



**FACULTAD DE POSGRADOS**

**MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL**

**El estrés laboral y su influencia en la salud mental de los Docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora en la provincia de Galápagos en el periodo de junio a agosto 2023**

**Profesor**

**Ing. Angel Alejandro Baez Suárez**

**Autor (es)**

**Dra. Adriana Janeth Naranjo Cume**

**Dra. Arianna Nicole Ochoa Pauta**

**2023**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>Resumen .....</b>	<b>3</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>4</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>5</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>6</b>
<b>Justificación y aplicación de la metodología.....</b>	<b>12</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>14</b>
<b>Discusión de los resultados y propuesta de solución.....</b>	<b>20</b>
<b>Conclusiones y recomendaciones.....</b>	<b>24</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>25</b>

## RESUMEN

El estrés laboral es una enfermedad muy común hoy en la actualidad la cual trae repercusiones no solo a la salud física de los trabajadores sino también afecta a la salud mental de los mismos. **Objetivo:** Establecer la relación entre el estrés laboral y las repercusiones que tiene a nivel de la salud mental de los Docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora, en la Isla Santa Cruz en la provincia de Galápagos en el periodo 2023. **Diseño de investigación:** descriptivo no experimental, de corte transversal. Se realizó una técnica de encuesta y como instrumentos, se utilizaron la encuesta de Condiciones de Trabajo y Salud; y el cuestionario DASS-21. La población considerada para esta investigación fueron 100 Docentes que trabajan en Puerto Ayora en las diferentes Unidades Educativas. **Resultados:** a través del aplicativo Epi-Info se analizaron los datos y utilizando una estadística de Chi Cuadrado y Odds Ratio se obtuvo como resultado que la relación del estrés en los docentes está generando cuadros de ansiedad en una gran parte de los docentes lo cual es una repercusión en su salud mental. **Conclusiones:** En términos generales podemos concluir con este estudio que diferentes factores como el estado de salud, el horario laboral, el nivel de educación, el horario de adaptación para sus actividades extras influye en gran manera en los docentes y son los detonantes de cuadros de estrés y ansiedad, al generarse estos ya implica una repercusión y alteración a nivel de la salud mental de los docentes.

## ABSTRACT

Work stress is a very common disease today which brings repercussions not only to the physical health of workers but also affects their mental health. **Objective:** To establish the relationship between work stress and the repercussions it has on the mental health of the Teachers of the Educational Units of Puerto Ayora, on Santa Cruz Island in the province of Galapagos in the period 2023. **Research design:** non-experimental descriptive, cross-sectional. A survey technique was carried out and as instruments, the Work and Health Conditions survey was used; and the DASS-21 questionnaire. The population considered for this research was 100 Teachers who work in Puerto Ayora in the different Educational Units. **Results:** through the Epi-Info application, the data was analyzed and using a Chi Square and Odds Ratio statistic, it was obtained as a result that the relationship of stress in teachers is generating anxiety symptoms in a large part of the teachers, which is a repercussion. on your mental health. **Conclusions:** In general terms, we can conclude with this study that different factors such as health status, working hours, level of education, the adaptation schedule for their extra activities greatly influence teachers and are the triggers for cadres of Stress and anxiety, when generated, already implies an impact and alteration at the level of the mental health of teachers.

## **Objeto de estudio**

Conocer si el estrés laboral influye en la salud mental y el desempeño de los docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora en la provincia de Galápagos

## **Planteamiento del problema**

El estrés laboral y salud mental en los docentes de las Unidades Educativas de Santa Cruz- Galápagos

## **Pregunta de investigación**

¿Cómo el estrés laboral influye en la salud mental de los Docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora en la provincia de Galápagos en el periodo de junio a agosto 2023?

## **Objetivo general**

- Establecer la relación entre el estrés laboral y las repercusiones que tiene en la salud mental de los Docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora, en la Isla Santa Cruz en la provincia de Galápagos en el periodo 2023.

## **Objetivos específicos**

- Identificar los factores que producen mayor nivel de estrés en los docentes
- Analizar las condiciones que producen cuadros de ansiedad en los docentes
- Evaluar la relación entre el estrés laboral y la ansiedad en los docentes

## INTRODUCCIÓN

“El trabajo más productivo es el que sale de las manos de un hombre contento.” (Victor Pauchet).

El trabajo es una actividad muy necesaria en la vida de muchas personas, las personas trabajan para sustentarse en el día a día, pero el trabajo no solo sirve para cubrir gastos y necesidades, el trabajo se ha convertido en una necesidad humana básica que en muchos casos enriquece el alma a quién trabajo en aquello que ama, pero al mismo tiempo puede llegar a ser el detonante de varias enfermedades que aparecen en los trabajadores. Para poder comprender el impacto de las actividades que generan daño y enfermedades en el lugar de trabajo, es necesario entender la naturaleza del trabajo, su relación social y el contexto económico en el que se encuentra incluido. (Seijas-Solano, 2019)

El trabajo a nivel de Ecuador es diverso, desde las personas que trabajan a nivel del mar, trabajos en el campo, así como también los que trabajan en oficinas o en la docencia entre otros más ámbitos laborales. Todos ellos trabajan duro en el día a día para poder sustentar sus hogares, y salir adelante. Aunque a simple vista puede parecer que los trabajos son fáciles de realizarlos no se habla de que lo llegan a sufrir estos trabajadores a nivel de salud mental y en la parte física. Se debe destacar que, a nivel del pueblo ecuatoriano, no existe una cultura de higiene mental y no se le toma la importancia debida a este tema, y es lo que en muchos casos provoca que las enfermedades mentales y el bienestar psicológico se salgan de control y se vuelva cada vez más difícil su diagnóstico y adecuado tratamiento. Esto se ve reflejado en los altos índices de intentos de suicidio donde la principal causa son el desempleo y los problemas mentales en el grupo adulto, específicamente en el adulto joven. Por otro lado, existe la problemática del poco apoyo económico por parte del gobierno para poder facilitar o ayudar de forma gratuita al grupo de escasos recursos económicos que necesitan de ayuda psicológica.

En el año de 1926, un joven estudiante de medicina de la época pudo evidenciar en los pacientes a los cuales prestaba atención médica que tenían síntomas parecidos entre ellos tales como lo eran la anodinia, la astenia, la dificultades para aumentar de peso, los cuales se fueron definiendo como estrés laboral, inducido por diversas causas. Desde

este momento se empezó a tomar en cuenta este tipo de sintomatología presentada en las personas en general y tratar de darle un nombre acorde, lo que en ese momento se denominó un síndrome de estar enfermo. Y en un futuro después de varios estudios realizados en diversas poblaciones se pudo evidenciar que todos estos síntomas eran la externalización del organismo del estrés que sentía una persona. (Ángela et al., 2021)

La Organización Mundial de la Salud menciona que un trabajo saludable es aquel en donde el empleado tiene control sobre sus actividades y además cuenta con todas las condiciones que promueven su salud. Cuando dichas condiciones se alteran por factores o agentes como: agentes físicos y mecánicos, químicos, biológicos, factores psicosociales y emocionales, se pueden producir lesiones orgánicas, trastornos funcionales o desequilibrio mental, que pueden llegar a progresar a graves enfermedades físicas que podrían llegar a la incapacidad, y en el ámbito de la salud mental puede llegar incluso a provocar ideas suicidas, por lo que el equilibrio entre cada eje que comprende el trabajo debe ser manejado con cuidado y atención. (Seijas-Solano, 2019)

Dentro de los factores psicosociales, el medio ambiente de trabajo influye en gran medida en el trabajador y en el desarrollo de un problema que se ha vuelto muy común en estos últimos años, el estrés laboral. Pero no es lo único que lleva al estrés laboral, se debe tener en cuenta aspectos como los avances en la tecnología, o aspectos socioeconómicos pueden ser de gran peso al momento de llegar a desarrollar un problema de salud mental, el trabajo excesivo con jornadas de trabajo extensas o tener más de un trabajo, o tener que mantener una familiar, son condiciones que claramente se deberán tener en cuenta al momento de evaluar a un docente y saber si estas o incluso otras causas son las que están provocando el estrés. (Seijas-Solano, 2019)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) emiten que el concepto de Estrés son todas las reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción y estos trastornos son los que van a afectar directamente a la persona que los padece causando depresión, ansiedad, bajo desempeño (Rubio et al., 2019) ; también existe otra definición de estrés laboral el cual se define como la presencia de sentimientos de ansiedad, alteración y tensión en las

personas en el momento en que las exigencias de su trabajo superen la capacidad de los mismos para poder resolverlos (Mena et al., 2020). En otra instancia Ramírez 2019 define al estrés como la pérdida de la capacidad efectiva o potencial psicológica y psíquica que en las condiciones de producción capitalista es mayor que la reposición y el desarrollo de las capacidades.

Como podemos ver el estrés laboral es un problema global que afecta a millones de personas, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que el estrés laboral afecta al 22% de los trabajadores a nivel mundial.

Además, la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo informó que el estrés laboral es la segunda causa más común de problemas de salud relacionados con el trabajo en Europa, después de los trastornos musculoesqueléticos.

En cuanto a los costos económicos, la OIT estima que el estrés laboral tiene un impacto significativo, representado entre el 3% y el 4% de Producto Interno Bruto (PIB) mundial.

El estrés es una problemática que se encuentra en todas las etapas de la vida de una persona. Pero cuando hablamos de estrés laboral estamos hablando de un problema a nivel de salud ocupacional, que sobre todo en la actualidad es más comúnmente investigado ya que tiene grandes repercusiones en la vida tanto laboral como profesional de un trabajador, por lo cual es indispensable reconocer cuáles son los posibles detonantes para poder tratarlos de forma inmediata y que si no es posible eliminarlos en su totalidad por lo menos se podrán disminuir mejorando así la calidad de vida. (Patlán Pérez, n.d.)

La docencia es una de las profesiones donde más estrés laboral se puede evidenciar, por encontrarse en constante interacción humana, tanto con estudiantes como con otros docentes, además que deben tratar de mantener el equilibrio entre su vida profesional y laboral, y en muchas ocasiones las dos se ven involucradas, y finalmente toda su vida puede llegar a girar en torno a las obligaciones laborales. (Iguasnia & Saquisela, 2020)

Un docente está en constante cambio para poder relacionarse tanto con su entorno como con sus estudiantes, los constantes cambios en la tecnología, en materias, e incluso en cómo son actualmente las relaciones humanas, ya que cada vez se vuelve más complejo

en este medio comunicarse. En muchas ocasiones ahora los estudiantes creen tener más poder sobre el profesional a cargo por lo que esto provoca que haya más tensión en el docente, ya que debe ser más cuidadoso al elegir su método de enseñanza y tener la aprobación del alumnado, lo que finalmente provoca que su trabajo se vuelva un poco más llevadero. Pero cuando esto no sucede el docente tendrá más tensión y por ende más estrés laboral lo que a la larga se traduce que probablemente el docente tenga más riesgo de tener enfermedades de tipo mental. (Iguasnia & Saquisela, 2020)

Es por eso por lo que el exceso de trabajo, el sobreesfuerzo, la ansiedad y fatiga que causa el estrés laboral puede llegar a producir también desmoralización y pérdida de ilusión de la vocación y valores personales, debido a todo esto podemos mencionar que el estrés es un mal que no podemos ver pero que afecta y repercute en la calidad de vida de los seres humanos mostrando así síntomas psicósomáticos, de conducta alterada, emocionales y laborales que afectan la estabilidad del docente. (Alberto Corral-Espinel & Antonio Hidalgo-Avila, 2020)

En estudios realizados en diversos países se ha identificado que la salud mental es un tema común dentro de los docentes tanto a nivel primario, secundario y universitario. Según un artículo presentado de 570 docentes universitarios en India, se identificó que las condiciones inadecuadas condiciones de trabajo, sobrecarga de trabajo, falta de recursos, entre otros; afecta de forma directa la salud de los docentes. En otro estudio realizado en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, en la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera, se evidenció que más del 40% de los docentes tiene problemas en el desempeño laboral a causa del estrés laboral. (Iguasnia & Saquisela, 2020; Seijas-Solano, 2019)

En otro estudio realizado en la ciudad de Portoviejo en el personal de salud en el tiempo donde tomo su mayor punto la infección por Covid-19, se identificó que el estrés laboral podría llegar a influir en gran manera al desempeño en los diferentes puestos de trabajo. Finalmente, este estudio demostró que realmente no hay una relación estadísticamente significativa entre el estrés laboral y el desempeño en el trabajo, pero si se ve que este cargo de trabajo a nivel de salud mental y física influye de alguna manera en la experiencia de trato al usuario. (Vera-Párraga & Pérez-Real, 2022)

Otro estudio realizado en la ciudad de Portoviejo se quería evidenciar si existía relación con el estrés laboral y la educación vía telemática que se debió incorporar cuando empezó la pandemia por covid-19. Este estudio se realizó a los docentes de esta ciudad, y se pudo evidenciar que más de la mitad de los docentes tenían problemas de estrés elevados directamente relacionados con esta nueva forma de enseñanza. Y aproximadamente un 40% tenían un nivel medio de estrés igualmente relacionado a la docencia telemática. Pero como punto a reflexionar este artículo nos indica que no todos los docentes que les tocó impartir esta nueva modalidad de estudio se encontraban inconformes, ya que muchos pudieron comunicar que esto permitía pasar mayor tiempo en casa con familia, e incluso tener tiempo para realizar otras actividades. Por lo que se vuelve de vital importancia siempre tomar en cuenta todos los puntos de vista. (*Vista de El Estrés Laboral En Docentes de Educación Básica y El Teletrabajo En Ecuador*, n.d.)

Al igual se ha visto en otros estudios realizados en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, que existe evidencia significativa entre la relación de las tareas que realiza un docente y el nivel de estrés que este produce. Es decir que aquellos docentes que tienen una carga laboral grande o que deben cumplir tareas más complejas, llegan a tener niveles mayores de estrés que aquellos que deben cumplir otro tipo de tareas. Igualmente, en estos estudios se evidencia aquellos síntomas que posiblemente se presenten en estos profesionales como son: la falta de apetito, alteraciones del humor, falta de concentración, estar irritables, incapacidad de sentir placer, entre otros; se vuelven síntomas claves para poder identificar cuadros de estrés, así como de depresión y ansiedad que están claramente vinculados. Finalmente, los estudios demuestran la clara asociación entre esta problemática de salud mental y el rendimiento de los docentes, con incluso cambios en la esfera de la salud física y que incluso en ocasiones llega a afectar a nivel personal y familiar. (Genoveva Alvites-Huamaní, 2019)

Todos estos datos evidenciados en los diferentes estudios realizados tanto a docentes, como a otros trabajadores dejan en clara evidencia la relación de factores tanto psicosociales como socioeconómicos en la aparición de estrés e incluso el grado de este. Por lo que se vuelve imprescindible tener claro cuales pueden ser todos los factores

detonantes de los problemas a nivel de salud mental, para poder ser intervenidos con el debido tiempo y preocupación.

Igualmente, ante estos resultados actualmente en países como Colombia, la salud mental se ha vuelto un tema de prioridad nacional y se ha decidido crear leyes que protejan la salud mental de todos los trabajadores así que con la Ley 1616, la salud mental es un derecho fundamental y este se debe garantizar. Sin embargo, en países como lo es Ecuador todavía se debate este tema, sin resolución alguna por lo que temas como el suicidio todavía es bastante común en nuestro medio. (Vargas Navarro et al., 2022)

Es por eso por lo que las condiciones de trabajo y de salud que tengan los docentes deben ser puestas y enfatizadas como importantes en las agendas de política educativa, teniendo en cuenta que todos los trabajadores están propensos y pueden llegar a sufrir estrés laboral en cualquier momento. (Alberto Corral-Espinell & Antonio Hidalgo-Avila, 2020)

Ante la problemática actual de salud mental, se vuelve indispensable que el Gobierno incorpore programas preventivos en las instituciones para cuidar de la higiene mental, además de que ofrezcan las condiciones necesarias para que los docentes tengan un ambiente de trabajo saludable ya que esto se ve afectado por la capacidad de los mismos en poder resolver las dificultades o problemas que surjan en cuanto a las actividades que desarrollan y así se podría evitar en muchos casos que progresen este tipo de enfermedades, o en el caso de ya ser detectadas poder ser identificadas de forma inmediata en intervenir a este profesional y evitar que empeore su estado y evitar que ocurra alguna tragedia mayor. Tener campañas sobre salud y educación mental, realizar talleres en los diversos lugares de trabajo sobre cómo identificar los síntomas más comunes del estrés, depresión y ansiedad, así como también desarrollar talleres donde se pongan a disposición diferentes mecanismos para disminuir y poder sobrellevar estas alteraciones se vuelve fundamental hoy en día para poder tener un adecuado ambiente laboral que finalmente se traduce en un adecuado rendimiento en el trabajo.

Por lo cual esta investigación tiene como objetivo general determinar la relación que existe entre el estrés laboral y los factores que lo producen, el ambiente de trabajo y otros factores socioeconómicos y de trabajo identificados y los problemas de salud mental que

pueden desarrollar los docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora, determinando cuáles son las principales causas del estrés laboral que sufren estos trabajadores dentro de sus puestos de trabajo, y así finalmente poder proponer recomendaciones útiles y específicas para mejorar esta problemática.

## **JUSTIFICACION Y APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA**

La presente investigación se realizó en la ciudad de Puerto Ayora, Isla Santa Cruz, Galápagos. En la isla existen varias Unidades Educativas donde se solo se ofertan el nivel primario y secundario, pero también existen otras Unidades donde cuentan con primaria y bachillerato, estas pueden ser privadas o públicas las cuales están cargo del Gobierno y son de mayor accesibilidad.

Para elegir la población de estudio se procedió a identificar las Unidades Educativas que contaran con el mayor número de docentes laborando, también se priorizó las Unidades Educativas Públicas, luego se aplicaron los criterios de exclusión: Docentes que laboren menos de 1 año en las Unidades Educativas, Docentes que cumplan sólo funciones administrativas dentro de la Institución, así mismo se aplicaron los criterios de inclusión: Docentes que laboren más de 2 años en la institución y Docentes que cumplan dos o más funciones dentro de la Institución.

Una vez definida la población de estudio podemos decir que la variable principal identificada es el estrés laboral que llegan a sufrir los Docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora, y la variable principal de efecto es la salud mental de los Docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora.

Esta investigación es de tipo no experimental con diseño transversal debido a que se pretende analizar la presencia o ausencia de alteraciones en la salud mental en los docentes como lo es el estrés laboral, ansiedad o depresión, las cuales pueden ser condicionadas por diferentes factores de exposición, los cuales pueden estar presentes o ausentes en los diferentes docentes de las Unidades Educativas. Posterior a la

identificación del tipo de estudio se procedió a seleccionar los cuestionarios más acordes para la investigación, los cuestionarios elegidos fueron: uno donde se evaluaban las condiciones socioeconómicas, y otro enfocado en la salud mental, el cuestionario DASS-21 para depresión/ansiedad/estrés, identificados estos cuestionarios se procedió a subir las encuestas en la plataforma Google Forms. El estudio se ejecutó durante los meses de junio- julio de 2023 donde se procedió a aplicar las encuestas de manera virtual enviando el link de la encuesta a la población seleccionada. Los datos obtenidos en los cuestionarios fueron exportados a Excel, posteriormente se seleccionó el aplicativo para procesar y poder tabular todos estos datos, en este caso se utilizó el aplicativo EPI-INFO.

En el aplicativo Epi-Info, una vez cargada la base de datos de las respuestas obtenidas de los cuestionarios; se identificó a las variables cualitativas y cuantitativas para poder obtener la frecuencia absoluta y relativa de cada variable, posteriormente se recodificaron las variables cualitativas a variables numéricas para una mejor descripción y comparación de las variables. Finalmente se realizó la regresión logística entre las variables de exposición (aspectos socioeconómicos) y las variables de resultado obtenidas del cuestionario DASS-21 (estrés, ansiedad y depresión). Al elaborar la regresión logística también se procedió a identificar el Chi-Cuadrado, Odds Ratio y el intervalo de Confianza de cada una de las variables, las cuales nos servirán para la descripción e interpretación de los resultados del estudio.

## RESULTADOS

**Tabla N.1 Tabla cruzada de nivel de Estrés y factores socioeconómicos**

VARIABLE	CATEGORÍA	Estrés				Chi cuadrado
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
		No	Leve	Moderada	Severo	
Sexo	Hombre	31 (77,50)	4 (10)	3 (7,50)	2 (5)	0,2307
	Mujer	44 (73,33)	3 (5)	12 (20)	1 (1,67)	
Contrato	Baja	5 (62,50)	0 (0)	3 (37,50)	0 (0)	0,1306
	Media	31 (86,11)	0 (0)	4 (11,11)	1 (2,78)	
	Alta	39 (69,64)	7 (12,50)	8 (14,29)	2 (3,57)	
Edad	20-29	7 (87,50)	0 (0)	1 (12,50)	0 (0)	0,7894
	30-39	22 (70,97)	3 (9,68)	6 (19,35)	0 (0)	
	40-49	13 (65)	2 (10)	4 (20)	1 (5)	
	50 o más	33 (80,49)	2 (4,88)	4 (9,76)	2 (4,88)	
Educación	Instituto	5 (6,67)	0 (0)	0 (0)	1 (16,67)	0,1242
	Maestría	27 (77,14)	3 (8,57)	3 (8,57)	2 (5,71)	
	Universidad	43 (72,88)	4 (6,78)	12 (20,34)	0 (0)	
Lugar de nacimiento	San Cristobal, Puerto Villamil, El Oro, Cuba, Riobamba, Pastaza, Los Ríos, Latacunga	14 (93,33)	0(0)	1 (6,67)	0 (0)	0,2692
	Quito, Milagro, Manabi, Loja	20 (71,43)	4 (14,29)	3 (10,71)	1 (3,57)	
	Ambato, Guayaquil	25 (75,76)	2 (6,06)	4 (12,12)	2 (6,06)	
	Puerto Ayora	16 (66,67)	1 (4,17)	7 (29,17)	0 (0)	
Estado de salud	Mala	2 (50)	1 (25)	0(0)	1 (25)	0,0078
	Regular	9 (52,94)	2 (11,76)	6 (35,29)	0 (0)	
	Buena	36 (78,26)	4 (8,70)	6 (13,04)	0 (0)	
	Muy buena- Excelente	28 (84,85)	0 (0)	3 (9,09)	2 (6,06)	
Actividad	Docente	69 (75,82)	5 (5,49)	14 (15,38)	3 (3,30)	0,5534
	Inspeccion/Administrador	2 (66,67)	1 (33,33)	0 (0)	0 (0)	
	Direccion	4 (66,67)	1 (16,67)	1 (16,67)	0 (0)	
Relación	Como asalariado con contrato temporal con duración definida	21 (84)	0 (0)	4 (16)	0 (0)	0,7913
	Como asalariado con contrato temporal por obra o servicio	5 (83,33)	0 (0)	1 (16,67)	0 (0)	
	Como asalariado fijo	48 (79,59)	7 (10,29)	10 (14,71)	3 (4,41)	
	Sin contrato	1 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Horario se adapta a sus compromisos	No sabe / No responde - Nada bien	2 (33,33)	0 (0)	3 (50)	1 (16,67)	0,0105
	No muy bien	16 (72,73)	0 (0)	6 (27,27)	0 (0)	
	Bien	43 (75,44)	7 (12,28)	5 (8,77)	2 (3,51)	
	Muy bien	14 (93,33)	0 (0)	1 (6,67)	0 (0)	
Tiempo	Menos de 1 año	9 (75)	1 (8,33)	2 (16,67)	0 (0)	0,5588
	1 años a 5 años	20 (68,97)	2 (6,90)	7 (24,14)	0 (0)	
	Más de 5 años	46 (77,97)	4 (6,78)	6 (10,17)	3 (5,08)	
Jornada	Sólo diurno (de día)	74 (75,51)	7 (7,14)	15 (15,31)	2 (2,04)	0,0013
	Sólo nocturno (de noche)	1 (50)	0 (0)	0 (0)	1 (50)	
Actividad	Docente	68 (74,73)	6 (6,59)	14 (15,38)	3 (3,30)	0,886
	Funciones Administrativas	7 (77,78)	1 (11,11)	1 (11,11)	0 (0)	

Elaborado por: Adriana Naranjo y Arianna Ochoa

Fuente: Epi-Info

Fecha: julio 2023

Al realizar el cruce del nivel de estrés y los factores socioeconómicos se obtuvieron resultados estadísticamente significativos ( $p < 0.05$ ) en los factores: estado de salud y tipo de jornada laboral los cuales se relacionan y favorecen el desarrollo de estrés.

**Tabla N.2 Tabla cruzada de nivel de Ansiedad y factores socioeconómicos**

VARIABLE	CATEGORÍA	Ansiedad					Chi cuadrado
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
		No	Leve	Moderada	Severo	Extremadament e severa	
Sexo	Hombre	30 (75)	6(15,00)	3 (7,50)	0 (0,00)	1 (2,50)	0,18
	Mujer	37 (61,67)	8 (13,33)	6 (10,00)	8 (13,33)	1 (1,67)	
Contrato	Baja	4 (50,00)	0 (0,00)	3 (37,50)	1 (12,50)	0 (0,00)	0,2564
	Media	25 (69,44)	5 (13,89)	2 (5,56)	3 (8,33)	1 (2,78)	
	Alta	38 (67,86)	9 (16,07)	4 (7,14)	4 (7,14)	1 (1,79)	
Edad	20-29	6 (75,00)	1 (12,50)	0 (0,00)	1 (12,50)	0 (0,00)	0,514
	30-39	19 (61,29)	7 (22,58)	4 (12,90)	0 (0,00)	1 (3,23)	
	40-49	15 (75,00)	0 (0,00)	2 (10,00)	3 (15,00)	0 (0,00)	
	50 o más	27 (65,85)	6 (14,63)	3 (7,32)	4 (9,76)	1 (2,44)	
Educación	Instituto	4 (66,67)	0 (0,00)	1 (16,67)	0 (0,00)	1 (16,67)	0,2378
	Maestría	26 (74,29)	4 (11,43)	2 (5,71)	3 (8,57)	0 (0,00)	
	Universidad	37 (62,71)	10 (16,95)	6 (10,17)	5 (8,47)	1 (1,69)	
Lugar de nacimiento	San Cristobal, Puerto Villamil, El Oro, Cuba, Riobamba, Pastaza, Los Ríos, Latacunga	12 (80,00)	0 (0,00)	3 (20,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0,4056
	Quito, Milagro, Manabi, Loja	18 (64,29)	5 (17,86)	3 (10,71)	1 (3,57)	1 (3,57)	
	Ambato, Guayaquil	21 (63,64)	4 (12,12)	3 (9,09)	4 (12,12)	1 (3,03)	
	Puerto Ayora	16 (66,67)	5 (20,83)	0 (0,00)	3 (12,50)	0 (0,00)	
Estado de salud	Mala	1 (25,00)	0 (0,00)	1 (25,00)	1 (25,00)	1 (25,00)	0,0037
	Regular	8 (47,06)	4 (23,53)	1 (5,88)	4 (23,53)	0 (0,00)	
	Buena	31 (67,39)	7 (15,22)	6 (13,04)	1 (2,17)	1 (2,17)	
	Muy buena- Excelente	27 (81,82)	3 (9,09)	1 (3,03)	2 (6,06)	0 (0,00)	
Actividad	Docente	61 (91,4)	12 (85,71)	9 (100,00)	7 (87,50)	2 (100,00)	0,9476
	Inspeccion/Administrador	2 (2,99)	1 (7,14)	0 (0,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	
	Direccion	4 (5,97)	1 (7,14)	0 (0,00)	1 (12,50)	0 (0,00)	
Relación	Como asalariado con contrato temporal con duración definida	18 (72,00)	3 (12,00)	3 (12,00)	1 (4,00)	0 (0,00)	0,2339
	Como asalariado con contrato temporal por obra o servicio	2 (33,33)	1 (16,67)	2 (33,33)	0 (0,00)	1 (16,67)	
	Como asalariado fijo	46 (67,65)	10 (17,71)	4 (5,88)	7 (10,29)	1 (1,47)	
	Sin contrato	1 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	
Horario se adapta a sus compromisos	No sabe / No responde - Nada bien	2 (33,33)	1 (16,67)	1 (16,67)	1 (16,67)	1 (16,67)	0,0715
	No muy bien	11(50,00)	5 (22,73)	2 (9,09)	4 (18,18)	0 (0,00)	
	Bien	40 (70,18)	7 (12,28)	6 (10,53)	3 (5,26)	1 (1,75)	
	Muy bien	14 (93,33)	1 (6,67)	0 (0,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	
Tiempo	Menos de 1 año	8 (66,67)	1 (8,33)	2 (16,67)	1 (8,33)	0 (0,00)	0,978
	1 años a 5 años	19 (65,52)	5 (17,24)	2 (6,90)	2 (6,90)	1 (3,45)	
	Más de 5 años	40 (67,80)	8 (13,56)	5 (8,47)	5 (8,47)	1 (1,69)	
Jornada	Sólo diurno (de día)	66 (67,35)	14 (14,29)	9 (9,18)	8 (8,16)	1 (1,02)	0,0001
	Sólo nocturno (de noche)	1 (50,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	1 (50,00)	
Actividad	Docente	60 (65,93)	13 (14,29)	9 (9,89)	7 (7,69)	2 (2,20)	0,8376
	Funciones Administrativas	7 (77,78)	1 (11,11)	0 (0,00)	1 (11,11)	0 (0,00)	

Elaborado por: Arianna Ochoa y Adriana Naranjo

Fuente: Epi-Info

Fecha: julio 2023

Al realizar el cruce del nivel de ansiedad y factores socioeconómicos se obtuvieron resultados estadísticamente significativos ( $p < 0.05$ ) en los factores: estado de salud y tipo de jornada laboral de los docentes los cuales se relacionan y favorecen el desarrollo de ansiedad.

**Tabla N.3 Tabla cruzada de nivel de Depresión y factores socioeconómicos**

VARIABLE	CATEGORÍA	Depresión					Chi cuadrado
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
		No	Leve	Moderada	Severa	Extremadamente severa	
Sexo	Hombre	34 (85,00)	1 (2,50)	4 (10,00)	1 (2,50)	0 (0,00)	0,5993
	Mujer	48 (80,00)	2 (3,33)	9 (15,00)	0 (0,00)	1 (1,67)	
Contrato	Baja	6 (75,00)	0 (0,00)	2 (25,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0,5525
	Media	27 (75,00)	1 (2,78)	7 (19,44)	0 (0,00)	1 (2,78)	
	Alta	49 (87,50)	2 (3,57)	4 (7,14)	1 (1,79)	0 (0,00)	
Edad	20-29	5 (62,50)	0 (0,00)	3 (37,50)	0 (0,00)	0 (0,00)	0,5903
	30-39	27 (87,10)	1 (3,23)	2 (6,45)	0 (0,00)	1 (3,23)	
	40-49	17 (85,00)	0 (0,00)	3 (15,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	
	50 o más	33 (80,49)	2 (4,88)	5 (12,20)	1 (2,44)	0 (0,00)	
Educación	Instituto	4 (66,67)	0 (0,00)	1 (16,67)	1 (16,67)	0 (0,00)	0,0229
	Maestría	31 (88,57)	1 (2,86)	3 (8,57)	0 (0,00)	0 (0,00)	
	Universidad	47 (79,66)	2 (3,39)	9 (15,25)	0 (0,00)	1 (1,69)	
Lugar de nacimiento	San Cristobal, Puerto Villamil, El Oro, Cuba, Riobamba, Pastaza, Los Ríos, Latacunga	12 (80,00)	0 (0,00)	3 (20,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0,4652
	Quito, Milagro, Manabí, Loja	24 (85,71)	0 (0,00)	3 (10,71)	0 (0,00)	1 (3,57)	
	Ambato, Guayaquil	29 (87,88)	1 (3,03)	2 (6,06)	1 (3,03)	0 (0,00)	
	Puerto Ayora	17 (70,83)	2 (8,33)	5 (20,83)	0 (0,00)	0 (0,00)	
Estado de salud	Mala	3 (75,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	1 (25,00)	0 (0,00)	0
	Regular	10 (58,82)	3 (17,65)	4 (23,53)	0 (0,00)	0 (0,00)	
	Buena	40 (86,96)	0 (0,00)	5 (10,87)	0 (0,00)	1 (2,17)	
	Muy buena- Excelente	29 (87,88)	0 (0,00)	4 (12,12)	0 (0,00)	0 (0,00)	
Actividad	Docente	75 (91,46)	2 (66,67)	12 (92,31)	1 (100,00)	1 (100,00)	0,6423
	Inspeccion/Administrador	2 (2,44)	0 (0,00)	1 (33,33)	0 (0,00)	0 (0,00)	
	Direccion	5 (6,10)	1 (33,33)	0 (0,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	
Relación	Como asalariado con contrato temporal con duración definida	20 (80,00)	1 (4,00)	4 (16,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0,1449
	Como asalariado con contrato temporal por obra o servicio	4 (66,67)	0 (0,00)	1 (16,67)	0 (0,00)	1 (16,67)	
	Como asalariado fijo	57 (83,82)	2 (2,94)	8 (11,76)	1 (1,47)	0 (0,00)	
	Sin contrato	1 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	
Horario se adapta a sus compromisos	No sabe / No responde - Nada bien	3 (50,00)	0 (0,00)	2 (33,33)	1 (16,67)	0 (0,00)	0,0004
	No muy bien	14 (63,64)	3 (16,64)	5 (22,73)	0 (0,00)	0 (0,00)	
	Bien	50 (87,72)	0 (0,00)	6 (10,53)	0 (0,00)	1 (1,75)	
	Muy bien	15 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	
Tiempo	Menos de 1 año	9 (75,00)	0 (0,00)	3 (25,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0,5364
	1 años a 5 años	23 (79,31)	2 (6,90)	3 (10,34)	0 (0,00)	1 (3,45)	
	Más de 5 años	50 (84,75)	1 (1,69)	7 (11,86)	1 (1,69)	0 (0,00)	
Jornada	Sólo diurno (de día)	81 (82,65)	3 (3,06)	13 (13,27)	0 (0,00)	1 (1,02)	0
	Sólo nocturno (de noche)	1 (50,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	1 (50,00)	0 (0,00)	
Actividad	Docente	75 (82,42)	2 (2,20)	12 (13,19)	1 (1,10)	1 (1,10)	0,6599
	Funciones Administrativas	7 (77,78)	1 (11,11)	1 (11,11)	0 (0,00)	0 (0,00)	

Elaborado por: Adriana Naranjo y Arianna Ochoa

Fuente: Epi-Info

Fecha: julio 2023

Al realizar el cruce del nivel de depresión y factores socioeconómicos se obtuvieron resultados estadísticamente significativos ( $p < 0.05$ ) en los factores: nivel de educación de los docentes y la manera en la que su horario laboral se adapta a sus compromisos extras los cuales se relacionan y favorecen el desarrollo de depresión.

**Tabla N4. Tabla de regresión logística de la variable Estrés**

VARIABLE	CATEGORÍA	Estrés	
		ORC (IC95%)	ORA (IC95%)
Sexo	Hombre	1	
	Mujer	1,25 (0,49-3,19)	
Contrato	Baja	1	
	Media	0,2687 (0,04-1,49)	
	Alta	0,72 (0,15-3,38)	
Edad	20-29	1	
	30-39	2,86 (0,30-26,74)	
	40-49	3,76 (0,38-37,14)	
	50 o más	1,69 (0,18-15,83)	
Educación	Instituto	1	
	Maestría	1,48 (0,15-14,59)	
	Universidad	1,86 (0,20-17,17)	
Lugar de nacimiento	, San Cristobal, Puerto Villamil, El Oro, Cuba, Riobamba, Pastaza, Los Ríos, Latacunga	1	
	Quito, Milagro, Manabi, Loja	5,59 (0,62-49,88)	
	Ambato, Guayaquil	4,47 (0,50-39,56)	
	Puerto Ayora	6,99 (0,77-63,04)	
Estado de salud	Mala	1	
	Regular	0,88 (0,10-7,85)	
	Buena	0,27 (0,03-2,22)	
	Muy buena-Excelente	0,17 (0,02-1,57)	
Ocupación	Docente	1	
	Inspección/Administrador	1,57 (0,13-18,16)	
	dirección	1,57 (0,26-9,17)	
Relación	Como asalariado con contrato temporal con duración definida	1	
	Como asalariado con contrato temporal por obra o servicio	1,05 (0,09-11,55)	
	Como asalariado fijo	2,18 (0,66-7,18)	
	Sin contrato	0,0001 (0,00->1.0E12)	
Horario se adapta a sus compromisos	No sabe / No responde - Nada bien	1	
	No muy bien	0,18 (0,02-1,30)	
	Bien	0,16 (0,02-0,98)	
	Muy bien	0,03 (0,002-0,50)	
Tiempo	Menos de 1 año	1	
	1 año a 5 años	1,35 (0,29-6,20)	
	Más de 5 años	0,84 (0,20-3,59)	
Jornada	Sólo diurno (de día)	1	
	Sólo nocturno (de noche)	3,08 (0,18-51,20)	
Actividad	Docente	1	
	Funciones Administrativas	0,84 (0,16-4,35)	

Elaborado por: Adriana Naranjo y Arianna Ochoa

Fuente: Epi-Info

Fecha: julio 2023

Al realizar la regresión logística cruda y ajustada de las variables se observó como factor de protección para desarrollar estrés la manera en que el horario laboral se adapte Bien a los compromisos OR 0,16 (IC 95%0,02-0,98) y Muy bien OR 0,03 (IC 95%0,002-0,50); mientras que la edad fue un factor de riesgo para desarrollar estrés a partir de 30-39 años OR 2,86 (IC 95% 0,30-26,74), 40-49 años OR 3,76 (IC 95% 0,38-37,14), 50 años o más OR 1,69 (IC 95% 0,18-15,83).

**Tabla N.5 Tabla de regresión logística de la variable Ansiedad**

VARIABLE	CATEGORÍA	Ansiedad	
		ORC (IC95%)	ORA (IC95%)
Sexo	Hombre	1	
	Mujer	1,86 (0,76-4,51)	
Contrato	Baja	1	
	Media	0,44 (0,09-2,08)	
	Alta	0,47 (0,10-2,11)	
Edad	20-29	1	
	30-39	1,89 (0,32-10,96)	
	40-49	1,00 (0,15-6,64)	
	50 o más	1,55 (0,27-8,73)	
Educación	Instituto	1	
	Maestría	0,69 (0,10-4,44)	
	Universidad	1,18 (0,20-7,03)	
Lugar de nacimiento	San Cristobal, Puerto Villamil, El Oro, Cuba, Riobamba, Pastaza, Los Ríos, Latacunga	1	
	Quito, Milagro, Manabi, Loja	2,22 (0,50-9,78)	
	Ambato, Guayaquil	2,28 (0,53-9,74)	
	Puerto Ayora	2,00 (0,43-9,17)	
Estado de salud	Mala	1	
	Regular	0,37 (0,03-4,36)	
	Buena	0,16 (0,01-1,68)	
	Muy buena-Excelente	0,74 (0,006-0,84)	
Ocupación	Docente	1	
	Inspeccion/Administrador	1,01 (0,088-11,66)	
	Direccion	1,01 (0,17-5,86)	
Relación	Como asalariado con contrato temporal con duración definida	1	
	Como asalariado con contrato temporal por obra o servicio	5,14 (0,76-34,68)	
	Como asalariado fijo	1,22 (0,44-3,37)	
	Sin contrato	0,00 (0,00-1)	
Horario se adapta a sus compromisos	No sabe / No responde - Nada bien	1	
	No muy bien	0,50 (0,07-3,31)	
	Bien	0,21 (0,03-1,27)	
	Muy bien	0,03 (0,002-0,50)	
Tiempo	Menos de 1 año	1	
	1 año a 5 años	1,05 (0,25-4,37)	
	Más de 5 años	0,95 (0,25-3,55)	
Jornada	Sólo diurno (de día)	1	
	Sólo nocturno (de noche)	2,07 (0,12-34,18)	
Actividad	Docente	1	
	Funciones Administrativas	0,55 (0,10-2,82)	

Elaborado por: Adriana Naranjo y Arianna Ochoa

Fuente: Epi-Info

Fecha: julio 2023

Al realizar la regresión logística cruda y ajustada de las variables se observó como factor de protección para desarrollar ansiedad el estado de salud Muy Bueno-Excelente OR 0,74 (IC 95% 0,006-0,84); y la manera en que el horario laboral se adapte Muy Bien a los compromisos OR 0,03 (IC 95% 0,002-0,50); mientras que como factores de riesgos tenemos la edad a partir de 30-39 años OR 1,89 (IC95% 0,32-10,96); la relación como

asalariado con contrato temporal OR 5,14 (IC95% 0,76-34,68); y el tipo de jornada laboral nocturna OR 2,07 (IC95% 0,12-34,18).

**Tabla N.6 Tabla de regresión logística de la variable Depresión**

VARIABLE	CATEGORÍA	Depresión	
		ORC (IC95%)	ORA (IC95%)
Sexo	Hombre	1	
	Mujer	1,41 (0,48-4,14)	
Contrato	Baja	1	
	Media	0,99 (0,17-5,86)	
	Alta	0,42 (0,07-2,55)	
Edad	20-29	1	
	30-39	0,24 (0,04-1,45)	
	40-49	0,29 (0,04-1,93)	
	50 o más	0,40 (0,07-2,05)	
Educación	Instituto	1	
	Maestría	0,05 (0,03-1,89)	
	Universidad	0,51 (0,08-3,12)	
Lugar de nacimiento	San Cristobal, Puerto Villamil, El Oro, Cuba, Riobamba, Pastaza, Los Ríos, Latacunga	1	
	Quito, Milagro, Manabi, Loja	0,66 (0,12-3,46)	
	Ambato, Guayaquil	0,55 (0,10-2,84)	
	Puerto Ayora	1,64 (0,35-7,96)	
Estado de salud	Mala	1	
	Regular	0,24 (0,04-1,45)	
	Buena	0,29 (0,04-1,93)	
	Muy buena-Excelente	0,40 (0,07-2,05)	
Ocupación	Docente	1	
	Inspeccion/Administrador	2,34 (0,20-27,44)	
	Direccion	0,93 (0,10-8,57)	
Relación	Como asalariado con contrato temporal con duración definida	1	
	Como asalariado con contrato temporal por obra o servicio	2,00 (0,28-14,19)	
	Como asalariado fijo	0,77 (0,23-2,49)	
	Sin contrato	0,00 (0,00-1)	
Horario se adapta a sus compromisos	No sabe / No responde - Nada bien	1	
	No muy bien	0,57 (0,09-3,52)	
	Bien	0,14 (0,02-0,83)	
	Muy bien	0,00 (0,00-1)	
Tiempo	Menos de 1 año	1	
	1 año a 5 años	0,78 (0,16-3,82)	
	Más de 5 años	0,54 (0,12-2,38)	
Jornada	Sólo diurno (de día)	1	
	Sólo nocturno (de noche)	4,76 (0,28-79,99)	
Actividad	Docente	1	
	Funciones Administrativas	1,33 (0,25-7,05)	

Elaborado por: Adriana Naranjo y Arianna Ochoa

Fuente: Epi-Info

Fecha: julio 2023

Al realizar la regresión logística cruda y ajustada de las variables se observó como factor de protección para desarrollar depresión la manera en que el horario laboral se adapte Bien a los compromisos OR 0,14 (IC95% 0,02-0,83); mientras que como factores de riesgos tenemos la ocupación como Inspector/Administrador OR 2,34 (IC95% 0,20-

27,44); la relación como asalariado con contrato temporal OR 2,00 (IC95% 0,28-14,19); y el tipo de jornada laboral nocturna OR 4,76 (IC95 % 0,28-79,99).

## **DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y PROPUESTA DE SOLUCIÓN**

Como primer punto para la discusión de los resultados de investigación pondremos un listado de las variables que fueron tomadas en cuenta. Las variables socioeconómicas y sicosociales que intervinieron en este estudio son: sexo, edad, nivel de educación, lugar de nacimiento, actividad realizada por el docente, tipo de contrato del docente con la institución, números de trabajos que tiene el docente, estado de salud del docente, ocupación del docente dentro de la institución, relación monetaria con la institución, los horarios se adaptan a compromisos sociales externos a la institución, tiempo que labora en la institución, tiempo de traslado de la institución a domicilio, horas de trabajo reales realizadas a la semana, tipo de jornada de trabajo, y su relación con el estrés, ansiedad y depresión que fueron evaluadas con el cuestionario DASS-21.

Se han revisado los resultados de la investigación y reflejan que el estrés laboral en los docentes según el sexo, 5% de docentes hombres y 1,67% de docentes mujeres presentan estrés severo; 7,50% de docentes hombres y 20% de docentes mujeres presenta estrés moderado; 10% de docentes hombres y el 5% de docentes mujeres presentan estrés leve; y por otro lado se observa que el 77,50% de docentes hombres y 73,33% de docentes mujeres no presentan estrés laboral.

En cuanto a la presencia de ansiedad en los docentes según el sexo se obtiene que 2,50% de docentes hombres y 1,67% de docentes mujeres presentan ansiedad extremadamente severa, 8% de docentes mujeres presentan ansiedad severa, 7,50% de docentes hombres y 10% de docentes mujeres presentan ansiedad moderada, 15% de docentes hombres y 13,33% de docentes mujeres presentan ansiedad leve; en contraste con el 75% de docentes hombres y 61,67% de docentes mujeres que presentan no ansiedad.

Sobre la variable depresión en los docentes según el sexo nos refleja que 1,67% de docentes mujeres presentan depresión extremadamente severa, 2,50% de docentes

hombres presentan depresión severa, 10% de docentes hombres y 15% de docentes mujeres presentan depresión moderada, 2,50% de docentes hombres y 3,33% de docentes mujeres presentan depresión leve; en contraste con el 85% de docentes hombres y 80% de docentes mujeres que no presentan síntomas de depresión.

Luego de analizar todos estos porcentajes y realizar el cálculo de Chi cuadrado y regresión logística cruda y ajustada para cada una de las variables, se obtiene que existen ciertos factores que se relacionan con el desarrollo de estrés laboral como lo es el estado de salud de los docentes y el tipo de jornada laboral a la que estén expuestos, estos se convierten en factores protectores para evitar el desarrollo de estrés mientras que, la edad de los docentes constituye un factor de riesgo para que desarrollen estrés laboral.

Los factores que se relacionan con el desarrollo de ansiedad en los docentes son el estado de salud y el tipo de jornada laboral, estos constituyen factores de protección para evitar el desarrollo de ansiedad, pero por otro lado también tenemos los factores de riesgo los cuales son: la edad del docente, el tipo de contrato que tiene con la Unidad Educativa, en este caso que tengan contrato temporal, así como también el tipo de jornada laboral nocturna a la que se exponen pueden ser causantes de ansiedad en los docentes.

Y en cuanto a los factores que tienen relación con el desarrollo de depresión en los docentes, como factores protectores se encuentra el cómo se adapta el horario de su trabajo a los compromisos extras que los docentes tienen en su vida diaria; por otro lado el realizar más de una actividad laboral es decir, tener a cargo la ocupación de Inspector/Administrador así como el tipo de contrato temporal con la Unidad Educativa y el tipo de jornada nocturna constituyen factores de riesgo para el desarrollo de depresión en el docente.

Es así que estos resultados nos ayudan a solventar la pregunta de esta investigación de ¿Cómo el estrés laboral influye en la salud mental de los Docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora en la provincia de Galápagos?, y podemos decir en base a lo analizado que existen factores que condicionan en gran medida al desarrollo de estrés laboral en los docentes y al estar presente esta alteración de la salud mental condiciona

al desarrollo de más alteraciones como lo son la ansiedad y la depresión. Este hallazgo es similar al estudio realizado en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, en la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera, donde se pudo evidenciar que más del 40% de los docentes tiene problemas en el desempeño laboral a causa del estrés laboral. (*Vista de El Estrés Laboral En Docentes de Educación Básica y El Teletrabajo En Ecuador*, n.d.)

También se puede comparar este estudio con otro realizado en la ciudad de Portoviejo se quiso evidenciar la relación entre el estrés laboral y la educación vía telemática que de debió incorporar cuando empezó la pandemia por covid-19 donde la situación a analizar en el artículo es que aunque el 40% de docentes tenían un nivel medio de estrés nos indicó que no todos los docentes que les toco impartir esta modalidad de estudio se encontraban inconformes, ya que muchos manifestaron que esto les permitía pasar mayor tiempo en casa con familia, e incluso tener tiempo para realizar otras actividades. Por lo que se vuelve de vital importancia siempre tomar en cuenta todos los puntos de vista. (Vera-Párraga & Pérez-Real, 2022)

Las medidas de intervención a proponerse para este estudio se basan en las variables tanto sicosociales como socioeconómicas valoradas, y requiriendo la intervención tanto de los docentes, del área administrativa y del área de medicina ocupacional.

Como medida de intervención proponemos el realizar talleres donde se den a conocer mecanismos para eliminar el estrés laboral, ansiedad y depresión, implementar actividades dentro de la jornada laboral las cuales contribuyan a tener un tiempo así sea corto para distraer y aliviar los pensamientos sobre el trabajo, así también facilitar la ayuda psicológica ante cualquier síntoma de alteración de la salud mental. Realizar conversatorios con todos los docentes sobre que se puede cambiar e implementar en el lugar de trabajo para que sea más saludable y confortable para que esto contribuya a una buena salud mental. Es importante tener un registro de los docentes tanto antiguos como los que se van incorporando en la institución, ya que, al tener evaluaciones previas en el caso de los docentes de mayor antigüedad, ayuda a identificar si existe algún cambio en el comportamiento o mentalidad del docente, permitiéndonos así actuar de manera rápida y eficaz al identificar problemas a nivel de salud mental y evitar que estos cuadros avancen, en el caso de los docentes que recién ingresan a laborar se deberán

realizar las pruebas correspondientes al ingreso para tener un punto de partida y así realizar las evaluaciones periódicas al personal.

En cuanto a las limitaciones de este estudio podemos decir que al ser un estudio que se enfoca al tema de la salud mental de las personas y debido al miedo y vergüenza que existe al hablar o dar a conocer sobre este tema los participantes pueden llegar a no ser completamente honestos en sus respuestas. Otra limitación que este estudio tuvo es en cuanto al tiempo y disponibilidad de los participantes ya que se encontraban dentro de ciclo de cierre escolar por lo cual podría interferir con el tiempo para realizar a consciencia el cuestionario y poder responderla de manera privada y evitar comentarios entre compañeros.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Finalmente, después de una evaluación de nuestra investigación podemos concluir que la mayor parte de los docentes de las Unidades Educativas de Puerto Ayora, tienen diversos niveles de estrés, ansiedad e inclusive depresión como resultado de las variables tanto socioeconómicas como sicosociales.

En este caso, brindaremos recomendaciones tanto generales como un poco más específicas para poder cuidar la higiene mental de los docentes de Puerto Ayora.

Como primer punto se deberá llevar un estilo de vida saludable, ya que esto es básico para tener tanto una buena salud mental como física, tener una adecuada alimentación, una buena calidad de sueño, realizar ejercicio físico como mínimo 30 minutos al día al menos 5 días a la semana. Otro punto para tener en cuenta es separar las situaciones del trabajo y de la familia, es decir no se debería llevar trabajo a casa ya que eso provoca invasión del espacio y quita tiempo de calidad con la familia y incluso con uno mismo. Será importante realizar campañas de concientización sobre los problemas de salud mental, y como reconocerlos, ya que en muchas ocasiones el no saber cuáles son los síntomas de estos evita que los docentes busquen ayuda temprana para tratar un problema.

Se deberán tomar en cuenta las actividades de cada docente es decir su carga de trabajo, así como su carga laboral semanal, teniendo en cuenta que los horarios extendidos son causales de estrés, depresión y ansiedad. Por lo cual, si no es posible cambiar completamente estos horarios o trabajo, se deberán realizar turnos rotativos, para aliviar durante ciertos periodos la carga a los docentes.

Todo esto deberá ser monitorizado por el departamento de salud de cada institución teniendo un récord de salud de cada docente, con evaluaciones periódicas para reconocer cambios en la salud mental o física de cada uno, y así poder llevar una vida saludable.

## REFERENCIAS

- Alberto Corral-Espinel, H., & Antonio Hidalgo-Avila, A. (2020). Influencia del Estrés Laboral en docentes de Colegios Particulares Católicos. *593 Digital Publisher CEIT*, 5(5–1), 180–190. <https://doi.org/10.33386/593dp.2020.5-1.333>
- Ángela, L., Orjuela, B., Barrera Verdugo, M. A., Yessenia, L., Serrano, P., & Penagos, C. C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación En Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131–146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Genoveva Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa Teacher Stress and Psychosocial Factors in Teachers from Latin America, North America and Europe. *Propósitos y Representaciones Set.-Dic*, 7, 141–178. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Iguasnia, S., & Saquisela, M. (2020). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(1), 18–28. <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408>
- Patlán Pérez, J. (n.d.). *¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? What is job stress and how to measure it?* 35(1), 2019.
- Seijas-Solano, D. E. (2019). Psychosocial risks, occupational stress and burnout syndrome in university workers from a bioanalysis school. *Revista de Salud Publica*, 21(1), 102–108. <https://doi.org/10.15446/rsap.v21n1.71907>
- Vargas Navarro, R., Idrogo Barboza, G., Aguirre Idrogo, Y. M., & Noel Bravo, G. P. (2022). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 6(22), 63–72. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.314>
- Vera-Párraga, M., & Pérez-Real, G. L. (2022). Análisis de la influencia del estrés laboral en el desempeño de los empleados del área de talento humano del Hospital General Portoviejo. *593 Digital Publisher CEIT*, 7(4–2), 521–542. <https://doi.org/10.33386/593dp.2022.4-2.1291>
- Vista de El estrés laboral en docentes de Educación Básica y el teletrabajo en Ecuador.* (n.d.). Retrieved August 26, 2023, from <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/29/48>