

04

ANÁLISIS SOBRE ESTRÉS LABORAL Y SALUD MENTAL EN DOCENTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO MARIANO SAMANIEGO

ANALYSIS OF WORK STRESS AND MENTAL HEALTH IN TEACHERS OF THE TECHNOLOGICAL INSTITUTE MARIANO SAMANIEGO

Jackson Andrés Jiménez Espinoza^{1*}

E-mail: jajimeneze45@est.ucacue.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7134-9116>

Rommel Fernando Silva Caicedo¹

E-mail: rommel.silva@ucacue.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1362-8617>

*Autor para correspondencia

¹Universidad Católica de Cuenca. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Jiménez Espinoza, J. A., y Silva Caicedo, R. F. (2024). Análisis sobre estrés laboral y salud mental en docentes del Instituto Tecnológico Mariano Samaniego. *Revista Conrado*, 20(99), 39-51.

RESUMEN

Este trabajo aborda los desafíos del estrés laboral en docentes universitarios, analizando su impacto en la salud mental y el desempeño laboral. El objetivo es identificar las causas y consecuencias del estrés en este grupo y proponer medidas para mitigarlo. Se realizó una investigación no experimental con enfoque mixto, utilizando análisis descriptivo y relacional. Se aplicaron encuestas a 31 docentes, utilizando el cuestionario alemán Effort-Reward Imbalance y la escala de ansiedad de Zung. Los resultados muestran una correlación entre la carga laboral, la falta de reconocimiento y el nivel de estrés. Se concluye que es necesario abordar los factores psicosociales en el entorno laboral para promover un ambiente saludable y apoyar el bienestar de los docentes, lo que a su vez beneficiará la calidad educativa.

Palabras clave:

Estrés, salud, calidad de vida, ambiente laboral, trabajadores.

ABSTRACT

The present study focuses on vibration exposure and its impact on occupational health, contrasting the results with previous research. Workers in a specific workshop were investigated, assessing their vibration exposure, working hours and risk perception. A mixed approach was used, collecting data through structured surveys and inferential statistical analysis. The results indicate that 80% of the workers are exposed to vibration to some extent, with 10% exposed half the time and 6% almost always. However, no significant correlations were found between vibration exposure and other factors such as musculoskeletal health or reduced work activity. These discrepancies with previous research suggest demographic and occupational variations among the samples studied. It is concluded that it is critical to address musculoskeletal health in a comprehensive manner, implementing effective control measures to prevent mechanical vibration-related injuries.

Keywords:

Stress, health, quality of life, work environment, workers.

INTRODUCCIÓN

La docencia se instituye como una profesión de notoria complejidad, con múltiples responsabilidades; no obstante, la atención a la salud laboral y la prevención de riesgos en este ámbito ha sido subestimada. Los educadores se ven sumidos en niveles elevados de estrés y confrontan variadas dolencias físicas y emocionales, que abarcan desde trastornos de ansiedad hasta dificultades para conciliar el sueño, problemas vocales y trastornos gastrointestinales.

Un estudio titulado “Incidencia del agotamiento en docentes universitarios”, desarrollado en España en 2022, constata que la mayoría de los docentes en el ámbito universitario manifiestan un alto grado de empatía hacia sus estudiantes, demostrando preocupación genuina por su bienestar y sobresaliendo en la resolución de conflictos. Sin embargo, estos profesionales también enfrentan una fatiga emocional considerable que puede llevar al agotamiento y al síndrome de burnout, manifestando niveles relevantes de frustración laboral. Son estos factores los que contribuyen a que muchos de ellos se vean abrumados por la carga de trabajo, aunque no se llega a una conclusión definitiva, se ha insinuado que las mujeres docentes pueden ser más susceptibles al agotamiento emocional (Cobos et al., 2022).

En el contexto latinoamericano, se llevó a cabo un estudio en Colombia durante la primera década del nuevo milenio, en el cual se recolectaron datos de cuatro grupos ocupacionales pertenecientes a una institución, entre estos grupos, se encuentra el de docentes, cuyos resultados destacan una serie de condiciones y situaciones relevantes. En primera instancia, se observa que la mayoría de los docentes trabaja más de 8 horas al día y experimenta una cantidad de sueño de 6 horas o menos por jornada, además, enfrentan molestias físicas en diversas partes del cuerpo debido al trabajo en computadoras, a lo antes mencionado se suma una carga laboral y un nivel elevado de carga mental. Las presiones temporales se tornan intensas, y los niveles de estrés resultan considerables.

En términos de afrontamiento, los docentes recurren a una estrategia basada en la resolución planificada de problemas, a pesar de ello, sienten un alto grado de realización personal en su trabajo, no obstante, también experimentan fatiga tanto física como mental. El estudio también revela una prevalencia elevada de síntomas gastrointestinales y problemas de visión dentro de este grupo (Arévalo y Guerrero, 2014).

De manera similar, el estudio titulado “Condiciones de trabajo y salud en docentes universitarios y de enseñanza media de Mendoza, Argentina”, realizado en 2016, determina la importancia de considerar la salud laboral de los docentes como un proceso multidimensional, abordando tanto aspectos físicos como psicológicos y emocionales. Además, la investigación identifica los síntomas de estrés que experimentan los docentes, los cuales se manifiestan en comportamientos como nerviosismo, irritabilidad o cambios en los hábitos, de igual manera, destaca que la mayoría de los docentes relacionan sus malestares psicológicos con su trabajo, y un porcentaje considerable de ellos recurre al uso de medicamentos para mitigar estos síntomas (Collado et al., 2016).

En el contexto ecuatoriano, un estudio llevado a cabo en el año 2021, bajo el título “El estrés laboral en el profesorado de las Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador”, analizó los niveles de estrés en 138 profesores pertenecientes a dicha institución. Los resultados mostraron una prevalencia general del 44.6% de estrés, para ello, se evaluaron distintos parámetros que abarcan aspectos como supervisión, deficiencias en el desarrollo laboral, colaboración, interacción con el alumnado, adaptación al cambio y percepción del trabajo por parte de terceros.

Los hallazgos revelaron diversos enunciados con niveles de estrés considerable en cada uno de los parámetros analizados, entre los aspectos más preocupantes se encuentran la falta de respaldo por parte de los directivos y la realización de tareas con las que los docentes no están de acuerdo, es así que el estudio identificó carencias en lo que respecta a la promoción del personal docente y la remuneración ofrecida (Salazar et al., 2021).

En la ciudad de Cariamanga, Ecuador, se localiza el Instituto Superior Tecnológico Mariano Samaniego, una prominente institución de educación superior, este instituto se distingue por su amplia gama de programas académicos que abarcan áreas como tecnología, administración y ciencias aplicadas. Su cuerpo docente, caracterizado por su alta capacitación y compromiso, fusiona el conocimiento teórico con la experiencia práctica, proporcionando así una educación completa y equilibrada (Instituto Superior Tecnológico Mariano Samaniego, 2023). Sin embargo, a pesar de sus puntos fuertes, el Instituto Superior se enfrenta a desafíos importantes que impactan tanto en su cuerpo docente como en la comunidad estudiantil. Entre los problemas más notorios, se destaca la carga laboral excesiva que afecta al personal

docente, así como la necesidad de mantener múltiples empleos docentes para garantizar su sustento.

La coyuntura actual ha impulsado a muchos docentes a buscar ingresos adicionales, lo cual repercute de forma negativa en su dedicación a su trabajo educativo, además, se han identificado conflictos intrafamiliares entre el personal docente, generando tensiones que impactan de manera global en su bienestar, así mismo la carga laboral y las responsabilidades profesionales han generado altos niveles de estrés en los docentes, afectando tanto su salud física como mental. En contraste, se han observado trastornos del sueño que inciden de manera negativa en la calidad de vida y el rendimiento académico de los docentes. En este ámbito, la ansiedad emerge como otra problemática presente en un porcentaje mayor al 20%, asociada con las presiones y las demandas del entorno laboral.

Por lo tanto, resulta de vital importancia abordar estos problemas de manera efectiva, con el propósito de asegurar un entorno laboral saludable y fomentar el bienestar tanto de los docentes como de los estudiantes, es por lo antes mencionado que el objetivo de este estudio es: determinar los niveles de estrés y su relación con la salud mental de los docentes de tercer nivel de educación del Instituto Tecnológico Superior Mariano Samaniego (ISTMS) localizado en la ciudad de Cariamanga, Ecuador.

Realizar esta investigación es esencial debido a varios motivos, los docentes de nivel terciario enfrentan desafíos únicos en el entorno educativo actual, lo que puede aumentar su estrés laboral, comprender cómo este estrés afecta su salud mental, permitirá identificar factores subyacentes y desarrollar estrategias de intervención efectivas. La salud mental de los docentes influye de manera directa en la calidad de la educación que brindan, impactando en su capacidad para enseñar y mantener un ambiente positivo de aprendizaje, la investigación en este campo puede orientar políticas y programas de apoyo adecuados, mejorando la experiencia laboral de los docentes y reduciendo problemas de salud mental. Por último, esta investigación contribuirá a un entorno educativo más saludable para docentes y estudiantes, sentando bases sólidas para el bienestar y el éxito educativo a largo plazo.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) reconoce al estrés laboral como un riesgo emergente relacionado con las nuevas condiciones de trabajo y empleo a nivel mundial, lo que ha llevado a un aumento en los costos

e impactos tanto para las empresas como para la salud mental de los trabajadores física y emocional (Acosta et al., 2019).

Las condiciones laborales y los factores psicosociales presentes en las instituciones de educación superior representan un problema constante en ejercer la docencia, la falta de seguridad y protección necesaria para otorgarles un cierto grado de control sobre su trabajo influye en el incremento de su nivel de tensión psicológica y, por lo tanto, afecta su satisfacción laboral. Es así que esta problemática es global, por lo que la OIT desarrolla políticas de seguridad y salud para prevenir los factores que la generan (Jacome et al., 2021).

Desde esta perspectiva, el estrés laboral tiene una alta incidencia en profesiones que implican la atención a personas de manera directa, siendo la docencia una profesión muy vulnerable. Es por ello que la comunidad científica coincide en la necesidad de investigar el impacto del estrés laboral en la salud física y mental de los trabajadores, lo que ha impulsado numerosas investigaciones en este campo (Patlán, 2019).

Cabe recalcar que la literatura científica destaca cómo las presiones y el estrés en el entorno laboral tienen un impacto negativo en la salud de profesiones sociales, incluyendo al personal docente, y cómo también afectan el proceso educativo. A pesar de este reconocimiento, la profesión docente suele carecer de suficiente atención en lo que respecta a salud laboral y prevención de riesgos, operando en condiciones que podrían ser mejoradas. Los docentes enfrentan niveles elevados de estrés y experimentan otros problemas de salud como disfonía, insomnio, gastritis o ansiedad, debido a las condiciones laborales y socioeconómicas en las que trabajan (Cobos et al., 2022).

El estrés laboral es considerado una enfermedad mental que ha crecido de manera considerable en el siglo XXI, causando múltiples efectos en el profesional que la padece; tanto a nivel personal, social y económico. Dentro de las profesiones con mayor riesgo de sufrir estrés en el ámbito laboral está la docencia (Garcés et al., 2023). Diversos estudios demuestran que las presiones y el estrés del entorno laboral afectan al estado de salud de las personas que trabajan en profesiones sociales, dentro de estas se encuentra la docencia, por el alto nivel de estrés, carga laboral y horas de trabajo que conllevan ejercer la profesión para lograr un adecuado proceso educativo (Cobos et al., 2022).

Según el estudio realizado por Garcés et al. (2023), se resalta que el estrés laboral se ve influenciado por tareas relacionadas con la labor docente e investigadora, la burocracia, la carga extra de trabajo y la falta de apoyo financiero. Además, los resultados muestran que las mujeres jóvenes, solteras y con cargas docentes elevadas, enfrentan niveles más altos de estrés.

Del mismo modo, en una investigación llevada a cabo por Cobos et al. (2022), se exploró la relación entre el estrés laboral de los docentes universitarios y su impacto en la relación con sus estudiantes, los resultados indican que la mayoría de los docentes muestran una actitud empática hacia sus estudiantes, preocupándose por su bienestar y creando un ambiente agradable durante el proceso de enseñanza. Sin embargo, a pesar de estos niveles elevados de estrés, un 66,5% de los docentes experimentaron agotamiento emocional, siendo los de 36 a 55 años más susceptibles a este fenómeno.

La inestabilidad laboral, el exceso de trabajo de acuerdo a la malla curricular, del pénsum de estudio que lleva a horas de trabajo extracurriculares no remuneradas e incertidumbre diaria, han sido los causantes directos del malestar físico y emocional en los docentes, en especial de los docentes latinoamericanos. Del mismo modo, varios autores identifican vínculos entre condiciones laborales precarias y el desarrollo de estrés laboral asociado a problemas de salud complejos como la depresión y la ansiedad en más de un 60% de los docentes (Garcés et al., 2023).

Dentro de la estructura del sistema educativo, la enseñanza superior exige gran demanda día a día de los educadores, ya que enfrentan riesgos psicosociales, como el estrés laboral y el síndrome de burnout, lo que afecta su salud física y mental. Cabe recalcar que existen dos tipos de estrés, el primero, el estrés de rol, que se refiere a la presión por cumplir de manera correcta las funciones profesionales, mientras que, el estrés en profesores universitarios, incluye la sobrecarga en tareas organizativas, investigadoras y docentes (Cobos et al., 2022).

Desde esta perspectiva, en la educación superior, los docentes realizan un trabajo esencial en la formación de competencias profesionales y valores humanos, de los futuros profesionales. En el 2019, la pandemia de COVID-19 aceleró la transición a la enseñanza virtual, lo que provocó limitaciones en los recursos tecnológicos para los educadores y la falta de preparación digital. Esta transformación ha tenido como consecuencia un aumento del

estrés laboral, al enfrentar una carga excesiva de responsabilidades (Rodríguez et al., 2022).

La presencia cada vez mayor de trabajadores experimentando estrés laboral provocó consecuencias financieras y emocionales como desmotivación, fatiga, ansiedad, estrés, frustración, depresión, violencia, disminución de la buena relación estudiante y docente, entre otros. Por otro lado, a nivel gubernamental, los costos incluyen gastos en atención médica, seguridad social, servicios de salud mental, pagos de seguros y reducciones en la renta nacional (Patlán, 2019).

Para medir el estrés laboral de manera efectiva, es importante considerar dos aspectos centrales: a) el estrés es individual y el cómo los trabajadores enfrentan las situaciones laborales, y b) el estrés es un proceso continuo que puede variar con el tiempo, por lo que una sola medición no es suficiente. Los enfoques para medir el estrés laboral incluyen: enfoques personalizados, que se adaptan a ocupaciones específicas; enfoques compuestos, que consideran factores estresantes, efectos individuales y organizacionales, y factores mediadores; y enfoques globales o integradores, que combinan entrevistas, escalas de medición y observación para una perspectiva integral (Patlán, 2019).

En la actualidad, se han desarrollado diversas teorías y enfoques para explicar el fenómeno del estrés laboral. Uno de estos enfoques es el Modelo de Demanda-Control-Apoyo (JDC), que busca predecir el bienestar de los empleados en función de las demandas laborales y el grado de control que tienen sobre su trabajo (Gameiro et al., 2020). En este contexto, un estudio llevado a cabo por Su et al. (2020), en docentes universitarios de inglés encontró una relación directa entre el modelo JDC y el agotamiento laboral en este grupo de profesionales.

Otro de los más notorios en el estrés laboral es el modelo de Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa mencionado por Siegrist el cual evalúa el desequilibrio entre el esfuerzo invertido y las recompensas recibidas, en donde el esfuerzo invertido fue mucho mayor junto con el estrés laboral (Tirado et al., 2022). Con relación a lo indicado, García et al. (2022), muestran en su estudio que un alto esfuerzo y una baja recompensa laboral se asocian con episodios depresivos y enfermedades cardiovasculares, provocando aumento de la depresión en un 80%, en pocos años.

Patlán (2019), en su estudio menciona que deben considerarse dos aspectos primordiales, el primero es que el estrés se produce de manera individual y depende de

la forma de ajustarse y afrontar las diferentes situaciones laborales y segundo el estrés es un proceso continuo que varía con el tiempo, por lo que, se debe medir de manera constante, mediante tres enfoques:

1. Personalizado que se adaptan a contextos específicos, utilizando instrumentos de medición que mejor se ajusten a la población bajo estudio, objetivos y recursos disponibles
2. Compuestos que buscan medir tres dimensiones del estrés laboral (estresores laborales, efectos psicológicos individuales y efectos organizacionales, y factores mediadores).
3. Globales o integradores que utilizan múltiples metodologías, como entrevistas, escalas de medición y observación, para obtener una perspectiva integral del estrés laboral.

Es esencial comprender los factores estresantes presentes en el entorno laboral de los docentes, de acuerdo con la investigación llevada a cabo por Teles et al. (2020), los docentes universitarios enfrentan una carga de trabajo en constante aumento, expectativas de rendimiento elevadas y múltiples responsabilidades. Se observa que el sexo femenino presenta niveles más altos de estrés, y tanto los años de experiencia como la edad son factores relevantes en los niveles de estrés y agotamiento emocional.

Los autores Carvalho et al. (2023), resaltaron en su investigación que el 80% de sujetos estudiados no estaba satisfecho con su salud y recurría a medicamentos para abordar síntomas relacionados con el trabajo. De igual manera, se observó que algunos reportaron tener dificultades en las relaciones interpersonales con colegas, y el ritmo laboral que tuvieron llevó a un impacto negativo en sus vidas, junto con estas observaciones, se identificaron factores que se asociaron con el agotamiento emocional, como son el uso de medicamentos en un 70% y la mayor carga laboral superior a nueve horas.

Es de suma importancia obtener herramientas para la medición del estrés laboral, es por esto que Santisi et al. (2022), mencionan distintos enfoques utilizados en la literatura sobre estrés en el lugar de trabajo, incluyendo medidas directas y subjetivas relacionadas con diversas construcciones teóricas, dentro de estos se destaca la proliferación de medidas de estrés en el lugar de trabajo, y se mencionan algunos cuestionarios como el Indicador de Estrés Ocupacional (OSI), cuestionario de estrés

ocupacional (OSQ), encuesta de estrés laboral (JSS), cuestionario de contenido del trabajo (JCQ), cuestionario de desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa ERI, cuestionario de estrés relacionado con el trabajo NIOSH, entre otros.

Es así que, Holmgren y Frantz (2019), evaluaron la fiabilidad y validez del cuestionario de estrés laboral (WSQ) en hombres, encontrando que es adecuado para su uso en esta población, en este estudio la mayoría de los elementos del cuestionario mostraron estabilidad a lo largo del tiempo, aunque hubo un pequeño cambio en un elemento relacionado con la influencia en el trabajo. El WSQ es un cuestionario autoadministrado utilizado para identificar el estrés laboral en una etapa temprana, contiene 21 preguntas, no se enfoca en un diagnóstico específico, es útil en entornos clínicos con poco tiempo, por lo que se ha utilizado en estudios para analizar la relación entre estrés laboral y ausentismo laboral y la salud general.

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la salud mental implica un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades. Una buena salud mental permite a las personas enfrentar el estrés cotidiano, trabajar de manera productiva y desarrollar su potencial para contribuir a la comunidad citado en (Etienne, 2018).

Patlán (2019), señala que cuando un trabajador experimenta niveles de estrés elevados, presenta con mayor frecuencia la aparición de enfermedades, desmotivación, una disminución en su productividad y una sensación de seguridad laboral reducida. Entre las principales condiciones de salud mental que pueden surgir en el entorno laboral, se destacan la ansiedad, la depresión, trastornos del sueño y fatiga crónica; todas estas condiciones son reconocidas como factores que colaboran en el deterioro general de la calidad de vida en el contexto laboral.

Según la investigación realizada por Jacome et al. (2021), a pesar de los niveles elevados de estrés y carga de trabajo identificados en los docentes, no se encontró una relación relevante entre los factores de riesgo psicosocial y su desarrollo laboral. A pesar de estos desafiantes contextos laborales, no se pudo establecer una conexión directa con su rendimiento, no obstante, se destacaron elementos críticos en el entorno laboral, como el apoyo social y la compensación económica.

Según Salazar et al. (2021), entre los diversos factores de riesgo que están relacionados de manera estrecha con el

desarrollo del estrés laboral y su impacto en la salud mental en el ámbito docente, se encuentran los siguientes:

1. La cultura organizacional, que puede ser jerárquica, democrática, autoritaria, etc.
2. La carga de trabajo y la exposición a riesgos físicos, así como la gestión de horarios.
3. El grado de control sobre las propias tareas y el tipo de influencia que los individuos tienen en su trabajo.
4. La naturaleza de las relaciones laborales, ya sean tranquilas o conflictivas.
5. La adecuada gestión y comunicación de los cambios organizativos.
6. La definición clara de funciones para evitar conflictos de rol y asegurar que los individuos comprendan su papel dentro de la empresa.
7. El nivel de apoyo proporcionado por compañeros y superiores, que puede variar entre mucho, poco o inexistente.
8. La formación ofrecida a los individuos, garantizando la cualificación necesaria para llevar a cabo sus tareas de manera efectiva.

En este contexto, Zhang et al. (2022) investigan la relación entre la psicología de los docentes, la percepción de apoyo social y la resiliencia psicológica, de manera especial en respuesta al aumento de desafíos en la educación que ha exacerbado los problemas de salud mental entre los educadores, incluyendo casos alarmantes como suicidios y abusos estudiantiles. El estudio destaca así la importancia del apoyo social y la resiliencia como factores protectores, capaces de mitigar el sufrimiento emocional y los problemas de salud mental en el cuerpo docente.

Existen diversos métodos para medir la salud mental, entre los cuales se destaca el WHO-5, el mismo que al inicio fue desarrollado para evaluar el bienestar en diabéticos, este cuestionario ha demostrado ser versátil al explorar el bienestar emocional en diversas poblaciones, incluyendo escolares, estudiantes de enfermería, servicios de maternidad, profesionales sanitarios, entre otros. Además, se ha empleado para evaluar a personas con trastornos mentales, depresión, enfermedad mental grave, trastornos de estrés postraumático, entre otras. Sin embargo, aunque ha sido utilizado de manera amplia, la evidencia sobre sus propiedades psicométricas en entornos de salud mental aún se presenta de manera fragmentada (Lara et al., 2020).

Por otro lado, existe el Inventario de Depresión de Beck (BDI) que del mismo modo ha sido aplicado para evaluar depresión en diferentes poblaciones, sus propiedades psicométricas originales se demostraron con población clínica y estudiantil, los resultados de este estudio plantean que el instrumento es adecuado para medir y evaluar la severidad de la depresión en la población peruana y puede ser útil en la práctica clínica de psicólogos y psiquiatras (Sánchez et al., 2022).

En la actualidad, para evaluar los trastornos de ansiedad, la depresión y la salud mental en los docentes se ha implementado herramientas psicométricas como el Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ) y la Escala de Ansiedad de Zung (SAS), más la implementación de entrevista sistematizada (Dunstan y Scott, 2020).

MATERIALES Y MÉTODOS

Este trabajo se elaboró en un paradigma positivista y se trató de una investigación no experimental con un enfoque mixto, un diseño transeccional y un análisis descriptivo y relacional para la interacción de las variables afines con las causas del estrés y el desempeño laboral. Se basó en la revisión sistemática de bibliografía existente, incluyendo estudios realizados por autores como (Cobos et al., 2022; Rodríguez et al., 2022; Garcés et al., 2023), entre otros, quienes observaron y analizaron la problemática de la relación entre un nivel elevado de estrés laboral y el deterioro de la salud mental en los docentes.

Se aplicaron varios métodos en esta investigación. El analítico-sintético se utilizó para abordar la literatura existente y sintetizar los datos relevantes. El método histórico-lógico se empleó para buscar los conceptos de las variables del tema estudiado, desde la antigüedad hasta los más contemporáneos. El método deductivo-inductivo se utilizó para conocer sobre el estrés laboral y la salud mental desde el nivel general hasta el particular. Por último, se empleó el método analítico-sintético en cada una de las partes para integrarlas, analizar los resultados encontrados y estudiarlas de manera holística.

Para la recolección de información, se utilizaron diversas técnicas, incluyendo la observación participante y la revisión y análisis documental. La encuesta fue la técnica principal utilizada y se aplicó a los docentes del Instituto Tecnológico Superior Mariano Samaniego. Se emplearon dos tipos de encuestas: el cuestionario alemán Effort-Reward Imbalance Questionnaire (ERI) y la escala de ansiedad de Zung, que evaluaron las variables socio

demográficas, la situación laboral y el grado de implicación de los trabajadores, así como los síntomas de ansiedad. Los datos recopilados se procesaron utilizando el programa estadístico JASP con bases de datos en Excel. La investigación se dirigió a todo el universo de estudio conformado por 31 docentes de la institución antes mencionada.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tendencias demográficas y laborales de los docentes del Instituto Mariano Samaniego.

Edad / Género: el análisis entre edad y género de los docentes del Instituto Superior Tecnológico Mariano Samaniego, muestra que hay una predominancia masculina en los grupos de mayor edad (Tabla 1). En el grupo de 25 a 34 años, hay una distribución más equilibrada entre géneros, mientras que en los grupos de mayor edad se observa una menor presencia de mujeres y una mayor proporción de hombres (Figura 1).

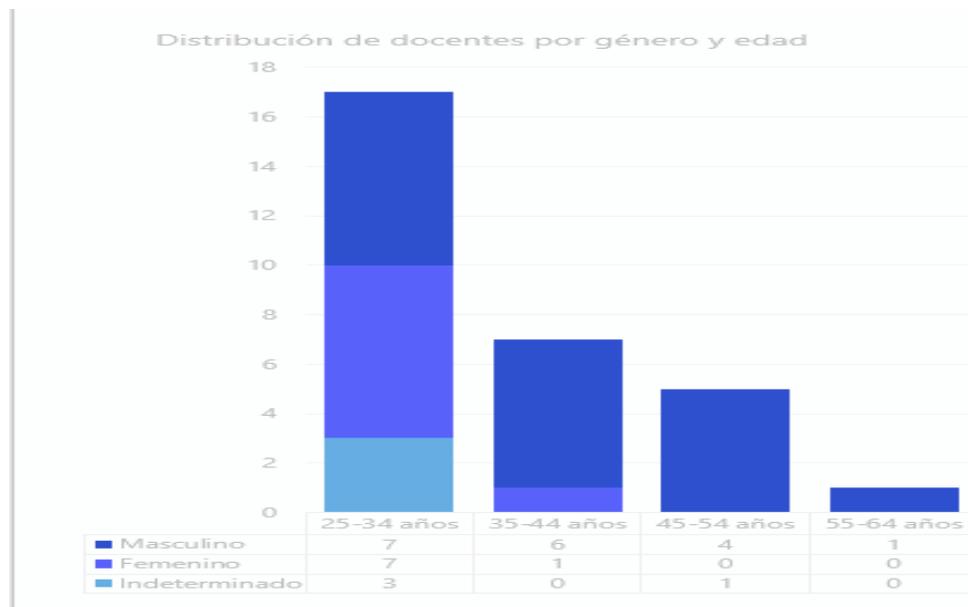
Tabla 1. Distribución de docentes en género y edad.

Edad	Género			Total
	Indeterminado	Femenino	Masculino	
25-34 años	3	7	7	17
35-44 años	0	1	6	7
45-54 años	1	0	4	5
55-64 años	0	0	1	1
Total	4	8	18	30

Fuente: Elaboración de autores

La encuesta revela una clara predominancia masculina de edad joven.

Figura 1. Destrucción en género y edad.



Fuente: Elaboración de autores

Los datos fueron tomados de la encuesta aplicada a los docentes del Instituto Superior Tecnológico Mariano Samaniego en la ciudad de Cariamanga.

Estado civil / Años de trabajo: En la muestra de docentes, se observa que la mayoría son casados (10 de 12) y han trabajado más de 11 meses en el último año.

Evaluación del estrés laboral en los docentes

Antigüedad laboral / Manejo del nivel de estrés: los resultados revelan una relación entre el tiempo de servicio en la institución y el nivel de estrés laboral. Los empleados con menos de 6 meses no reportan estrés, aquellos con 1 a 5 años experimentan niveles moderados o altos (Tabla 2).

Tabla 2. Antigüedad con el manejo del nivel de estrés.

Antigüedad laboral	Se le dificulta sobrellevar el nivel de estrés en su trabajo								Total	
	No	Si y no me afecta nada		Si me afecta de manera moderada		Si y me afecta mucho		Si y me afecta muchísimo		
0 a 6 meses	2	0		1		0		0		3
6 meses a 1 año	5	0		0		0		0		5
1 año a 5 años	6	1		5		1		0		13
5 años a 10 años	1	2		4		1		0		8
21 años o más	0	0		0		0		1		1
Total	14	3		10		2		1		30

Fuente: Elaboración de autores

La experiencia laboral de 1 a 5 años produce niveles moderados a altos de estrés.

Orientación psicológica: solo un tercio de los docentes ha recibido orientación psicológica.

Carga laboral / Responsabilidad: la mayoría de los encuestados experimenta incremento de su carga laboral y un ritmo acelerado. Cerca del 63% indica que esto les afecta de manera moderada o mucho, evidenciando una relación entre responsabilidad y ritmo laboral (Tabla 3).

Tabla 3. Incremento de la carga laboral / mucha responsabilidad.

A menudo, debido a la cantidad de tareas que tengo, trabajo a un ritmo muy apurado.	En mi trabajo tengo mucha responsabilidad.								Total	
	No	Si y no me afecta en nada		Si me afecta de manera moderada		Si y me afecta mucho		Si y me afecta demasiado		
No	1		2		0		0		0	3
Si y no me afecta en nada	0		3		1		0		0	4
Si y no me afecta	0		7		12		0		0	19
Si y me afecta mucho	1		0		1		1		0	3
Si me afecta demasiado	0		0		0		0		1	1
Total	2		12		14		1		1	30

Fuente: Elaboración de autores

La carga laboral y el ritmo acelerado afectan a la mayoría de los encuestados, con cerca del 63% experimentando una moderada o alta afectación.

Tendencia de la carga laboral de los docentes con la remuneración: Más del 50% de los docentes señalan un aumento en la carga de trabajo, indicando que les afecta de manera considerable (Tabla 4). Sin embargo, no se

evidencia una relación clara entre esta carga adicional y la remuneración, ya que algunos docentes que trabajan horas no remuneradas no se sienten más afectados.

Tabla 4. Tiempo de trabajo remunerado.

Trabajo más tiempo del remunerado	En los últimos tiempos tengo cada vez más trabajo									
	No	Si, y no me afecta mucho		Si y me afecta de manera moderada		Si y me afecta mucho		Si y me afecta demasiado		Total
No	2	4		0		0		0		6
Sí y no me afecta mucho	2	3		0		0		0		5
Si me afecta de manera moderada	2	4		9		0		0		15
Sí y me afecta mucho	0	0		1		2		1		4
Total	6	11		10		2		1		30

Fuente: Elaboración de autores

Los docentes experimentan una carga laboral excesiva, y no afecta el hecho de que el trabajo adicional no sea remunerado.

Reconocimiento laboral otorgado por los superiores: el análisis muestra que la mayoría de los docentes (63.3%) siente que no recibe el reconocimiento adecuado de sus superiores, con una diferencia de los que se sienten muy afectados (13.4%) (Tabla 5).

Tabla 5. Reconocimiento por parte de los superiores.

Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	Frecuencia	Porcentaje
No	19	22.093
Sí y no me afecta mucho	7	8.140
Sí y me afecta moderado	2	2.326
Sí y me afecta mucho	2	67.116
Total	30	100.000

Fuente: Elaboración de autores

Apoyo laboral en situaciones de trabajo excesivas / reconocimiento por los compañeros: el análisis muestra que la mayoría de los docentes (56.7%) reciben apoyo de sus compañeros en situaciones difíciles y más de la mitad de estos tiene el reconocimiento respectivo (Tabla 6).

Tabla 6. Relación entre las situaciones difíciles de trabajo y el apoyo de los compañeros.

Mis compañeros de trabajo me dan el reconocimiento que merezco	En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario							
	No	Si y no me afecta mucho		Si y me afecta moderado		Si y me afecta mucho		Total
No	4	3		1		2		10
Sí y no me afecta mucho	2	6		1		3		12
Sí y me afecta moderado	0	0		1		1		2
Sí y me afecta mucho	1	2		0		2		5
Si me afecta demasiado	0	0		1		0		1
Total	7	11		4		8		30

Fuente: Elaboración de autores

La mayoría de los docentes reciben apoyo de sus docentes en situaciones difíciles.

Falta de tiempo para realizar las tareas laborales: los docentes refieren que les falta tiempo disponible para completar su trabajo (63.488). En contraste, solo un pequeño porcentaje afirmó que nunca les falta tiempo (4.651%), ya que no realizan todas las actividades que se les solicita (Figura 2).

Figura 2. Falta de tiempo para completar las tareas laborales.



Fuente: Elaboración de autores

Los datos fueron tomados de la encuesta aplicada a los docentes del Instituto Superior Tecnológico Mariano Samaniego en la ciudad de Cariamanga.

Preocupación laboral constante: el análisis estadístico de las preocupaciones de los docentes sobre la presión laboral indica que una proporción de ellos reporta despertarse con problemas de trabajo en la cabeza con frecuencia. En específico, el 17.442% indicó que a veces experimenta esta situación, seguido por el 10.465% que lo hace muchas veces.

Depresión laboral inducida por estrés y los síntomas predominantes en los docentes

Principales síntomas que evalúan la depresión: el análisis estadístico de los síntomas experimentados en el trabajo de los docentes del Instituto Mariano Samaniego sugiere una variedad de manifestaciones físicas y emocionales asociadas con el estrés laboral y la depresión que se presentan en más de la mitad de estos. Los síntomas más comunes incluyen dificultad para dormir y descansar de manera adecuada (8.03%) y malestar estomacal (11.90). Asimismo, se destacan la sensación de nerviosismo y ansiedad (9.402%) y las palpitaciones y taquicardias (8.341%) (Tabla 7). Otros síntomas físicos menos comunes, aunque relevantes abarcan náuseas, dolores físicos, mareos y sensación de debilidad (Figura 3).

Tabla 7. Síntomas experimentados en relación con sentimientos físicos y emocionales.

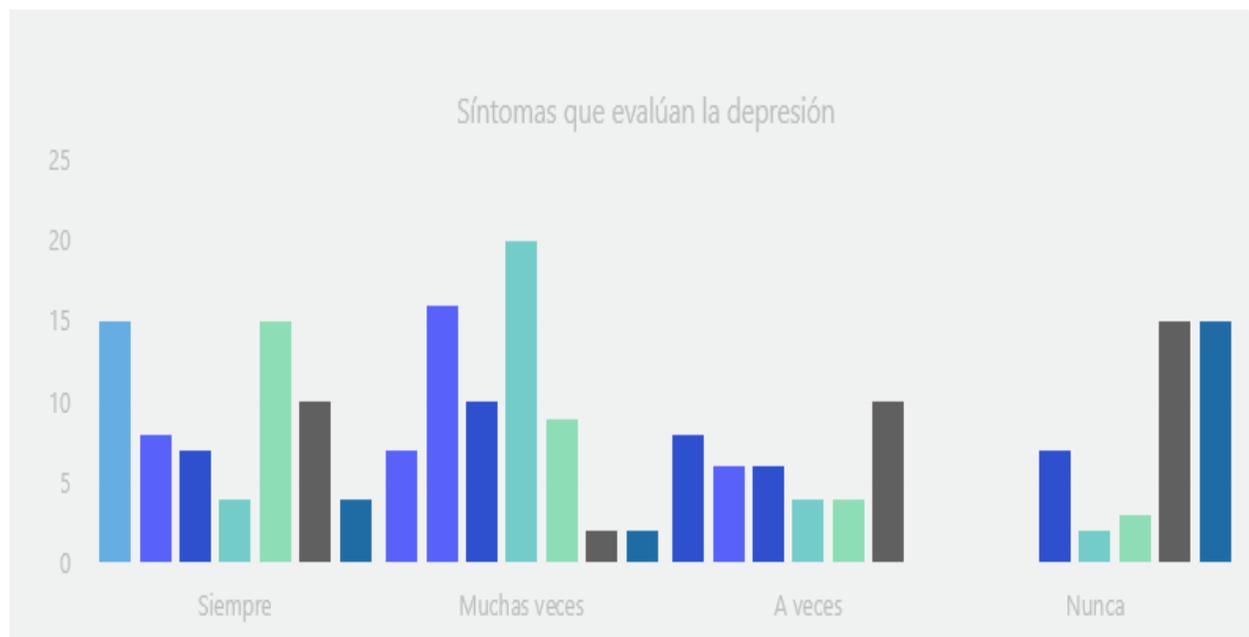
Síntomas que experimenta en relación con sus sentimientos físicos y emocionales hacia su trabajo					
	Nivel		Recuentos		Porcentaje
Ha dormido bien y descansado	Siempre		15		8.034
	Muchas veces		7		3.116
	A veces		8		6.001
Ha sentido náuseas y malestar en el estómago	Siempre		8		7.098

	Muchas veces	16		11.900	
	A veces	6		5.202	
Se ha sentido débil y se cansa con facilidad	Nunca	7		6.202	
	A veces	10		9.230	
	Muchas veces	6			
	Siempre	7		6.202	
Ha sentido más nervioso y ansioso.	Siempre	4		3.021	
	Muchas veces	20		9.402	
	A veces	4		3.021	
	Siempre	2		1.230	
Ha sentido palpitaciones, taquicardia	Siempre	15		8.341	
	Muchas veces	9			
	A veces	4		3.021	
	Nunca	3		1.230	
Ha sentido mareo/debilidad/dolores	Nunca	15		2.341	
	A veces	10		0.670	
	Muchas veces	4		3.021	
	Siempre	0		0.234	
	Siempre	2		0.012	
Total		30		100%	

Fuente: Elaboración de autores

La encuesta revela que existen dificultades para dormir, malestar estomacal, nerviosismo y palpitaciones entre los síntomas más comunes.

Figura 3. Síntomas más comunes como consecuencia del estrés laboral.



Fuente: Elaboración de autores

Los datos fueron tomados de la encuesta aplicada a los docentes del Instituto Superior Tecnológico Mariano Samaniego en la ciudad de Cariamanga.

Análisis de correlación de Pearson

El análisis de correlación de Pearson reveló asociaciones estadísticas considerables entre variables relacionadas con el estrés laboral de los docentes del Instituto Tecnológico Mariano Samaniego de la Ciudad de Cariamanga y su impacto en la salud mental. Se observó una correlación inversa entre la edad joven y la percepción de deterioro en las condiciones laborales (-0.485), lo que sugiere que a medida que los docentes envejecen, la probabilidad de que perciban un deterioro en su entorno laboral aumenta. Por otro lado, se observó una correlación positiva entre la edad y la capacidad para mejorar de manera eficaz mediante relajación y la respiración (0.870), lo que propone que los docentes de mayor edad poseen mayores recursos y aptitudes adaptativas para mejorar su salud mental.

Del mismo modo, la carga laboral surge como un factor relevante, ya que los docentes informan trabajar a un ritmo acelerado debido a la cantidad excesiva de tareas, lo que se correlaciona con la percepción de un trabajo exigente (0.669) y las horas extras no remuneradas (0.570). Esta asociación sugiere que los docentes que enfrentan una carga laboral excesiva experimentan desafíos tanto físicos como emocionales, más no económicos. Además, se observó una correlación negativa entre esta percepción y la calidad del sueño de los docentes, indicando que una carga laboral elevada está asociada con un menor descanso y la manifestación de síntomas como dificultad para dormir (0.733), fatiga, ansiedad, nerviosismo, taquicardia (0.676) y malestar estomacal (0.669).

El apoyo laboral se manifestó como un factor primordial para mitigar el impacto del estrés laboral, ya que los docentes que perciben recibir el respaldo necesario (0.623) experimentan una disminución de actitudes negativas de ansiedad y una percepción más positiva de las condiciones laborales (0.720). Por otro lado, la ansiedad de los docentes se correlaciona de manera negativa (-0.023) con la capacidad de manejar la relajación en niveles elevados de estrés, lo que sugiere una relación entre el estado emocional bajo y la salud física deteriorada en el entorno laboral.

Estos hallazgos resaltan la importancia de tener en cuenta una variedad de factores, como la edad, el ritmo de trabajo, el apoyo laboral y el bienestar emocional. Estos elementos son fundamentales para comprender más a fondo las dimensiones del estrés laboral y para guiar

intervenciones destinadas a mejorar el bienestar en el lugar de trabajo.

CONCLUSIONES

La profesión docente universitaria enfrenta desafíos significativos en cuanto a la salud laboral y el bienestar emocional, como el estrés laboral y la fatiga emocional, que afectan tanto la calidad de vida de los docentes como su capacidad para brindar una educación de calidad.

Es concluyente abordar de manera efectiva los problemas de salud laboral en los docentes universitarios para garantizar un entorno educativo saludable y promover el bienestar tanto de los educadores como de los estudiantes.

El estrés laboral en la docencia universitaria es un desafío importante que afecta tanto a los docentes como al proceso educativo en general, siendo esencial adoptar un enfoque integral para prevenir y manejar el estrés en este ámbito.

La insatisfacción con la salud, el uso frecuente de medicamentos para controlar los síntomas relacionados con el trabajo y las dificultades en las relaciones interpersonales son problemas recurrentes que empeoran el estrés en los docentes.

Mantener una salud mental en el ámbito laboral es importante para el bienestar y la productividad de los docentes, influyendo directamente en su capacidad para enfrentar el estrés y contribuir de manera efectiva a la comunidad.

Es fundamental abordar los factores psicosociales en el entorno laboral docente para promover un ambiente de trabajo saludable y apoyar el bienestar y desarrollo óptimo de los educadores, destacando la importancia del apoyo social y la compensación económica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M., Parra, L., Burbano, C., Aguilera, M., y Pozos, B. (2019). Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios. *Salud Uninorte*, 35(3), 328-342. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14482/sun.35.3.613.62>
- Arévalo, G. y Guerrero, J. (2014). Condiciones de trabajo, estrés y salud autorreportadas de los trabajadores docentes y no docentes de una institución privada de educación superior. *Tesis Psicológica*, 5, 76-97. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3865713.pdf>

- Carvalho, M., Quina, M., Vidal, E., Garcia, F., Trevisan, J., Palucci, M., y Fernandez, M. (2023). Associated factors of professional burnout among faculty members of graduate stricto sensu programs in language teaching and linguistics: a cross-sectional study. *Sao Paulo Medical Journal*, *141*. <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2021.1027.R1.21072022>
- Cobos, D., Lopez, F., Gallardo, J., y Martin, M. (2022). Incidencia del agotamiento en los docentes universitarios: estudio de caso en una universidad española. *Formación Universitaria*, *15*(2), 83-92. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000200083>
- Collado, P., Soria, C., Canafoglia, E., y Collado, S. (2016). Condiciones de trabajo y salud en docentes universitarios y de enseñanza media de Mendoza, Argentina: entre el compromiso y el desgaste emocional. *Salud Colectiva*, *12*(2), 203-220. <https://doi.org/10.18294/sc.2016.710>
- Dunstan, D. y Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, *20*(90), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12888-019-2427-6>
- Etienne, C. (2018). *Salud mental como componente de la salud universal*. *Rev Panam Salud Publica*, *42*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.140>
- Gameiro, M., Carvalho, V. S., y Chambel, M. J. (2020). A person-centered approach to the job demands-control model: A multifunctioning test of addictive and buffer hypotheses to explain burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(8871), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238871>
- Garcés, Y., García, E., López, D., y Álvarez, P. (2023). Incidencia del Género en el Estrés Laboral y Burnout del Profesorado Universitario. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, *21*(3), 41-60. <https://doi.org/10.15366/revce2023.21.3.003>
- García, M., Luceño, L., y Martín, J. (2022). Modelo esfuerzo-recompensa, salud y enfermedad en personal sanitario: una revisión sistemática. *Ansiedad y Estrés*, *28*(1), 16-29. <https://doi.org/10.5093/anyes2022a2>
- Holmgren, K. y Frantz, A. (11 de 27 de 2019). The Work Stress Questionnaire (WSQ) – reliability and face validity among male workers. *BMC Public Health*, *19*(1580), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-019-7940-5>
- Instituto Superior Tecnológico Mariano Samaniego. (2023). *Sitio Oficial*. <https://itsms.marianosamaniego.edu.ec>
- Jacome, M., Noroña, D., y Vega, V. (2021). Factores psicosociales y desempeño docente en un instituto superior tecnológico en Quito, Ecuador. *Revista Médica Electrónica*, *43*(5), 1254-1258. <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/4328>
- Lara, M., De las Cuevas, C., Pedersen, S., Bjørkly, S., y Pernille, I. (2020). Psychometric properties of the Five-item World Health Organization Well-being Index used in mental health services: Protocol for a systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, *76*(9), 2426–2433. <https://doi.org/10.1111/jan.14445>
- Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, *35*(1), 156-184. <https://www.redalyc.org/journal/817/81762945010/81762945010.pdf>
- Rodríguez, S., Borrego, C., y Oceda, J. (2022). Estrés laboral docente como limitante pedagógico. *Revista de Filosofía*, *39*(102), 602-619. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7055686>
- Salazar, F., Paredes, Y., Rosero, M., Estrella, R. y Jácome, G. (2021). El estrés laboral en el profesorado de las Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador. 2020. Del conocimiento del profesorado a defender su derecho a una formación integral y una vida digna. *Educación y Derecho*, *1*, 381-405. <https://doi.org/10.1344/REYD2021.1EXT.37711>
- Sánchez, A., Farfán, E., De La Fuente, V., y Chávez, D. (2022). Estructura factorial y datos normativos del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) en población general peruana. *Acta Colombiana de Psicología*, *25*(2), 158-170. <https://doi.org/https://www.doi.org/10.14718/ACP.2022.25.2.10>
- Santisi, G., Martínez-Torvisco, J., Garofalo, A., Ramaci, T., y Barattucci, M. (2022). Validity and Psychometric Properties of the ILO-WHO Workplace Stress Scale: A Study with Workers from the Canary Islands. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *12*(7), 677-691. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070051>
- Su, Z., Gai, X., Jian, H., y Chi, X. (2020). A study on the relationship between Job DemandControl-Support and Job Burnout of College English Teachers. (Ponencia). *International Conference on Public Health and Data Science, ICPHDS 2020*. Guangzhou, China.
- Teles, R., Valle, A., Rodriguez, S., Piñeiro, I., y Regueiro, B. (2020). Perceived Stress and Indicators of Burnout in Teachers at Portuguese Higher Education Institutions (HEI). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(3248), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093248>
- Tirado, G., Rodríguez, F., Llorente, M., Rubio, F., Topa, G., y López, M. (2022). Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa y quejas subjetivas de salud: Un modelo de mediación moderada con profesionales sanitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, *13*(2), 93-103. <https://doi.org/https://doi.org/10.23923/jrips.2022.02.059>
- Zhang, L., Pang, J., y Zhu, F. (2022). Effect of Perceived Social Support on Psychache: Mediating Effect of Psychological Resilience. *Iranian Journal of Public Health*, *51*(2), 386-394. <https://doi.org/10.18502/ijph.v51i2.8691>