a través del tiempo ha venido ampliando sus áreas de intervención, siendo recursos humanos un espacio para que el profesional desempeñe funciones específicas orientadas a la búsqueda de un bienestar laboral, teniendo como base el uso de estrategias direccionadas al trabajo en equipo y las buenas relaciones interpersonales. (Vélez et al., 2020, pág. 14)

Esta área de intervención es conocida como Trabajo Social organizacional, esta rama se adapta a los constantes cambios de la realidad actual para enfocar su accionar a las diversas y nuevas problemáticas que se presenten en los colaboradores.

### ***Trabajo Social y estrés laboral.***

El estrés es una patología que se puede presentar en el ser humano por diversas causas, y que afecta a varios ámbitos de su vida cotidiana. El ámbito laboral no es la excepción, en las organizaciones o instituciones cuando esta situación sucede con un colaborador el Trabajador Social tiene un rol importante en la identificación y atención de la problemática.

El trabajador social es un profesional que está en la capacidad de intervenir en las problemáticas que se generen en los diferentes ámbitos de actuación; atiende las necesidades concebidas en una empresa, siempre en busca del bienestar de cada individuo



que labore en ella. Con el fin de generar un clima laboral amigable que permita mejorar la productividad económica de la empresa que elabora productos o la eficiencia de aquellas que prestan servicios. A través de la potenciación y mejora de las aptitudes, capacidades y habilidades del personal con diferentes alternativas de cambio, la intención del profesional es crear individuos capaces de enfrentar sus problemas y dificultades para que mejoren su calidad de vida. (Jaramillo , 2019, p. 15)

El profesional de esta área al momento de identificar un caso de estrés laboral que se encuentre ligado a las condiciones del entorno donde labora debe trabajar defendiendo tanto los intereses del empleador como del empleado.

### **Antecedentes de la Investigación**

En estudios anteriores existen la preocupación de profundizar la problemática que aborda la presente investigación, como;

La tesis, Causas del estrés laboral en los docentes ocasionales de educación superior del sector público de la ciudad de Riobamba, realizada por la Ing. Johana Estefanía Yáñez Salgado, en el año 2017, este es un estudio que se realizó mediante una investigación de campo con enfoque cuantitativo, su población fue de 557 docentes, extrajo una muestra finita de 227, los mismos se encontraban distribuidos en 10 unidades académicas, aplico la técnica de la encuesta para la recolección de información, mediante la aplicación del método inductivo, los resultados indicaron que la principal causa de tensión en los participantes es la inestabilidad laboral, en las conclusiones se comprobó que el estrés repercute directamente en el desempeño laboral.

Mediante la lectura de este trabajo de investigación, se pueden determinar nuevas variantes referente al estrés en el entorno laboral, haciendo especial énfasis en las repercusiones

que este tiene en su bienestar social, personal y en su desempeño/ productividad, generando consecuencias individuales y organizacionales.

Continuando con otra tesis doctoral, la cual es denominada, El estrés laboral y el desempeño docente de la Institución Educativa Juana Cervantes de Bolognesi de Arequipa 2017, cuya autoría pertenece a Vilma Lucy Ochoa Cacya, desarrollada en el año 2018, su principal objetivo era determinar el nivel de desempeño docente que tenían los docentes de la institución y a su vez determinar cuál es la correlación que tiene el estrés laboral y la productividad de los profesores, el método utilizado fue el no experimental, utilizando la encuesta y la observación como técnicas para recolectar información, el tipo de investigación utilizado fue el descriptivo correlativo, la población seleccionada se compuso por 60 profesores, los resultados indican que situaciones como relaciones interpersonales son uno de los causales de que exista tensión e índices inestables de desempeño laboral.

A través del análisis de esta tesis, se abre otra dimensión de estudio para poder abordar el tema del estrés y el desempeño laboral docente, por ende, es importante considerar a las relaciones interpersonales que existe entre los docentes, autoridades y compañeros de trabajo, dado que esto podría ser un factor clave que repercute en su motivación al momento de ejecutar su trabajo.

Finalizando con el artículo científico denominado, Estrés laboral y desempeño docente en la Institución Educativa N° 7228 “Peruano Canadiense” Villa El Salvador, escrita en el año 2018 por la autora Ada Rosa Figueroa Anchivilca, la intención de este estudio investigativo fue poder conocer con mayor profundidad a este fenómeno, dado que el mismo no afecta únicamente su situación laboral, también la familiar y personal, el enfoque de investigación es cuantitativo, su

diseño es no experimental correlacional de corte transversal. La muestra se compuso por 90 docentes, las técnicas utilizadas fueron cuestionarios y encuestas, sus resultados indican que existe una relación negativa entre el estrés laboral y el desempeño de los docentes.

Este estudio investigativo al abordar el tema del estrés en los docentes y su desempeño laboral, obtuvo resultados que demuestran que los constatan cambios de metodología y organización en el sistema de educación es una situación que afecta de forma negativa a la salud mental de los profesores, dado que no existe una correcta comunicación entre los maestros y las autoridades.

## **Fundamentos Legales**

### ***Constitución de la Republica del Ecuador***

#### ***Sección octava Trabajo y seguridad social***

**Art. 33.-** El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado.

**Art. 34.-** El derecho a la seguridad social es un derecho irrenunciable de todas las personas, y será deber y responsabilidad primordial del Estado. La seguridad social se regirá por los principios de solidaridad, obligatoriedad, universalidad, equidad, eficiencia, subsidiaridad, suficiencia, transparencia y participación, para la atención de las necesidades individuales y colectivas. El Estado garantizará y hará efectivo el ejercicio pleno del derecho a la seguridad social, que incluye a las personas que realizan trabajo no remunerado en los hogares, actividades para el auto sustento en el campo, toda forma de trabajo autónomo y a quienes se encuentran en

situación de desempleo. (Ministerio de Educación, Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2020)

***Ley Orgánica de Educación Intercultural***

***Capítulo Cuarto***

***de los Derechos y Obligaciones de las y los Docentes***

**Art. 10.- Derechos.** - Las y los docentes del sector público tienen los siguientes derechos:

- a. Acceder gratuitamente a procesos de desarrollo profesional, capacitación, actualización, formación continua, mejoramiento pedagógico y académico en todos los niveles y modalidades, según sus necesidades y las del Sistema Nacional de Educación;
- b. Recibir incentivos por sus méritos, logros y aportes relevantes de naturaleza educativa, académica, intelectual, cultural, artística, deportiva o ciudadana;
- c. Expresar libre y respetuosamente su opinión en todas sus formas y manifestaciones de conformidad con la Constitución de la República y la Ley;
- d. Ejercer su derecho constitucional al debido proceso, en caso de presuntas faltas a la Constitución de la República, la Ley y reglamentos;
- e. Gozar de estabilidad y del pleno reconocimiento y satisfacción de sus derechos laborales, con sujeción al cumplimiento de sus deberes y obligaciones;
- f. Recibir una remuneración acorde con su experiencia, solvencia académica y evaluación de desempeño, de acuerdo con las leyes y reglamentos vigentes, sin discriminación de ninguna naturaleza;

g. Participar en concursos de méritos y oposición para ingresar al Magisterio Ecuatoriano y para optar por diferentes rutas profesionales del Educación, asegurando la participación equitativa de hombres y mujeres y su designación sin discriminación;

h. Ser tratados sin discriminación, y en el caso de los docentes con discapacidad, recibir de la sociedad el trato, consideración y respeto acorde con su importante función;

i. Participar en el gobierno escolar al que pertenecen, asegurando en lo posible la presencia paritaria de hombres y mujeres;

j. Ejercer el derecho a la libertad de asociación de conformidad con la Constitución de la República y la Ley;

k. Acceder a servicios y programas de bienestar social y de salud integral;

l. Ejercer sus derechos por maternidad y paternidad;

m. Solicitar el cambio de su lugar de trabajo;

**Art. 11.- Obligaciones.** - Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones:

a. Cumplir con las disposiciones de la Constitución de la República, la Ley y sus reglamentos inherentes a la educación;

b. Ser actores fundamentales en una educación pertinente, de calidad y calidez con las y los estudiantes a su cargo;

c. Laborar durante la jornada completa de acuerdo con la Constitución de la República, la Ley y sus Reglamentos;

d. Elaborar su planificación académica y presentarla oportunamente a las autoridades de la institución educativa y a sus estudiantes;

e. Respetar el derecho de las y los estudiantes y de los miembros de la comunidad educativa, a expresar sus opiniones fundamentadas y promover la convivencia armónica y la resolución pacífica de los conflictos;

f. Fomentar una actitud constructiva en sus relaciones interpersonales en la institución educativa;

g. Ser evaluados íntegra y permanentemente de acuerdo con la Constitución de la República, la Ley y sus Reglamentos;

h. Atender y evaluar a las y los estudiantes de acuerdo con su diversidad cultural y lingüística y las diferencias individuales y comunicarles oportunamente, presentando argumentos pedagógicos sobre el resultado de las evaluaciones;

i. Dar apoyo y seguimiento pedagógico a las y los estudiantes, para superar el rezago y dificultades en los aprendizajes y en el desarrollo de competencias, capacidades, habilidades y destrezas;

j. Elaborar y ejecutar, en coordinación con la instancia competente de la Autoridad Educativa Nacional, la malla curricular específica, adaptada a las condiciones y capacidades de las y los estudiantes con discapacidad a fin de garantizar su inclusión y permanencia en el aula;

k. Procurar una formación académica continua y permanente a lo largo de su vida, aprovechando las oportunidades de desarrollo profesional existentes;

l. Promover en los espacios educativos una cultura de respeto a la diversidad y de erradicación de concepciones y prácticas de las distintas manifestaciones de discriminación, así como de violencia contra cualquiera de los actores de la comunidad educativa, preservando además el interés de quienes aprenden sin anteponer sus intereses particulares; m. Cumplir las normas internas de convivencia de las instituciones educativas;

n. Cuidar la privacidad e intimidad propias y respetar la de sus estudiantes y de los demás actores de la comunidad educativa;

o. Mantener el servicio educativo en funcionamiento de acuerdo con la Constitución y la normativa vigente;

p. Vincular la gestión educativa al desarrollo de la comunidad, asumiendo y promoviendo el liderazgo social que demandan las comunidades y la sociedad en general; q. Promover la interculturalidad y la pluralidad en los procesos educativos;

r. Difundir el conocimiento de los derechos y garantías constitucionales de los niños, niñas, adolescentes y demás actores del sistema; y,

s. Respetar y proteger la integridad física, psicológica y sexual de las y los estudiantes, y denunciar cualquier afectación ante las autoridades judiciales y administrativas competentes.

(Ministerio de Educación, Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2020)

## *Ley Orgánica de Salud*

### *Capítulo 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 intransigible, 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. (Ministerio de Salud Pública, Ley Orgánica de Salud, 2020)

## *Reglamento Interno de Higiene y Seguridad Ocupacional en el Trabajo*

### *Obligaciones generales y derechos de los/as trabajadores/as y servidores/as públicos*

#### **Art. 4.- Obligaciones de los/as Trabajadores/as y Servidores/as Públicos/as**

a) Participar en el control de emergencias, prevención de riesgos y mantenimiento de la higiene en los locales de trabajo cumpliendo las normas vigentes.

b) Cumplir con las normas, reglamentos y programas de Seguridad y Salud Ocupacional que se apliquen en el lugar de trabajo, así como las instrucciones que les impartan sus jefes directos o Nivel Jerárquico Superior.

c) Usar adecuadamente los instrumentos, materiales de trabajo y equipos de protección individual y colectiva proporcionados por la institución y cuidar de su conservación.



d) Velar por el cuidado integral de su salud física y mental, así como por el de los demás trabajadores/as y servidores/as públicos que dependan de ellos, durante el desarrollo de sus labores. (...)

**Art. 5.- Derechos de los Trabajadores/as y Servidores/as Públicos/as**

a) Desarrollar sus labores en un ambiente de trabajo adecuado y propicio para el pleno ejercicio de sus facultades físicas y mentales, que garanticen su salud, seguridad y bienestar.

b) Consultar, participar, formar, vigilar y controlar la salud en materia de prevención, para una adecuada protección en materia de Seguridad y Salud Ocupacional.

c) Estar continuamente informados y capacitados sobre los riesgos laborales vinculados a las actividades que realizan en la Institución y complementariamente sobre las medidas que se deben poner en práctica para salvaguardar la seguridad y salud de los mismos.

d) Interrumpir su actividad cuando, por motivos razonables, consideren que existe un peligro inminente que ponga en riesgo su seguridad o la de otros/as trabajadores/as y servidores/as. En tal supuesto, no podrán sufrir perjuicio laboral alguno, a menos que se haya cometido negligencia grave o se haya actuado de mala intención.

e) Cambiar su puesto de trabajo o de tarea por razones de salud, rehabilitación y reinserción, observando el procedimiento establecido para el efecto.

f) Someterse a exámenes médicos de pre-empleo, periódicos, post-empleo y reintegro, además de conocer los resultados de los exámenes médicos, de laboratorio o estudios especiales de relación laboral. (...)

## Diseño Metodológico

### Fundamentos Epistemológicos

Todos los individuos tienen presente en sus procesos de pensamiento la reflexión y el interés por conocer aquello que desconoce, comprender mejor lo que lo rodea, en este sentido la filosofía forma parte de su realidad de forma cotidiana, aplicando lo mencionado a la investigación de carácter social, este proceso es denominado fundamento epistemológico.

La palabra epistemología está compuesta por las palabras griegas ἐπιστήμη (epistémē), que significa ‘conocimiento’, y λόγος (lógos), que traduce ‘estudio’ o ‘ciencia’. En este sentido, la epistemología estudia los fundamentos y métodos del conocimiento científico. Para ello, toma en cuenta factores de tipo histórico, social y psicológico con el objeto de determinar el proceso de construcción del conocimiento, su justificación y veracidad. (Rodríguez, 2022, párr.6)

Al utilizar la epistemología durante el proceso de investigación se desarrollan aspectos como la capacidad de generar críticas y reflexiones sólidas sobre la problemática que se está abordando, utilizando un pensamiento científico para determinar la validez de los conocimientos y herramientas que se están empleando en la construcción del estudio.

El planteamiento epistemológico elegido para realizar esta investigación es el fenomenológico.

La fenomenología surge como un análisis de los fenómenos o la experiencia significativa que se le muestra (phainomenon) a la conciencia. Se aleja del conocimiento del objeto en sí mismo desligado de una experiencia. Para este enfoque, lo primordial es

comprender que el fenómeno es parte de un todo significativo y no hay posibilidad de analizarlo sin el abordaje holístico en relación con la experiencia de la que forma parte. (Fuster Guillen, 2019, pág. 15)

A través de la fenomenología se puede obtener conocimientos y comprensión de la problemática estudiada, pero desde la perspectiva y forma de ver del sujeto de estudios, considerando al mismo su única y principal fuente de información, enfocándose en sus percepciones e ideas referente a la interacción que han tenido con el fenómeno.

Desde un enfoque metodológico este planteamiento es ideal para investigaciones cualitativas, en especial por la sistematización de las experiencias de los sujetos de estudio en relación con la problemática de estudio.

### **Elección de informante claves**

Los informantes claves escogidos para llevar a cabo esta investigación sobre el estrés y su incidencia en el desempeño laboral en los docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo, 2022-2023 fueron: 12 docentes a quienes se les aplicará una entrevista para determinar sus niveles de estrés; 5 mujeres y 7 varones.

### **Técnicas de recolección de información**

Las técnicas que se utilizarán en esta investigación para recoger la información de forma detallada será la entrevista semiestructurada a través de cuestionarios de preguntas, la cual se realizará de forma presencial con el objetivo extraer datos relevantes sobre la problemática analizada a través de la observación.

Cada entrevista se realizará de manera individual, llevándola a cabo con cada participante para de esta manera asegurarnos de que sientan seguridad al poder expresarse sin

temor alguno a las percepciones manifestadas. También se utilizará como herramienta un dispositivo que grabe audio siempre con el debido consentimiento del usuario, con el que se esté realizando la entrevista, llevándola a cabo de manera responsable y ética.

### **Técnica de registro y transcripción de la información**

Con el fin de continuar con el proceso de recolección de información, es necesario registrar la información, por lo tanto, se aplicará la siguiente técnica;

#### ***Cuestionario:***

Esta es una técnica cualitativa a la cual Salas, la denomina de la siguiente manera;

El cuestionario es la forma de preguntar a los sujetos por los datos que nos interesan que tienen todas las preguntas fijadas y la mayoría tienen respuestas previamente establecidas para que las personas elijan la que deseen mientras indican que cuando se usa un cuestionario para describir grandes grupos de personas, al procedimiento se le denomina encuesta (Salas, 2020, p.12)

Se aplicará un cuestionario de 10 preguntas con preguntas abiertas a los participantes, mediante una entrevista semi estructurada.

En referencia al proceso de transcripción, durante el diálogo que se mantenga con el informante se le solicitara su autorización para poder utilizar una grabadora, con el objetivo de que de esa manera se pueda plasmar las respuestas obtenidas tal y como fueron proporcionadas, toda la información será colocada en un documento de Word, donde se revisará y se transcribirá.

### **Método para la interpretación de la información**

El método que se utilizará para la interpretación de la información será el deductivo;

### ***Método Deductivo***

Este es un método que estudia a la realidad a partir de razonamientos generales, con el fin de generar conocimientos específicos.

El método deductivo es una estrategia de razonamiento empleada para deducir conclusiones lógicas a partir de una serie de premisas o principios, en este sentido, es un proceso de pensamiento que va de lo general (leyes o principios) a lo particular (fenómenos o hechos concretos), según el método deductivo, la conclusión se halla dentro de las propias premisas referidas o, dicho de otro modo, la conclusión es consecuencia de estas.

Se aplicó este método para analizar la información obtenida durante el proceso de recolección, extrayendo así mediante las entrevistas aplicadas datos relevantes con los que se construyó conclusiones específicas sobre el estrés y su incidencia en el desempeño laboral en los docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo.

## Descripción del Proceso de Categorización

Categorías	Subcategorías	Unidades De Análisis
El estrés	Contexto social, personal y profesional en el que se desarrolla el estrés.	Factores que inciden en los niveles de estrés
		Características de las situaciones de estrés
Incidencia en el desempeño laboral de los docentes	Impacto del estrés en su vida profesional, personal y familiar	Fases de respuestas al estrés
		Recursos personales y sociales
		Agotamiento extremo para realizar sus actividades
		Disminución de su rendimiento laboral
		Quebranto de la salud mental
		Falta de realización personal y profesional
Índice en los niveles de estrés	Índice en los niveles de estrés	Repercusiones negativas en su conducta
		Desarrollo de trastornos psicológicos
		Inestabilidad en su bienestar individual y colectivo
		Nivel de impacto en su calidad de vida
		Situación actual de los docentes

*Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo*

*Realizado por: Delgado Anchundia Daniela Carolina*

### **Descripción del Proceso de Triangulación**

La información obtenida tiene que pasar por un proceso de sistematización que permita obtener los datos más relevantes sobre la problemática investigada, por ende, se utiliza a la triangulación como un procedimiento activo e interactivo de análisis.

La triangulación se refiere al uso de varios métodos (tanto cuantitativos como cualitativos), de fuentes de datos, de teorías, de investigadores o de ambientes en el estudio de un fenómeno, comprende el uso de varias estrategias al estudiar un mismo fenómeno, por ejemplo, el uso de varios métodos (entrevistas individuales, grupos focales o talleres investigativos). Al hacer esto, se cree que las debilidades de cada estrategia en particular no se superponen con las de las otras y que en cambio sus fortalezas sí se suman. Se supone que, al utilizar una sola estrategia, los estudios son más vulnerables a sesgos y a fallas metodológicas inherentes a cada estrategia y que la triangulación ofrece la alternativa de poder visualizar un problema desde diferentes ángulos. (Okuda Benavides , 2017, p. 120)

Mediante este proceso se podrá comparar e identificar las diferencias y similitudes de las experiencias en torno al estrés y la docencia que manifiesten los participantes, correlacionando los datos obtenidos a través de las entrevistas aplicadas para obtener conclusiones sólidas sobre la problemática.

## **Descripción del Proceso de Graficación**

En las investigaciones cualitativas el proceso de graficación es muy importante, dado que mediante este se puede comunicar la información de forma resumida y organizada con el fin de describir los datos más relevantes de las variables de estudios.

La descripción gráfica de los datos sirve para precisar los resultados en el manejo de los datos y variables y para proyectar dichos resultados a una mejor comprensión en el proceso de socialización de los mismos, esta consiste en mostrar de manera visual los resultados obtenidos durante el análisis de los datos proporcionados por el instrumento de medición. (Casanova, 2017, p. 67)

A su vez mediante esta herramienta se podrá mostrar gráficamente los resultados obtenidos a través del test que se les realizó a los docentes, en el que se podrá establecer cuál es el nivel de estrés que actualmente existe en el centro educativo.

### ***Gráficos utilizados***

#### **Tabla de datos**

Es una herramienta utilizada tanto en investigaciones cualitativas como cuantitativas, en ellas se puede mostrar diversos tipos de información.

Una tabla gráfica es una visualización de resumen diseñada para ofrecer mucha información de un solo vistazo, las tablas son bastante simples de usar, y consisten solo de unas pocas columnas y filas o jerarquías ordenadas en algunos casos, como en una tabla de multiplicar. (Reyes, 2021, párr. 5)



Este elemento se utilizó en el proceso de categorización de las variables de estudio con el fin de sintetizar el análisis de estas.

### **Gráfico de barra**

La grafica en forma de barra permite organizar información con el fin de facilitar la comparación de datos que se encuentren relacionado entre sí.

Una gráfica de barras es una representación gráfica de los resultados de un análisis estadístico. El gráfico consta de barras para cada dato representado. Las anchuras de estas barras son iguales, pero las longitudes varían según la importancia del valor. Estas barras se colocan generalmente en 2 ejes que pueden invertirse dependiendo de si se quiere hacer un gráfico de barras horizontal o vertical. (Villamadiel, 2021, párr. 15)

Utilizar este tipo de herramientas contrae muchas ventajas al proceso de análisis de la información, se utilizó para comparar y definir los niveles de estrés que existe en el cuerpo docente de la institución educativa.

### **Características de los Investigadores**

Esta investigación pertenece a la autoría de Daniela Carolina Delgado Anchundia, de 23 años de edad, nacida en la ciudad de Manta, actualmente reside en Portoviejo, referente a su educación se encuentra en octavo semestre de la carrera de Trabajo Social- Facultad Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

### **Consideraciones Éticas**

Las investigaciones de carácter cualitativo tienen un fuerte desarrollo teórico y por lo tanto requieren de una base bibliográfica solida de publicaciones anteriores de la problemática

estudiada, en base a lo mencionado durante el proceso investigativo tanto en fuentes primarias como secundarias se procuró garantizar el derecho a la propiedad intelectual de cada uno de los autores que aportaron con sus conocimientos en el presente estudio sobre la docencia y el estrés.

El desarrollo de todos los procesos de recolección de información con los participantes se realizó de forma confidencial, garantizando que los datos proporcionados serán utilizados exclusivamente con fines investigativos, así mismo tanto la aplicación de las entrevistas como la de los test fue ejecutado de forma individualizada.

#### **Capítulo IV: Análisis de Contenido**

Las entrevistas y aplicación de los test sobre los niveles de estrés se realizaron de acuerdo a la planificación establecida, desarrollando el proceso de recolección de información acorde a los lineamientos señalados en la sección metodológica de esta investigación, el mismo se realizó con la participación de 12 docentes de la Unidad Educativa Fiscal Juan Montalvo, 7 hombre y 5 mujeres, al culminar se recopiló de forma organizada todos los datos proporcionados por los sujetos de estudios para realizar el respectivo análisis acorde a las variables definidas en la etapa de categorización, examinando cada una de forma individual extrayendo los aportes que se encuentren más relacionados a los propósitos planteados.

En base a lo expresado en el párrafo anterior es necesario presentar las abreviaturas seleccionadas para identificar a los sujetos participantes, que brindaron mediante sus entrevistas sus experiencias en relación a la docencia y el estrés que se produce en el entorno laboral.

**Docente1= DC1**

**Docente2= DC2**

**Docente3= DC3**

**Docente4= DC4**

**Docente5= DC5**

**Docente6= DC6**

**Docente7= DC7**

**Docente8= DC8**

**Docente9= DC9**

**Docente10= DC10**

**Docente11= DC11**

**Docente12= DC12**

A continuación, también se establecerá las abreviaturas de las categorías en las que se basará el respectivo análisis descriptivo.

**Categoría 1= C1- El estrés**

**Categoría 2= C2- Incidencia en el desempeño laboral de los docentes**

### **Análisis Descriptivo**

El estrés es una problemática que tiene diversas repercusiones en la vida de todas las personas, afectando diferentes áreas de su realidad, una de ellas el ámbito laboral, este tipo de alteraciones de conductas suceden en especial cuando las actividades de trabajo se encuentran ligados a temas de docencia, durante la modalidad virtual de aprendizaje, las responsabilidades y cargas académicas aumentaron, lo que motivo que los niveles de esta problemática incrementaran, por ello es muy importante brindarle mayor importancia a los consecuencias emocionales, personales y profesionales que el fenómeno conlleva.

**Categoría 1= C1- El estrés**

Con respecto al estrés en el caso de DC1, manifiesta que lleva algunos años trabajando en una área que le permite mantener cierto control en sus actividades, a pesar de ello los días

viernes su jornada laboral es un poco más pesada dado que cumple 8 horas seguidas, aquello no le genera inconvenientes porque al llegar a casa es capaz de desconectarse de todo lo relacionado a su empleo y descansar como es debido, a la vez el participante refiere que considera que existe un conflicto entre sus tareas y algunas demandas que este ámbito de su vida le requiere, en sus palabras el indica, “como soy profesor de computación a veces ayudo en la parte de informática a los compañeros entonces en ciertas ocasiones no son todos los días que me piden apoyo en eso, pero yo lo hago generosamente”, esta situación al pasar los años puede convertirse en un factor que genere un aumento en los niveles de agotamiento laboral.

En relación con el test aplicado los puntos más relevantes es que manifiesta que si ha llegado a sentir sentimientos de ansiedad y tristeza en su espacio de trabajo.

Referente con la categoría, el participante DC2, señala que se encuentra muy satisfecho en su trabajo y que actualmente no siente ningún conflicto en su área laboral, esta información contrasta un poco con la obtenida en el test implementado, donde indica que, aunque rara vez si ha llegado a sentir fatiga o presentar trastornos emocionales durante sus labores y a su vez sentimientos de ansiedad y tristeza.

La participante DC3 por su parte indica lo siguiente, ella en su espacio laboral como docente cumple dos roles, uno como docente y otro como autoridad del plantel lo que repercute en que su carga laboral sea muy alta, generando en ella mucho agotamiento, elevando sus niveles

de tensión, esta información va de la mano con lo que se refleja en el test aplicado, en el cual indica que casi siempre siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo, presentando trastornos emocionales durante sus labores, anexando a esta situación la parte administrativa donde le solicitan constantemente informes sobre las actividades que ella está realizando acentuando en su comportamiento sentimientos de ansiedad y tristeza.

Los participantes DC4, DC5, Y DC6, por su parte referente al estrés indican que se sienten tranquilos y en control en sus diversas áreas laborales, a pesar de que a veces existen casos de alumnos que ponen de cierta manera prueba su paciencia ellos han sabido como llegar a ellos de forma individual para hacerles reflexionar acerca de su comportamiento, en el test realizado el primer participante no refleja contradicciones en lo expresado en su entrevista mientras el participante DC5 y DC6, si han presentado sentimientos de ansiedad y depresión en sus jornadas laborales a causa de diversos factores que como docentes les exige esfuerzo al momento de cumplir con sus actividades.

Por su parte los participante DC7, DC8 y DC9, manifiestan que se siente satisfecho con sus trabajos como docentes, les gusta lo que hacen, a pesar de ello DC8, indica por su parte que a pesar de todo el esfuerzo realizado en pandemia si se nota que en muchos estudiantes existe un desfase de conocimientos por lo que deben incrementar sus esfuerzo y horas de tutorías para lograr que se nivelen académicamente lo que si puede generar mayor carga labora, a su vez en el

test realizado también indica que si ha sentido alguna vez fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo, y que en algún momento de su desarrollo docente si se ha llegado a sentir incomodo en su entorno laboral, mientras tanto DC9 explica que en ocasiones si se siente agotada emocionalmente cuando llega de su trabajo, y que no es capaz de desconectarse por completo cuando llega a casa, en sus palabras ella indica lo siguiente “cuando ya se trata de un tema de planificación hay que llevar el trabajo a casa, cuando trata un tema de evaluación igual hay que formular las preguntas entonces hay semanas que me conecto totalmente, pero en otras ocasiones si tengo que estar pendiente de eso”, elevando así sus niveles de tensión.

Culminando con este análisis de la primera categoría, se llega a los participantes D10, D11 Y D12, muestran respuestas similares en cuestión del tema del estrés, mencionan no sentir aquel malestar físico y mental en su área de trabajo, pero a pesar de ello en el test detallan síntomas como insomnio, angustia, entre otros que son propios de aquella tensión acumulada por una fuerte carga laboral.

### **Categoría 2= C2- Incidencia en el desempeño laboral de los docentes**

En este análisis de la segunda se presentarán las respuestas más relacionadas a los objetivos planteados al inicio de esta investigación, en base a las entrevistas y test aplicados a los participantes, al indagar sobre la incidencia del estrés en el desempeño de los docentes D1 hace referencia que los días viernes su carga laboral es más pesada que los otros días de la semana por

ello, al culminar de sus actividades siempre culmina muy agotado, su forma de regular toda esa energía acumulada es mostrar su enfado con su entorno, dado que le es complicado manejar estas emociones y sensaciones negativas.

Por su parte D2 detalla lo siguiente, en relación a el estrés y su área laboral: “influye digamos directamente por que, si yo no estoy emocionalmente bien, no podría expresarme correctamente hacia los estudiantes, digamos estar enfocado en el trabajo”, al momento de ingresar a altos niveles de estrés se le dificulta poder cumplir a cabalidad sus funciones como docente dentro de la unidad educativa.

Continuando D3 hace referencia por su parte a las dos jornadas laborales que actualmente existen en la institución, menciona que estar a cargo de dos secciones, es un gran número de estudiantes para cada docente, por lo cual la tensión y carga laboral aumenta en magnitud.

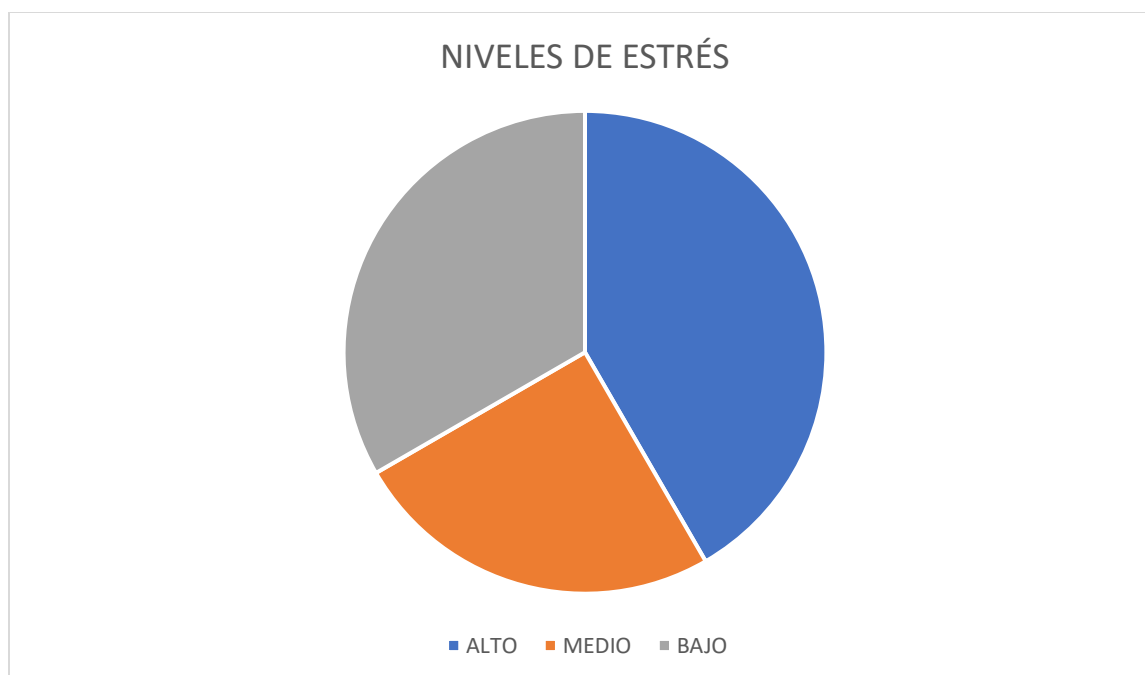
Por su parte D6 realiza un aporte bastante significativo al estudio al hacer referencia a otra dimensión importante de abordar en el estudio, los docente no son únicamente profesionales, a su vez son seres humanos que tienen familias, por lo tanto no solo experimentan preocupaciones en el área laboral también en la personal, la participante en relación a esto indica lo siguiente: “incide es que a veces como que se unen las preocupaciones de que uno está aquí el trabajo, pero de todas maneras tiene preocupación del hogar entonces decir uno que las preocupaciones las deja en casa es imposible.”.



D10 confirma lo manifestado por D6, al expresar que “el estrés es algo que a veces lo agota y anda pensando en muchas otras cosas no solamente en el trabajo también en la familia si entonces también eso influye.”, los problemas que surjan en su hogar también son un factor importante que se debe tomar en cuenta como indicador de los niveles de estrés.

Los otros participantes hicieron referencia al agotamiento mental, que se debe fortalecer aspectos como una cultura del cuidado de la salud mental.

**Gráficos 1. Análisis grafico de los niveles de estrés en base a los test aplicados**



## **Análisis Concluyente**

Al inicio de esta investigación se establecieron diversos propósitos que fueron abordados durante el desarrollo de este estudio, en base al análisis de la información obtenida en el proceso de recolección de datos relevantes, se obtienen las siguientes conclusiones:

En base a los test de estrés aplicados al cuerpo docente de la Unidad Educativa Juan Montalvo se detectaron altos niveles de estrés, acorde al análisis ejecutado la razón de estos índices de tensión se debe a la fuerte carga administrativa que tienen los profesores, puesto que tienen que entregar informes constantes de sus actividades académicas y al tener bajo su mando a cantidades significativas de estudiantes esto incide directamente al aumento de horas en su jornada laboral.

Se elaboraron rangos de incidencia del estrés, las más frecuente mencionada por los docentes fueron, casi siempre, raras veces y nunca, la primera opción fue bastante seleccionada cuando se hacía referencia a sentimientos de agotamiento, cansancio mental, ansiedad e insomnio causadas por los fuertes niveles de tensión que manejan no solo en su entorno laboral, también personal.

Se clasifico el rango de incidencia del estrés se encuentran los docentes, el cual es alto, un aspecto relevante de este propósito es que al abordar este tema muchos docentes se trataron de mostrar como personas inmunes al estrés sin embargo manifestaban episodios de insomnio y ansiedad, y que cuando se sentían muy tensos su forma de regular las emociones era mostrándose enojados con su entorno.

### **Limitaciones**

El presente estudio al darse en una entidad de educación y por las fechas en el que se desarrolló, se presentaron dificultades en cuestiones de coordinar fecha y hora para la ejecución de las entrevistas, a su vez el tiempo brindado era muy limitado, por lo tanto había que trabajar con rapidez.

En base a lo manifestado anteriormente, por cuestiones relacionadas al tiempo no se pudo abordar con mayor profundidad la problemática estudiada, puesto que al tener varias actividades laborales pendientes la entrevista se ejecutaba con la mayor velocidad posible.

### **Recomendaciones**

Se sugiere reducir o agilizar los procesos administrativos por los cuales los docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo ejecutan el seguimiento de las actividades realizadas por el personal docente de la entidad, con el fin de disminuir la carga laboral de los mismos.

En base a los resultados, se recomienda realizar capacitaciones a todo el personal de la Unidad Educativa Juan Montalvo sobre la importancia del cuidado de la salud mental, como parte de una promoción de calidad de vida integral.

Es importante sensibilizar a todo el personal operativo, administrativo y docente, sobre la importancia del manejo de las emociones.

## Bibliografía

- Álvarez Comesaña, F. (8 de Abril de 2021). *Gramática histórica del castellano*. Obtenido de Etimología de «docente», «maestro» y «profesor»:  
<https://www.delcastellano.com/etimologia-docente-maestro-profesor/>
- Asociación Americana de Psicología. (6 de enero de 2017). *Los distintos tipos de estrés*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
- Barcelo, J. (26 de Agosto de 2020). *Blog de Recursos Humanos*. Obtenido de 7 factores que afectan al rendimiento laboral: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/recursos-humanos/gestion-del-talento/7-factores-que-afectan-al-rendimiento-laboral/>
- Barea , A. (2017). Análisis: Modelos teóricos sobre el estrés laboral Aplicados a caso real del sector Sanitario. *Máster Psicología del Trabajo, las Organizaciones y los RRHH*, 1-40. Obtenido de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/178256/TFM\\_2018\\_BareaMolesAna.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/178256/TFM_2018_BareaMolesAna.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Canales-Farah, A., López-Gómez, J., & Napán-Yactayo, A. (2021). Clima Organizacional y el Desempeño Laboral durante el Covid-19. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 1-19. Obtenido de <file:///C:/Users/pc/Downloads/Dialnet-ClimaOrganizacionalYElDesempenoLaboralDuranteElCov-7941178.pdf>
- Castallado, R. (22 de Mayo de 2021). *Significados.com* . Obtenido de Estrés : <https://www.significados.com/estres/>

- Cevallos, A., Mena, P., & Reyes, E. (2020). Salud Mental en tiempos de Pandemia por Covid-19. *Revista investigación y Desarrollo*, 132-139. Obtenido de file:///C:/Users/pc/Downloads/1334-37-3028-2-10-20220221.pdf
- Espinoza Mallque, K., & Montalvo Cerron, J. (2021). *Gestión del talento humano y desempeño laboral del personal administrativo de la Zona Registral N.º VIII-Sede Huancayo en tiempos de COVID-19*. Huancayo. Obtenido de [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10409/2/IV\\_PG\\_MRHGO\\_TE\\_Espinoza\\_Montalvo\\_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10409/2/IV_PG_MRHGO_TE_Espinoza_Montalvo_2021.pdf)
- Figueroa Anchivilca, A. (2018). *Estrés laboral y desempeño docente en la Institución Educativa N° 7228 "Peruano Canadiense" Villa El Salvador, 2018*. Perú: Universidad César Vallejo .
- Fuster Guillen, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico . *SciElo*, 10-20.
- García, D. (20 de Mayo de 2021). *El papel del docente en el contexto actual* . Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/gaceta/3/numero27/mayo/papel-docente.html#:~:text=%E2%80%9CEl%20papel%20del%20docente%20es,individual%20C%20como%20de%20forma%20colaborativa>.
- Harry, B. (2017). La escuela como unidad educativa. *Compatiendo conocimientos*, 1-7.
- Jaramillo Campuzano, M. (2019). *Rol del Trabajador Social en la indentificación y atención del estrés laboral del Hospital Básico I B1 El Oro* . Machala : Universidad Técnica de Machala.

Mansilla Izquierdo, F. (22 de marzo de 2018). *El estrés laboral: concepto y modelos teóricos*.

Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/el-estres-laboral-concepto-y-modelos-teoricos-1166.html>

Ministerio de Educación, Ley Orgánica de Educación Intercultural. (2020). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Ecuador.

Ministerio de Salud Pública, Ley Orgánica de Salud. (2020). *Ley Orgánica de Salud*. Ecuador.

Morales-Rodríguez, M., & Ronquillo Horsten, J. (2021). Caracterización del estrés laboral y su impacto en la productividad en una industria maquiladora de Reynosa Tamaulipas. *Digital Publisher*, 183-192.

Moreno Jiménez, B. (2017). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y. *cambios actuales*, 4-16.

Ochoa Cacya , V. (2018). *El estrés labora y el desempeño docente de la Institución Educativa Juana Cervantes de Bolognesi de Arequipa 2017*. Perú: Facultad de ciencias de la Educación. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6075/EDDoccavl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pérez Porto, J., & Merino, M. (5 de Mayo de 2017). *Definicion.de: Definición de desempeño*. Obtenido de <https://definicion.de/desempeno/>

Regueiro, A. (2017). ¿Que es el estrés y como nos afecta? *Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga*, 1-99. Obtenido de <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

Rodríguez, J. (05 de 07 de 2022). *Epistemología*. Obtenido de

<https://www.significados.com/epistemologia/>

Salas. (2020). El cuestionario de la investigación cualitativa. *Investigalia*, 1-20.


Vélez Santana, A., Loo Lino, L., & Chávez Rodríguez., W. (2020). Trabajo social laboral, una mirada desde el mundo contemporáneo . *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 1-15.

Yáñez Salgado, J. (2020). *Causas del estrés laboral en los docentes ocasionales de educación superior del sector público de la ciudad de Riobamba*. Ambato – Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31259/1/70%20GTH.pdf>

## Anexos

### Anexo 1. Formato de entrevista

	<p>Entrevista a los docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo</p>
<p><b>Tema del proyecto:</b> Estrés y su incidencia en el desempeño laboral en los docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo, 2022-2023</p>	
<p><b>Propósitos:</b>  Detectar los niveles de incidencia del estrés laboral de los docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo.  Elaborar los indicadores de rangos de cada nivel de incidencia de estrés (alto, medio, bajo)  Clasificar en que rangos de incidencia del estrés se encuentran los docentes.</p>	

1. **¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**
2. **¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**
3. **¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**
4. **¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**
5. **¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**  
Si( )      No( )  
**Porque:**
6. **¿Qué es para usted el estrés?**
7. **¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**
8. **¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**  
Si( )                      No( )  
**Porque:**



- 9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**
- 10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

**Anexo 2. Test para Determinar el Estrés Laboral**

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
1.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo				
2.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional				
3.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores				
4.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio				
5.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				
6.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés				
7.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa				
8.	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza				

<b>9.</b>	Se siente aislado de su entorno de trabajo				
<b>10</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				

**Fuente:** ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?

**Realizado por:** Juana Patlán Pérez

**Anexo 3. Entrevista 1**

Nombre: William Palma

Masculino

Docente de computación

1. **¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

bueno tengo algunos años trabajando en un puesto y me siento muy tranquilo y estable.

2. **¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

No, tengo repartidas mis cargas horarias de una manera muy buena los días viernes si salgo un poquito cansado porque cumplo con 8 horas seguidas y es mi único día digamos que pesado

3. **¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

No me alimento bien y hago deporte juego este cumplo con mi hora laboral entonces no me siento al límite.

4. **¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

Si en realidad llegó a mi casa a me baño y dejó totalmente las cosas en la casa.

5. **¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

Si() No()

**Porque:** en realidad sí porque este como la parte técnica como soy profesor de computación a veces ayudo en la parte de informática a los compañeros entonces en ciertas ocasiones no son todos los días que me piden apoyo en eso, pero yo lo hago generosamente.

**6. ¿Qué es para usted el estrés?**

Bueno es estrés es una situación en donde te causa muchos problemas se te acumula todo y no tienes como desfogar.

**7. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

Diría que primero el lugar de trabajo, tus compañeros influyen mucho en eso esté tu zona de confort tú básicamente todo el ámbito que te rodean laboralmente.

**8. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

Si( )

No( )

**Porque:** diría que sí, mi trabajo no es tan pesado como otros trabajos, entonces cuando es de compartir con los míos si tengo tiempo necesario y energía.

**9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**

bueno como le comenté los días viernes son los días más pesados entonces ese día como que me siento un poquito más agotado, pero de ahí trato de dar lo mejor en cada clase que doy.

**10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

en realidad, me enfado me enfado salgo de la casilla y bueno no me siento bien conmigo mismo.

## Test 1

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
11.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo			x	
12.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional			x	
13.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores				x
14.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio				x
15.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				x
16.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés				x
17.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa				x

<b>18.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza			<b>x</b>	
<b>19.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>20.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				<b>x</b>

#### **Anexo 4. Entrevista 2**

Nombre: Elin Arroyo

Masculino

Docente

**11. ¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

Muy satisfecho, muy bien

**12. ¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

Actualmente no

**13. ¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

No, limite limite no.

**14. ¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

Si

**15. ¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

Si( )      No( )

**Porque:**

No, no tengo ningún conflicto la verdad es que me llevo muy bien con la docencia, digamos un poco apartada de lo que es mi carrera normal soy ingeniero agroindustrial, pero se me a dado muy bien no tengo dificultad.

**16. ¿Qué es para usted el estrés?**

A bueno el estrés sería bueno como una contradicción de emociones siente frustración cuando más que todo cuando digamos queremos avanzar y uno se siente retenido, entonces ahí vienen esas emociones como de desesperación.

**17. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

Digamos yo diría cuando no estas satisfecho con el trabajo principalmente y cuando uno tiene una visión mucho más grande de lo que está haciendo en el momento y se estresa.

**18. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

Si( )                      No( )

**Porque:**

La verdad si por que digamos porque aquí en la docencia estamos trabajando de lunes a viernes raras veces tenemos un compromiso los fines de semanas entonces eso me da tiempo para dedicarle a mi familia y amistades.



**19. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**

Influye digamos directamente por que, si yo no estoy emocionalmente bien, no podría expresarme correctamente hacia los estudiantes, digamos estar enfocado en el trabajo.

**20. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

Por ejemplo, principalmente se podría decir en la parte física sentirse cansado por el estrés, otra cosa podría ser que uno no articula bien los pensamientos está muy distraído.

## Test 2

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
21.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo			x	
22.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional				x
23.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores			x	
24.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio				x
25.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				x
26.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés				x
27.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa			x	

<b>28.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza			<b>x</b>	
<b>29.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>30.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				<b>x</b>

### **Anexo 5. Entrevista 3**

Nombre: mercedes flores

Mujer

Docente- vicerrectora

**1. ¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

bueno como docente satisfecha como vicerrectora me falta un poquito para llegar a esa satisfacción.

**2. ¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

como vicerrectora sí a veces sí como docentes no tanto, pero como vicerrectora

**3. ¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

al límite al límite no no lo siento así pero sí agotado, pero no llegar tampoco al punto

**4. ¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

no

**5. ¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

**Si( ) No( )**

**Porque:**

No, no lo pienso, así como conflicto

**6. ¿Qué es para usted el estrés?**

Bueno cuando creo que se sobrecarga demasiado la tensión a veces no por no expresarnos hablar a tiempo o quizás no manejar bien la organización de la de las actividades quizás muchas actividades también a la vez no, sobrecargan las emociones y llega a compensar incluso a veces la salud.

**7. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

Eso bueno quizás el sobrecargo de trabajo quizás el que actualmente tenemos dos jornadas mañana y tarde eso creo que lo que más está afectando no solo a mi si no en general.

**8. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

**Si( ) No( )**

**Porque:**

suficiente energía no, pero si la energía como para llegar a la casa cubrir las cosas la necesidad de mis hijos sí pero quizás no la energía suficiente como para poder jugar con ellos, por ejemplo.

**9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**

más bien influiría en mi hogar en la parte laboral no porque trato de cumplirlo con lo que más puedo no se cubrir todo lo que más pueda, pero ya el cansancio y el agotamiento sí ya llega a la casa.

**10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

quizás con sueño quizás solamente eso el venir con sueño porque obviamente me acuesto tarde por terminar todas las actividades pendientes

## Test 3

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
31.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo		x		
32.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional			x	
33.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores			x	
34.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio				x
35.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				x
36.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés		x		
37.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa				x

<b>38.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza		<b>x</b>		
<b>39.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>40.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				<b>x</b>

#### **Anexo 6. Entrevista 4**

Nombre: julio loor

Hombre

Docente

- 1. ¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

Normal, bien tranquilo.

- 2. ¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

No, para nada

- 3. ¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

no

- 4. ¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

siempre

**5. ¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

Si( ) No( )

**Porque:**

no

**6. ¿Qué es para usted el estrés?**

Bueno para mí el estrés es pensar demasiado talvez cuando uno se enfoca en algo si me va hablar de trabajo pensar en que voy a hacer ahora que voy a hacer mañana demasiado pensamiento de una tarea que uno debe hacer.

**7. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

Incide cuando uno no tiene una buena relación con las autoridades.

**8. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

Si( ) No( )

**Porque:**

Si

**9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**

En mí no influye por que la materia que yo doy siempre la pasamos relajado siempre pasamos corriendo distraídos, no nos estresamos.

**10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**



No hay estrés.

## Test 4

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
41.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo				x
42.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional				x
43.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores				x
44.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio				x
45.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				x
46.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés				x
47.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa				x

<b>48.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza				<b>x</b>
<b>49.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>50.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				<b>x</b>

### **Anexo 7. Entrevista 5**

Nombre: Néstor saltos

Hombre

Docente

**1. ¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

Bueno muy satisfecho porque todo lo que es infraestructura de nuestra institución da las garantías y condiciones necesarias para hacer un buen control respecto a los estudiantes.

**2. ¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

No, por lo general me siento feliz, tranquilo.

**3. ¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

No tranquilo seguir luchando nada mas

**4. ¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

Por lo general a veces si lo hago un par de horas para descansar reponerme a veces apago el celular salgo me distraigo creo que es algo normal de la rutina.

**5. ¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

**Si( ) No( )**

**Porque:** no creo que todo se maneja de la mejor manera posible sin ninguna novedad.

**6. ¿Qué es para usted el estrés?**

Es cuando nosotros mismo nos acumulamos problemas no enojamos por algo y no hacemos algo diferente a lo que normalmente hacemos y eso nos lleva a tener estrés de diferentes formas.

**7. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

Acumulamos problemas andamos con mal genio nosotros mismos nos llenamos de cosas negativas lo más sano es vivir es armonía

**8. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

**Si( ) No( )**

**Porque:** si incluso lo hago comparto mucho con ellos con mi familia me gusta ir a ver jugar futbol comparto con mis amigos jugando y también salgo a comer a recrearme.

**9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**

Si le diera parte a mi vida el estrés la verdad ese va a influir de una forma negativa pero como le doy muy poca posibilidad estoy tranquilo.

**10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

Bueno casi por lo general parto de que en algún momento paso por esa parte no sea notorio llevarlo de la manera más tranquila para que no les afecte a las personas que están a mi alrededor.

## Test 5

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
51.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo			x	
52.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional			x	
53.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores				x
54.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio				x
55.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				x
56.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés				x
57.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa			x	

<b>58.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza			<b>x</b>	
<b>59.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>60.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				<b>x</b>

**Anexo 8. Entrevista 6**

Nombre: maría rebecca mora

Mujer

Docente

**1. ¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

pues me siento bien solamente que a veces hay ciertos estudiantes que a veces uno dice porque soy docente, pero hablando con ellos de manera individual como que le hacemos analizar la situación de que te estás portando mal, pero de ahí sí me siento normal satisfecha tranquila

**2. ¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

Ciertos días sí a mí los días lunes principalmente sí los días lunes martes miércoles ya jueves y viernes Ya estoy más relajada, pero es que aclarando también a veces es por la carga de las horas laborales

**3. ¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

No, no considero que estoy al límite estoy relajada muchas veces.

**4. ¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

Si eso si totalmente yo a mi casa no llevo cosas del trabajo

**5. ¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

**Si()**      **No()**

**Porque:** no Por qué las tareas en sí que tengo que realizar aquí son de mi trabajo son de mi docencia no es que tenga que hacer otra actividad distinta

**6. ¿Qué es para usted el estrés?**

Es la acumulación tal vez de preocupaciones tal vez de situaciones que nos llevan al extremo de no decir cosas que vamos guardando y muchas veces no lo demostramos con dolor de cuerpo dolor de espalda dolor de cabeza y hasta que nos da un colapso

**7. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

incide es que a veces como que se unen las preocupaciones de que uno está aquí el trabajo, pero de todas maneras tiene preocupación del hogar entonces decir uno que las preocupaciones las deja en casa es imposible.

**8. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

**Si()**                      **No()**

**Porque:** si Porque primero descanso y ahí ya como que ya mi reactivo me animo de nuevo y sí ahí sí ya vamos

**9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**



Hasta ahora no ha afectado por qué cuando yo me siento, así como estresada yo llego a mi casa Me relajo me pongo una maquina en los hombros, así como para que me relaje y ahí al otro día ya estoy bien.

**10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

no ya estoy, así como que ya no doy ya me quiero ir ya me quiero ir me dicen haz esto y la verdad no puedo hasta descansar y ahí sí ya concentrarme lo bueno que aquí nos dan actividades no para el mismo día sino con anticipación

## Test 6

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
61.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo			x	
62.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional				x
63.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores				x
64.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio				x
65.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				x
66.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés				x
67.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa				x

<b>68.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza			<b>x</b>	
<b>69.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>70.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				<b>x</b>

### **Anexo 9. Entrevista 7**

Nombre: Karen vera

Mujer

Docente

- 1. ¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

Satisfecha

- 2. ¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

no

- 3. ¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

no

- 4. ¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

si

**5. ¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

**Si()**      **No()**

**Porque: no**

**6. ¿Qué es para usted el estrés?**

Es el agobiarse de preocupaciones talvez actividades incompletas acumular acciones que no puedo cumplir en cierto tiempo y eso me preocupa no lo puedo hacer ando inquieta

**7. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

No organizar el tiempo puedo ocasionar estrés

**8. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

**Si()**                      **No()**

**Porque: si todo es la organización**

**9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**

No padezco

**10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

Respirar tratar de hacer lo que tengo que hacer no preocuparme por cosas que no han pasado.

## Test 7

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
71.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo				x
72.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional				x
73.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores				x
74.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio				x
75.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				x
76.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés				x
77.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa				x

<b>78.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza				<b>x</b>
<b>79.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>80.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				<b>x</b>

### **Anexo 10. Entrevista 8**

Nombre: Nancy Bazurto

Mujer

Docente

**1. ¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

Bueno creo que como toda persona que trabaja en algún lugar me siento y de alguna manera satisfecha porque obviamente el trabajo del docente no es solamente venir a impartir conocimiento, sino que también va más allá de eso hay que hacer mucho control sobre los estudiantes ahora que vienen de una pandemia y se ha notado mucho las falencias que traen entonces eso hace que también el maestro sienta bien.

**2. ¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

Emocionalmente podríamos decir que no por qué bien es cierto uno tiene que control de sus emociones no creo que totalmente me sienta agotada emocionalmente, sino que más bien eso me ayuda a qué tengo que ser un poquito más paciente de lo normal

**3. ¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

No

**4. ¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

Sí creo que sí soy capaz porque para todo como lo dije hay que tener un control entonces cuando ya estoy en casa obviamente tengo que asumir las cosas de casa y dejar a un lado un poquito lo que es el campo laboral porque ya no correspondería.

**5. ¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

Si( ) No( )

**Porque:** Estoy tranquila en ese aspecto hago lo que puedo

**6. ¿Qué es para usted el estrés?**

cuando una persona puede agotarse emocionalmente agotarse también sus fuerzas y por ende llevar un descontrol en su vida

**7. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

Qué a veces es la sobrecarga de trabajo y eso hace que obviamente el maestro se sienta muy agotada con tantas situaciones

**8. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

Si( )

No( )

**Porque:** si para la familia si para eso siempre habrá tiempo

**9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**

De ninguna manera como lo dije todo es cuestión de control de dominio propio y si uno se sabe controlar bien las emociones

**10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

Personalmente no pero quizás cuando una persona está estresada sale evidencia de tal modo y perder la paciencia de estar mal humorado inclusive de tener complicaciones en su salud porque venden gastritis vienen cosas que bueno uno a veces ni enterado y son productos del estrés



## Test 8

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
81.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo			x	
82.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional			x	
83.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores				x
84.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio				x
85.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo			x	
86.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés				x
87.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa				x

<b>88.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza				<b>x</b>
<b>89.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>90.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				

### **Anexo 11. Entrevista 9**

Nombre: Vanessa Cevallos

Mujer

Docente

- 1. ¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

Me siento satisfecha me gusta mi trabajo me gusta lo que hago.

- 2. ¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

Creo que eso depende porque hay semanas y en que, si estamos con bastantes cosas, pero hay otros momentos que estamos como más aligerados, pero todo depende cómo se distribuye la carga del trabajo

- 3. ¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

Es muy complicado la formación de los estudiantes en la forma emocional en la parte de comportamiento en ese sentido, pero en la parte a contenido y conocimiento no, siento que voy avanzando bien.

**4. ¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

No Porque cuando ya trata un tema de planificación hay que llevar el trabajo cuando trata un tema de evaluación igual hay que formular las preguntas entonces hay semanas que me conecto totalmente, pero en otras ocasiones si tengo que estar pendiente de eso

**5. ¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

Si( ) No( )

**Porque:** no creo que no

**6. ¿Qué es para usted el estrés?**

El estrés es como una sensación de cansancio agotamiento como de querer renunciar a veces por las múltiples obligaciones y todo, pero creo que también es necesario llevar la vida de manera relajada para evitar para evitar enfermarnos

**7. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

qué es la autoexigencia exigirse más de la cuenta buscar la perfección y eso nunca va a existir.

**8. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

Si( ) No( )

**Porque:** hasta las 7 de la noche tengo tiempo de ahí para adelante ya siento que mi batería se acabó se agota solo quiero buscar mi cama, pero una parte de la tarde si tengo bastante energía soy muy activa

**9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**

En nada porque al menos siempre he sido bastante cumplida y lo que tengo que hacer en mi trabajo a veces yo misma me presiono, pero cuando ya siento que estoy muy presionada Yo mismo me relajo y no influye

**10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

Un tema de cansancio me siento cansada pero nomás.

## Test 9

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
91.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo			x	
92.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional			x	
93.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores			x	
94.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio			x	
95.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				x
96.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés		x		

<b>97.</b>	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa			<b>x</b>	
<b>98.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza				<b>x</b>
<b>99.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>100.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				<b>x</b>

## **Anexo 12. Entrevista 10**

Nombre: Cristóbal Giler

Hombre

Docente

- 1. ¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

Bien podríamos decir que satisfecho

- 2. ¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

A veces

- 3. ¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

No

**4. ¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

No

**5. ¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

Si( ) No( )

**Porque:** no

**6. ¿Qué es para usted el estrés?**

Es agotamiento andar corriendo de allá para acá hacer muchas cosas cansancio físico y mental

**7. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

Cumplir con lo que tienes que hacer estar al día con las calificaciones

**8. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

Si( ) No( )

**Porque:** no porque realmente hay veces que uno sale agotado

**9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**

Bueno el estrés es algo que a veces lo agota y anda pensando en muchas otras cosas no solamente en el trabajo también en la familia si entonces también eso influye.

**10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

Cansancio agotamiento.



## Test 10

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
101.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo			x	
102.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional			x	
103.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores				x
104.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio		x		
105.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				x
106.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés			x	
107.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa				x

<b>108.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza				<b>x</b>
<b>109.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>110.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				<b>x</b>

### **Anexo 13. Entrevista 11**

Nombre: Robert Merchán

Hombre

Docente

- 1. ¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

A medias mi satisfacción está a medias

- 2. ¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

No siempre

- 3. ¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

no

- 4. ¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

Por supuesto

**5. ¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

**Si()**      **No()**

**Porque:** no estoy capacitado para todas las actividades que me propongan

**6. ¿Qué es para usted el estrés?**

Cansancio

**7. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

A veces la sobrecarga laboral o la inconformidad

**8. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

**Si()**                      **No()**

**Porque: si**

**9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**

De pronto no siempre se puede hacer las cosas de una buena forma si uno está enfermo o cansado.

**10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

Enfermedades no tener un desenvolvimiento correcto

## Test 11

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
111.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo				x
112.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional				x
113.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores				x
114.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio				x
115.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				x
116.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés	x			
117.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa				x

<b>118.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza				<b>x</b>
<b>119.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>120.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				<b>x</b>

#### **Anexo 14. Entrevista 12**

Nombre: Cesar Galarraga

Hombre

Docente

1. **¿Qué tan satisfecho se siente con el nivel de control y participación que tiene en el trabajo que realiza?**

Bien comfortable

2. **¿Se siente emocionalmente agotado en su lugar de trabajo?**

no

3. **¿Siente que está al límite de sus posibilidades en el ámbito laboral?**

no

4. **¿Es capaz de desconectarse de los asuntos del trabajo al llegar a casa?**

No, sigo ejerciendo algunas actividades

**5. ¿Considera que existe un conflicto entre distintas tareas y demandas en su trabajo?**

Si( ) No( )

**Porque:** no dependiendo de las actividades que le encomiendan

**6. ¿Qué es para usted el estrés?**

Una fase de agotamiento

**7. ¿Qué incide en el incremento del estrés laboral?**

A la final cambio de horarios un factor muy influyente.

**8. ¿Tiene suficiente energía para la familia y los amigos durante su tiempo libre?**

Si( ) No( )

**Porque:** si desde luego

**9. ¿Cómo influye el estrés en su desempeño laboral?**

Puede ser el agotamiento mental

**10. ¿Cómo se evidencia el estrés en sus actividades laborales?**

Trato de no dar a notar mi estrés

## Test 12

No.	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	Raras veces	Nunca
121.	Siente fatiga por las demandas que se realizan en su trabajo				<b>x</b>
122.	En algún momento de su jornada laboral ha sentido agotamiento emocional				<b>x</b>
123.	Ha presentado trastornos emocionales durante sus labores				<b>x</b>
124.	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio			<b>x</b>	
125.	Mi entorno laboral me hace sentir incomodo				<b>x</b>
126.	Rendir de forma constante informes sobre mis actividades me causa estrés				<b>x</b>
127.	El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa				<b>x</b>



<b>128.</b>	Siente sentimientos de ansiedad y tristeza				<b>x</b>
<b>129.</b>	S e siente aislado de su entorno de trabajo				<b>x</b>
<b>130.</b>	Tiene inconvenientes para concentrarse				<b>x</b>