UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,

MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

"FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS COMO PREDICTORES DE NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE BACHILLERATO DE LA CIUDAD DE IBARRA. COMPARACIÓN ENTRE ÁREAS EDUCATIVAS."

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Línea de investigación: Gestión, calidad de la educación, procesos pedagógicos e idiomas

AUTOR:

Arlhey Didier Aguirre Villarreal

DIRECTOR:

PhD. Henry Rafael Cadena-Povea

Ibarra-2025

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003433354		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Aguirre Villarreal Arlhey Didier		
DIRECCIÓN:	Antonio Cordero 6-28 y José Miguel Leoro		
EMAIL:	arlhey11didirr@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062517147	**TELÉFONO MÓVIL:**	0987105804

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Factores sociodemográficos como predictores de niveles de estrés percibido en docentes de bachillerato de la ciudad de Ibarra. Comparación entre áreas educativas.
AUTOR (ES):	Aguirre Villarreal Arlhey Didier
FECHA: DD/MM/AAAA	25-09-2025
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	■ **PREGRADO** ☐ **POSGRADO**
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
DIRECTOR:	PhD. Henry Rafael Cadena-Povea
ASESOR:	PhD. Osejos Aguilar Ernesto Benjamín

CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 25 días, del mes de septiembre de 2025

EL AUTOR:

Firmado electrónicamente por:
ARLHEY DIDIER
AGUIRRE VILLARREAL
Validar documento con FirmaEC

Firma……
Nombre: Aguirre Villarreal Arlhey Didier

CERTIFICADO DEL DIRECTOR

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 25 de septiembre de 2025

PhD. Henry Rafael Cadena-Povea

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de integración curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Unidad Académica de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f) ……

PhD. Henry Rafael Cadena-Povea

C.C.: 1002243622

DEDICATORIA

En primer lugar, dedico todo este trabajo a mi madre quien ha sido el motor principal a lo largo de toda mi vida, que siempre se ha esforzado por darme todo lo que necesitaba y estaba a su alcance que a pesar de los problemas siempre ha estado presente para darme un consejo, motivarme y apoyarme.

A mis abuelitos ya que sin su apoyo hubiera sido muy difícil llegar hasta este punto, a pesar de lo enojados y complicados que pueden ser a veces siempre son un apoyo fundamental en el hogar aportando conocimientos y aprendizajes para ser mejores personas y un gran ejemplo a seguir.

Mis hermanos también han sido una parte fundamental dentro de mi proceso formativo como persona y profesional que han estado presentes siempre para mi sirviendo como guía y ejemplo a seguir por enseñarme el valor de la familia al estar en las buenas y en las malas.

También va dedicado a mi sobrino que a pesar de ser muy pequeño ha servido como motivación eh inspiración a quien quisiera servir como un guía en su vida y formar una buena persona que aporte muchos conocimientos y amor al mundo.

Por último, también dedicar a mi papá, aunque no ha estado muy presente dentro de esta formación profesional de una u otra manera ha sabido apoyarme siendo un soporte durante este camino.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a todos los profesores que he tenido durante este camino han sido un ejemplo de lo bueno y malo, pero siempre aportando algo importante para ser mejores personas, a la universidad por los beneficios y oportunidades que me ha brindado ya que sin ellos no se hubiera logrado esta formación profesional.

Agradecer a mi director Henry Povea quien ha sido el motor principal en la elaboración e incentivo de este trabajo sin sus ideas este proyecto nunca hubiera sido posible, siempre apoyándome, corrigiéndome y motivándome a ser mejor demostrando de que todo es posible y que cada esfuerzo que se realiza trae sus recompensas, también al profesor Marco Hernández que ha sido un gran aporte en la elaboración de esta investigación con sus conocimientos y bases de la temática.

A mi madre agradecer por ese apoyo incondicional que siempre me ha brindado siendo un impulso para lograr mis objetivos y que se sienta orgullosa de la persona humilde, sencilla que ha formado.

También a mis compañeros que hicieron agradable todo este proceso con sus locuras y ocurrencias aportando algo muy significante para mi en todo el periodo académico con los cuales a pesar de los inconvenientes su apoyo siempre a estado presente.

RESUMEN

En los últimos años las condiciones laborales han tenido un gran cambio que han influido de manera positiva y a su vez de manera negativa en los trabajadores. El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo analizar los factores sociodemográficos como predictores de niveles de estrés percibido en docentes de bachillerato de la ciudad de Ibarra, realizando una comparación entre las distintas áreas de educación. La metodología de investigación con la cual se desarrolló el estudio fue de tipo cuantitativa con un alcance correlacional y un diseño no experimental con corte transversal. Para la recolección de la información se utilizó una versión adaptada del Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein (PSQ) específicamente para el contexto y castellano ecuatoriano con un nivel de confiabilidad (α de Cronbach = 0.83) el cual fua aplicado a una muestra de 300 docentes de unidades educativas con distinto sostenimientos: ficales, fiscomisionales y particulares de la ciudad de Ibarra, además se contó con un grupo piloto conformado por 300 docentes como parte del proceso de adaptación de la herramienta. Los resultados permitieron identificar que los niveles de estrés en los docentes se encuentran en un nivel moderado en base a factores sociodemográficos como: género, estado civil y área de educación.

Palabras clave: Comparación; docentes; estrés; factores sociodemográficos

ABSTRACT

In recent years, working conditions have undergone significant changes, both positively and negatively impacting workers. This research aimed to analyze sociodemographic factors as predictors of perceived stress levels among high school teachers in the city of Ibarra, comparing different educational areas. The research methodology used to develop the study was quantitative, correlational, and a non-experimental, cross-sectional design. For the collection of information, an adapted version of the Levenstein Perceived Stress Questionnaire (PSQ) specifically for the Ecuadorian context and Spanish with a level of reliability (Cronbach's $\alpha = 0.83$) was used, which was applied to a sample of 300 teachers from educational units with different supports: fiscal, fiscomisionales and private from the city of Ibarra, in addition there was a pilot group made up of 300 teachers as part of the adaptation process of the tool. The results allowed to identify that the levels of stress in teachers are at a moderate level based on sociodemographic factors such as: gender, marital status and area of education.

Keywords: Comparison; teachers; stress; sociodemographic factors

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN 1
Problema de Investigación 1
Planteamiento del Problema 1
Formulación del Problema 3
Antecedentes 4
Justificación 5
Objetivos 7
Objetivo General 7
Objetivos Específicos 7
Preguntas de Investigación 7
Capítulo 1: Marco Teórico 8
1.1 Estrés 8
1.1.1 Definición de Estrés 8
1.1.2 Tipos de Estrés 10
1.1.3 Factores que Generan Estrés 12
1.1.4 Herramientas para Medir el Estrés 15
1.1.5 Niveles de estrés 17
1.2 Factores sociodemográficos 17
1.2.1 Definición 17
1.2.2 Tipos de Factores Sociodemográficos 18
1.2.3 Para qué sirven los Factores Sociodemográficos 20
1.3 Importancia de la validación del test 20
Capítulo 2: Materiales y Métodos 22
2.1 Tipo de Investigación 22

2.1.1 Alcance de la Investigación 22
2.1.2 Diseño de Investigación 22
2.2 Método de Investigación 23
2.2.1 Método Inductivo 23
2.2.2 Método Cuantitativo 23
2.2.3 Método Analítico 23
2.2.4 Método Sintético 23
2.2.5 Método Hipotético-Deductivo 23
2.3 Técnicas e Instrumentos de Investigación 24
2.3.1 Test PSQ de Levenstein 24
2.4 Preguntas de Investigación 24
2.5 Matriz de Operacionalización de Variables 25
2.6 Participantes 27
2.7 Procedimiento y Análisis de Datos 28
Capítulo 3: Resultados y Discusión 29
3.1 Distribución de Docentes según Área de Desempeño 29
3.2 Relación entre Sexo y Área de Desempeño Docente 30
3.3 Relación entre Estado Civil y Área de Desempeño Docente 33
3.4 Análisis e Interpretación de los Niveles de Estrés Percibido 35
3.5 Distribución del Nivel de Estrés Percibido según el Área de Desempeño Docente 36
3.6 Distribución del Nivel de Estrés Percibido según el Sexo de los Docentes 39
3.7 Distribución del Nivel de Estrés Percibido según el Estado Civil de los Docentes 42
CONCLUSIONES 53
RECOMENDACIONES 54
GLOSARIO 55

REFERENCIAS 56
ANEXOS 66
ANEXO 1. Árbol de Problemas 67
ANEXO 2. Ficha Sociodemográfica 68
ANEXO 3. Adaptación del PSQ General Último Uno o Dos Años 70
ANEXO 4. Adaptación del PSQ Específico Último Mes 72
ANEXO 5. Aprobación Unidad Educativa Ibarra 74
ANEXO 6. Aprobación Unidad Educativa Particular Oviedo 75
ANEXO 7. Aprobación Unidad Educativa Luis Leoro Franco 76
ANEXO 8. Aprobación Unidad Educativa San Francisco 77
ANEXO 9. Aprobación Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre 78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 *Prueba de chi-cuadrado para la asociación entre sexo y área de desempeño docente.* 32
Tabla 2 *Prueba de chi-cuadrado para la asociación entre estado civil y área de desempeño docente.* 35
Tabla 3 *Prueba de chi-cuadrado para la asociación entre nivel de estrés percibido y área educativa.* 39
Tabla 4 *Prueba de chi-cuadrado para la asociación entre nivel de estrés percibido y el sexo del docente.* 42
Tabla 5 *Prueba de chi-cuadrado para la asociación entre nivel de estrés percibido y estado civil del docente.* 45
Tabla 6 *Prueba de hipótesis estrés general por área de educación.* 47
Tabla 7 Prueba de hipótesis estrés especifico por área de educación. 49
Tabla 8 *Comparación de estrés por áreas de educación.* 50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 *Distribución de los docentes según el área de desempeño educativo.* 29
Figura 2 *Distribución cruzada de docentes según área de desempeño y sexo.* 31
Figura 3 *Distribución cruzada de docentes según estado civil y área de desempeño.* 34
Figura 4 *Niveles de estrés percibido en docentes de bachillerato de la ciudad de Ibarra.* 36
Figura 5 *Niveles de estrés percibido según el área de desempeño docente.* 38
Figura 6 *Niveles de estrés percibido según el sexo de los docentes.* 41
Figura 7 *Niveles de estrés percibido según el estado civil de los docentes.* 44
Figura 8 *Niveles de estrés general por área de educación.* 46
Figura 9 *Niveles de estrés específico por área de educación.* 48
Figura 10 *Comparación promedios de estrés por áreas de educación.* 49

INTRODUCCIÓN

Problema de Investigación

Planteamiento del Problema

El exceso de carga laboral es una de las principales causas en la generación de estrés en docentes, la gran cantidad de actividades administrativas y personales que deben cumplir dentro y fuera del salón de clases provocan un desgaste físico y mental, generando un malestar general en los docentes que se ve reflejado en la afección de la salud y desempeño profesional (Castilla-Gutiérrez et al., 2021).

Esta excesiva carga de actividades también se debe a la gran cantidad de estudiantes con los que deben tratar los docentes, en algunas unidades educativas la sobrepoblación de estudiantes influye directamente en el desempeño laboral, generando ansiedad en los docentes al no poder satisfacer las distintas necesidades de aprendizaje que existen dentro de un salón de clases, elevando la tensión y fatiga además de una incapacidad para mantener un proceso efectivo en el aprendizaje (Olmos, 2013).

Los docentes también tienen que lidiar con problemas fuera de su trabajo, los más evidente son los que se presentan en su hogar, estos conflictos y dificultades que sufren los docentes pueden trasladarse a su desempeño laboral dentro de las aulas, esta situación genera dificultades en la adaptación profesional al tener que soportar una carga emocional y mental dentro y fuera de su entorno laboral.

Con relación a la edad, la diferencia de la misma en los docentes influye en la capacidad de afrontamiento ante las situaciones exigentes laborales, en la mayoría de los casos docentes de mayor edad tienen menor capacidad para adaptarse a las nuevas innovaciones metodológicas y tecnológicas, lo cual aumenta los niveles de estrés y frustración al sentirse superados por estos nuevos avances educativos (Such & Suizo, 2015).

Por otra parte, los docentes jóvenes también tienden a padecer estrés debido a su falta de experiencia laboral, lo que genera inseguridad al momento de impartir clases sintiéndose poco aptos al no tener desarrolladas estrategias pedagógicas y emocionales necesarias para afrontar las distintas problemáticas que se presentan en su labor, esta inseguridad se convierte en estrés que

afecta considerablemente en la adaptación y desarrollo de los nuevos docentes (Fondón et al., 2010).

Las distintas condiciones de trabajo a las que se encentran expuestos los docentes influyen de gran manera en la generación de estrés, ya sea por el poco apoyo de las autoridades, la infraestructura inadecuada o los pocos recursos que poseen; son diferencias que perciben los docentes y que afectan directamente en su desempeño laboral, ocasionando un esfuerzo extra para lograr cumplir los objetivos de clase (Spencer-Silva et al., 2018).

De igual manera el desinterés por parte de autoridades también influye en la falta de programas de intervención psicosocial y apoyo emocional para los docentes en las unidades educativas, lo que ha generado que este problema incremente afectando negativamente en la calidad educativa.

En base a lo mencionado Miñaca (2023) detalla que en capacitaciones durante el año 2022 en distintas áreas de trabajo se evidencio que los trabajadores tenían ciertas dificultades de control para tranquilizarse y ejecutar sus funciones laborales presentando síntomas de estrés lo que daba a conocer que el tema de la salud post pandemia había sido dejado a un lado por completo y que a partir de estas complicaciones nació la necesidad de crear programas para intervenir y tratar el bienestar de los trabajadores.

A lo que Barrantes (2022) refuerza que la pandemia del COVID19 fue una señal muy clara que saco a flote las deficientes estrategias que tienen las autoridades en américa latina para tratar y prevenir la salud mental, dejando en claro que las políticas y estrategias que tienen los gobiernos son escasas y en caso de existir no cumplen con la verdadera necesidad de combatir los problemas que genera la salud mental en la población ya sea por la carencia de personal de salud que existe o por la poca preparación que tienen respecto a salud mental.

Mientras que Lamotta (2023) nos da a conocer aspectos que van de la mano con lo evidenciado en la sociedad que permiten comprender el poco interés y profundización para la creación de programas de intervención, además de aclarar porque este problema de salud mental no a tenido muchas mejoras como se espera, mencionando que existe un gran desinterés por parte de los pacientes que tienen problemas de salud mental el cual se da por dos aspectos fundamentales, el primero hace referencia a la complejidad que tienen los centros de salud para poder tener acceso a una consulta ya que en ciertas ocasiones los pacientes deben esperar mucho tiempo para ser

atendidos lo que genera que abandonen sus tratamientos, como segundo aspecto existe el desinterés y el poco compromiso de los pacientes en sus terapias lo que hace que no se pueda generar un tratamiento adecuado al no tener una línea de tratamiento sostenible; esto ocasiona que las dos partes se vean afectadas por un lado las autoridades no pueden crear nuevos proyectos de intervención de salud mental y por otro los pacientes no pueden gozar de un servicio que si este acorde a sus necesidades.

Formulación del Problema

Los niveles de estrés en los docentes no solo presenta un problema que compromete la salud física y mental, sino que también inciden negativamente en su desempeño tanto en actividades de vida diaria como en el ámbito profesional, para lo cual comprender como los factores sociodemográficos se asocian a la generación de estrés es fundamental para identificar los grupos más vulnerables y con ello diseñar estrategias de prevención que sean eficaces frente a esta problemática, Bolaños (2021) menciona que si no se actúa rápido para dar apoyo a los docentes ante esta problemática los niveles de estrés seguirán aumentando tal y como lo ha venido haciendo durante los últimos tres años consecutivos siendo los niveles más altos en la historia y afectando los estándares educativos en las unidades educativas.

Si bien el tema de la salud mental y el estrés es algo que ha tomado más importancia en los últimos años estudios como el de Cadena et al. (2025) nos brindan información sobre la importancia que tienen los estudios sobre los factores sociodemográficos ante los problemas psicosociales que padecen los docentes para poder tener un mejor entendimiento del origen de este problema dentro de esta profesión para que con ello se refuerce la idea de la creación de programas de intervención para el bienestar docente.

En base a lo anterior mencionado se ha evidenciado que la falta de estudios relacionadas al estrés en docentes ha limitado la creación de programas de intervención eficaces, esta situación se agrava por la falta de análisis que permitan identificar y comparar como influyen distintos factores, como los sociodemográficos en los niveles de estrés que experimentan los docentes según el área educativa en la que se desempeñan, así como las diferencias entre unidades educativas, además el factor económico constituye un factor determinante que puede afectar el desempeño docente y por tanto incidir también en los niveles de estrés (Sandín, 2003). A pesar

de existir investigaciones sobre la temática, no llegan a ser los suficientes para que las personas tengan más interés en combatir este problema.

A partir de este contexto surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo influyen los factores sociodemográficos en la predicción de niveles de estrés en los docentes de bachillerato de la ciudad de Ibarra?

Antecedentes

Existen investigaciones relacionadas al estrés en los docentes, que a pesar de ser una problemática que ha surgido en los últimos años, poco a poco se le está prestando más interés debido a las afectaciones física y mental que provoca en los docentes y a quienes lo rodean (Silva & Bonilla, 2017; Vidal y Sánchez, 2018; Terán, 2019; Bolaños, 2021).

A partir de lo anterior mencionado Silva y Bonilla (2017) demostraron que, si existe el estrés en los docentes, pero en una magnitud baja lo que no les impide realizar sus actividades de vida diaria y laborales, no presentan respuestas negativas ante otras personas o durante su labor, pero en cuanto a su autoestima se encuentran en un punto en el que no se sienten realizados como personas teniendo un grado de insatisfacción e infelicidad.

De igual manera Vidal y Sánchez (2018) identificó que si existe una incidencia entre los factores psicosociales y la generación de estrés, pero que también factores protectores como la resiliencia aportan de manera positiva para combatir el mismo; además logró evidenciar que existe un cierto porcentaje mayor de estrés en los hombres que en las mujeres pero que no debe considerarse al sexo biológico como relevante en generación de estrés, ya que a pesar de sus diferencias biológicas, el estrés no influye en su satisfacción laboral.

Aportando a lo anterior, Alvites (2019) refuerza conocimientos de una relación significativa entre el docente y los factores presentes dentro de su entorno laboral, principalmente debido a las nuevas demandas y exigencias que han surgido dentro de su labor profesional y como estos actúan como generadores de estrés y posible síndrome de burnout al encontrarse constantemente ante estos factores negativos.

Con la pandemia el estrés tuvo mucha más importancia debido a las dificultades físicas y mentales que surgían. Robinet-Serrano y Pérez-Azahuanche (2020) sirvieron de gran aporte para

poder entender como el cambio de la educación presencial a la virtualidad influyeron en los docentes para que padecieran más estrés debido a las nuevas cargas laborales y preocupaciones familiares que surgieron, además de reflejar como estos problemas afectaban en el aprendizaje de los estudiantes.

Por ejemplo, Rossi y Gago (2020) detallan como las diferencias sociales, económicas, organizacionales y políticas que existen entre las distintas unidades educativas pueden influir en la generación de estrés en el personal docente, además demuestra en que unidades educativas existe más estrés y sus razones de superioridad entre una y otra, llegando a la conclusión que los docentes de unidades educativas publicas tienden a padecer mayores niveles de estrés debido a las condiciones del entorno laboral con el que deben lidiar detallando aspectos como infraestructura, remuneración, cantidad de estudiantes como principales diferencias significativas que provocan que en este tipo de unidades educativas tiendan a padecer más niveles de estrés.

Del mismo modo, Cabezas y Martinez (2024) brindan información relacionada a la variación en la generación de estrés en base al sexo biológico del docente, demostrando que las mujeres tienden a padecer más estrés pero que de igual manera no es de gran influencia este factor ya que en términos generales ambos sexos padecen estrés; además permite analizar comparaciones entre unidades educativas fiscales, fiscomisional y particular, en los cuales a través de entrevistas informales se manifiesta la existencia de malestares laborales relacionados al entorno en el cual laboran los docentes ya que el apoyo de las autoridades, flexibilidad en los horario de trabajo, currículo, remuneración son muy diferentes en cada institución educativa; lo que influye en los niveles de estrés que padecen los docentes, permitiendo que dicho estudio sirva como base teórica para investigaciones orientadas a la comparación de los diferentes factores sociodemográficos que se presentan en estas unidades educativas.

Justificación

Este proyecto tiene una gran importancia al enfocarse en el estudio del estrés en docentes de las unidades educativas, ya que permiten analizar la influencia de factores sociodemográficos dentro del entorno laboral y generar pautas iniciales para el desarrollo de estrategias psicoeducativas.

Actualmente en la ciudad de Ibarra se pueden encontrar varias unidades educativas de distintos sostenimientos y ofertas académicas por lo cual, tener conocimientos de que tanta importancia

tiene las diferencias sociales entre unidades educativas en cuanto a la generación de estrés en docentes es fundamental para poder identificar y analizar por qué se genera más esta problemática en un sector que en otro y lograr establecer estrategias para prevenir, disminuir y combatir este problema.

El estigma en torno a los trastornos mentales sigue siendo una barrera importante para buscar ayuda, la investigación del Ministerio de Salud Pública (2020) indica que muchas personas se alejan de los servicios de salud mental porque temen el juicio social. Esto resalta la necesidad de campañas educativas que fomenten una mejor comprensión y aceptación de los problemas de salud mental en la sociedad ecuatoriana.

Los principales beneficiarios de esta investigación fueron las unidades educativas ya que les permitió identificar los factores que influyen en la generación de estrés dentro de la labor docente y con ello poder establecer mecanismos de intervención en base a cada necesidad y problemática que tiene cada uno de ellos, enfocándose principalmente en las variables que generan estrés como el sexo, área de educación y estado civil, para poder crear estrategias de prevención correctas a cada docente.

Además, a nivel institucional también se generaron beneficios al informar a las autoridades la afección que genera esta problemática y su importancia en la intervención y tratamiento para que con ello se pueda tener docentes en óptimas condiciones laborales, lo que beneficia no solo a su bienestar general si no que se garantiza una educación optima y de calidad a los estudiantes y un entorno laboral más satisfactorio, fomentando el acuerdo establecido por el Ministerio del Trabajo en el año 2017 sobre la implementación de programas de prevención psicosocial dirigida a todas las empresas que cuenten con más de 10 trabajadores (Ministerio del Trabajo, 2018).

Se debe considerar que este trabajo a la vez aportó a la investigación interna denominada “Adaptación y validación del cuestionario de estrés percibido de Levenstein en docentes universitarios ecuatorianos” que tiene como fin generar un instrumento validado a nivel nacional y con confiabilidad en base a las características ecuatorianas.

Por último, este trabajo tiene una relevancia significativa al servir como base para futuras investigaciones de estrés y factores sociodemográficos, abriendo la posibilidad de profundizar o

refutar los resultados obtenidos para que con ello se siga dando importancia al bienestar laboral de los docentes desarrollando investigaciones más confiables nacionales e internacionales.

Objetivos

Objetivo General

Analizar los factores sociodemográficos como predictores de estrés en docentes de bachillerato de la ciudad de Ibarra, comparando los resultados entre áreas educativas.

Objetivos Específicos

- Fundamentar teóricamente como influyen los factores sociodemográficos en los niveles de estrés en docentes de las Unidades Educativas de la ciudad de Ibarra.
- Determinar el nivel de estrés en las distintas áreas de educación en las Unidades Educativas de la ciudad de Ibarra mediante instrumentos validados.
- Comparar los niveles de estrés y la influencia de factores sociodemográficos según el área de educación en los docentes de las Unidades Educativas de Ibarra.

Preguntas de Investigación

- ¿Qué fundamentos teóricos explican la relación entre los factores sociodemográficos y los niveles de estrés en docentes de las unidades educativas de la ciudad de Ibarra?
- ¿Qué nivel de estrés presentan los docentes de las distintas áreas educativas de la ciudad de Ibarra, evaluado mediante un instrumento validado?
- ¿Qué diferencias existen en los niveles de estrés y en la influencia de factores sociodemográficos entre docentes de distintas áreas educativas de la ciudad de Ibarra?

Capítulo 1: Marco Teórico

1.1 Estrés

1.1.1 Definición de Estrés

El estrés ha tenido varias definiciones a lo largo de su existencia, la primera vez que se utilizó la palabra estrés fue a partir del siglo XIV derivada del griego que significa "provocar tensión", a partir del origen de esta palabra sus definiciones han variado, pero siempre dándole su significado enfocándose en respuestas fisiológicas de una persona para poder regular los estímulos presentes en su entorno, esta variación de conceptos que han surgido a lo largo de los años se da por los distintos estímulos que perciben los profesionales de la salud en sus pacientes que después de análisis profundos arrojan niveles de estrés ocasionado por diferentes factores (Castro, 2017).

El primer autor en incorporar el término del estrés fue Hans Selye en el año 1926 planteándolo como una fuerza que produce tensión en el cuerpo, termino el cual ha servido como base para futuros investigadores de las ciencias de la salud; gracias a este concepto sirvió para que profesionales como Walter Cannon en el año 1929 den los primeros pasos en investigaciones sistemáticas respecto a los efectos que genera el estrés en las personas (Santana et al., 2014). Tiempo después Selye en el año 1930 siguiendo sus investigaciones centradas en el estrés, consideró que ciertas enfermedades como las cardiovasculares, cardiacas o de trastornos mentales son enfermedades resultado de cambios fisiológicos que tiene una persona ocasionados por el estrés que se va acumulando en sus actividades (Briones, 2019). Estos aportes fueron de gran importancia para estudios como el de Mason, 1968 quien estableció que los estímulos estresantes de las personas pueden servir como un mecanismo de adaptación en base a la forma en la que la persona asimile la situación en la que se encuentre (Molina et al., 2008).

Seguido a estos grandes autores que establecieron conceptos e investigaciones que nos permitieron conocer más sobre el estrés, la teoría de Lazarus 1966 la cual ha ido de la mano junto con los aportes que ha generado Cohen en 1977 y Folkman 1984, aportaron un enfoque sobre el estrés que se centra en los procesos cognitivos que genera una persona ante situaciones estresantes y la manera en que cada una lidia con estos factores externos definiendo así al estrés como una afección que depende del proceso de evaluación que se le da a las condiciones desafiantes del entorno que nos encontramos (Ruiz, 2019). Mas tarde se establece un de las

definiciones más recientes del estrés como una amenaza a la integridad psicológica y fisiológica de las personas lo que da como resultado una respuesta conductual y fisiológica que desestabiliza al sujeto en su parte física y mental (Daneri, 2012).

El estrés es algo que poseen todas las personas de distintas magnitudes y su aparición está dada por distintos factores a los que se encuentran presentes. Es un estado de tensión o mal estar mental que se da principalmente como una respuesta a los estímulos que nos encontramos presentes y son detectados como una forma de amenaza, su influencia y afección influye en dependencia del sujeto y su manera de afrontarlo. Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023). Esta respuesta está dada como un mecanismo el cual permite advertir al sujeto que se encuentra presente a una sobrecarga mental o psicológica que ya no puede seguir soportando expresada en un sentido de irritabilidad, enojo o ira.

Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud (2024) conceptualiza el estrés como una "respuesta del organismo ante demandas o presiones que requieren adaptaciones". Este estrés puede ser positivo, cuando impulsa el crecimiento, o negativo, cuando la adaptación no es efectiva. Es decir que el estrés impulsa, moviliza a las personas y puede considerarse como un punto a favor, sin embargo, cuando la persona no canaliza el estrés de forma adecuada o carece de los recursos internos necesarios para afrontar esta problemática, el estrés puede convertirse en una patología que afecta severamente a la salud mental.

Ponce (2024) también define al estrés como un mecanismo el cual se activa cuando el sujeto ya no puede soportar más los estímulos a los que se encuentra presente y que superan su capacidad de lidiar con ellos afectando su bienestar físico, psicológico y personal que además condicionan la realización de sus actividades ya sean personales o de trabajo.

Por otra parte, Levenstein et al. (1993) no consideraban al estrés solo como una respuesta fisiológica ante los distintos estímulos negativos a los cuales se encontraba presente el sujeto, si no que los observaban como una experiencia subjetiva la cual se veía influenciada por la percepción que tiene cada persona ante la demanda de factores negativos y como cada uno asimilaba y afrontaba esto en su vida diaria.

La presencia constante de esta enfermedad afecta en varios aspectos de las personas desencadenando trastornos mentales como la ansiedad, depresión y enfermedades

cardiovasculares lo que condicionan la salud y el bienestar de las personas y por ende su desempeño en sus actividades de vida diaria.

La terminología con la que se percibe al estrés dentro de esta investigación es como un mecanismo que permite alertar al sujeto que ya no puede soportar las condiciones irritantes y estresantes de su entorno por lo que tiende a desarrollar enfermedades y malestares dentro de sus actividades de vida diaria, teniendo en cuenta la definición de la OMS del 2023 al ser una entidad confiable que abarca temáticas internacionales de la salud.

1.1.2 Tipos de Estrés

La concepción del estrés ha avanzado, y a la vez aceptando, que no todo el estrés tiene efectos perjudiciales; por lo que, el estrés agudo, puede ser adaptativo y útil, en cambio, al estrés crónico se lo relaciona con una serie de repercusiones negativas en la salud física y mental. (McEwen, 2017), ocasionando diversas reacciones: a nivel fisiológico, el estrés crónico puede alterar la estructura cerebral, afectando áreas como el hipocampo y la corteza prefrontal, lo que provoca la liberación de hormonas como el cortisol. Esta cascada hormonal puede ser útil en momentos de crisis, pero resulta perjudicial cuando se mantiene durante períodos prolongados, induciendo a la depresión y los trastornos de ansiedad, a la vez, afecta diversos sistemas del cuerpo, como el cardiovascular, el inmunológico y el metabólico (Knezevic et al., 2023).

Los seres humanos se encuentran siempre expuestos a factores positivos y negativos que influyen en su actuar y desempeño, de igual manera el estrés también se presenta de una manera positiva y negativa en las personas. El estrés positivo es conocido como el eustrés; este se encuentra presente en todas las personas al momento de realizar una actividad que genera un grado de excitación, entusiasmo o angustia el cumplir con esta actividad, mientras que el distrés es la forma negativa del estrés presentándose de una forma desagradable con la cual la persona ya no puede soportar ocasionando irregularidades en los procesos psicofisiológicos además de un mayor esfuerzo para realizar cualquier actividad (Regueiro, 2022).

Aunque el estrés está catalogado como algo plenamente negativo, esta idea se ha visto comprometida por aportes de autores que dicen que esto se ve influenciado por la forma en la que se maneje o controle el estrés para poder llegar a convertirse en una señal de problema o de alerta para dar a conocer que algo no está bien en las personas. Bejarano y Ponce (2020) dicen:

> El estrés nos permite adaptarnos a las diferentes situaciones y circunstancias que se presentan en la vida, la manera en que hacemos frente a estas situaciones o nuestra capacidad de adaptabilidad determinará si este nos afecta de manera positiva o negativa (p.5).

Las personas desarrollan diferentes mecanismos de afrontamiento ante las situaciones de estrés, esto permite que puedan seguir sus actividades de vida diaria sin que les afecten los factores negativos que se encuentran a su alrededor aprendiendo a manejar estas situaciones estresantes de una manera positiva.

Por otra parte, cuando no se logra controlar estas influencias externas se genera el estrés negativo el cual ya no funciona como un mecanismo de alerta si no como algo que ya afecta el desenvolvimiento de las personas. Iguasnia y Saquisela (2021) dicen: "El estrés es considerado como una enfermedad que afecta al desenvolvimiento de los individuos en su contexto laboral y social" (p.20). Es decir que al afectar el desenvolvimiento de las personas compromete la realización de un trabajo adecuado y de la convivencia con otras personas y que a su vez se convierte en un factor negativo hacia los demás desencadenando así factores que generen estrés en otras personas.

Otro tipo de estrés es el que se genera dentro del ámbito laboral directamente con los distintos factores a los que se encuentran presente los trabajadores. "Entendiendo al estrés laboral como el conjunto de fenómenos que suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes, lesivos derivados directamente del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar la salud del trabajador" (Carrasco et al., 2018, p.5). En el ámbito laboral educativo los docentes se han visto muy afectados por los constantes cambios que se presentan en su profesión, la diversidad de personas y compañeros de trabajo con los que tienen que tratar, inconvenientes con padres de familia, falta de apoyo de los compañeros y directivos; catalogan la labor docente como una profesión emocionalmente exigente (Castillo et al., 2014).

Este tipo de estrés no solo se ve reflejado en el trabajo formal o profesional si no que afecta a toda labor que realice una persona. Burgos et al. (2020) señalan que el estrés laboral es un problema que se encuentra en toda la población al encontrarnos en una sociedad muy exigente en la cual se requiere de actualizaciones constantes para lograr impartir un servicio optimo a las

demás personas o para realizar una actividad satisfactoria y al nivel de lo que se solicita ya sea de índole laboral, social o emocional que se presenten en el día a día.

La educación virtual ha sido el principal detonante para generar un gran incremento de estrés en el personal docente, ya de por si la labor docente requiere de una actualización constante de conocimientos y de innovaciones para la enseñanza lo cual produce irritabilidad, angustia y frustración; además de necesitar invertir tiempo en diseños de planificaciones para temas de evaluación o retroalimentación de estudiantes lo cual deben cumplir obligatoriamente, añadirle a toda esta carga laboral una nueva modalidad de enseñanza con la tecnología ha ocasionado que el estrés laboral en docentes entre en un aumento preocupante (Retamozo et al., 2024). Dejando en claro que la salud y desempeño de los docentes se ha visto comprometida a partir de esta problemática convirtiéndose en un asunto importante a tratar.

1.1.3 Factores que Generan Estrés

Felman (2021) menciona que las personas reaccionan de diferentes maneras a los factores estresores y que de ello depende si influye positiva o negativamente en la persona, aunque existen sucesos como: complicaciones laborales, problemas financieros, duelo por una persona, enfermedades, problemas familiares, el entorno en el que nos encontramos, inseguridad o entorno peligroso, eventos traumáticos como accidentes o abortos; son eventos que las personas pueden atravesar a lo largo de su vida y que afectan directamente a sus actividades de vida diaria. Información que va de la mano con lo que mencionan Rout y Rout (2002):

> Es un proceso complejo en el cual el individuo responde a demandas o situaciones ambientales (estresores) con un patrón de respuestas por parte del organismo que pueden ser fisiológicas, conductuales, cognitivas, emocionales o una combinación de ellas, en el momento de ser interpretadas estas demandas o situaciones como amenazantes. (p. 18)

Estos factores generadores de estrés sumados a la carga laboral, relaciones sociales, las condiciones laborales, responsabilidades laborales; son los principales motivos que generan alteraciones asociadas a este síndrome en las personas sean estas empleadas o desempleadas. Los docentes se encuentran expuestos a estos factores generadores con un riesgo más alto por la naturaleza de su trabajo y el entorno en el que se desenvuelven generando un desgaste físico y mental que comprometen su desempeño laboral (Guzmán, 2020; Sánchez, 2017).

Los profesionales en general y en particular marcadamente los docentes desempeñan un papel fundamental en la educación de los estudiantes, y su bienestar emocional y mental tiene un impacto directo en su capacidad para enseñar de manera efectiva. La salud mental de los docentes está estrechamente relacionada con la calidad de la educación que brindan. Los profesores que experimentan altos niveles de estrés, ansiedad o depresión pueden tener dificultades para mantener la motivación, la concentración y el compromiso necesario para ofrecer una enseñanza de calidad. No obstante, un acompañamiento pedagógico efectivo pudiese atenuar efectos negativos e incrementar el rendimiento de los alumnos y el desempeño docente. (Torres, 2022)

Otros autores como Félix et al. (2018) recalcan que los constantes cambios e innovaciones en las empresas e instituciones educativas no solo aplican a lo que se refiere a materiales, sino que también va dirigido a las personas, las cuales deben tener una actualización constante para estar al nivel de las exigencias de la población; ocasionando que el entorno laboral se convierta en algo irritante y de preocupación que por ende se convierte en un factor que genera estrés al encontrarse en la expectativa de poder cumplir con estas exigencias de satisfacción.

De igual forma, Sánchez (2017) detalla que algunos factores que generan estrés se encuentran presentes casi siempre en la vida diaria, como por ejemplo: la pobreza, la inseguridad, una mala remuneración, el desprestigio de las profesiones, cambios de políticas de trabajo y la carga familiar son factores directos que generan problemas psicológicos desencadenando estrés en las personas y a los cuales se encuentran expuestos constantemente afectando no solo a una convivencia sana dentro del entorno laboral sino que también afecta en el entorno familiar.

A pesar de que han surgido varios avances en los últimos años, la falta de material adecuado para la enseñanza de los docentes también se ha convertido en un problema que genera estrés en cuanto al desempeño laboral de los docentes. Pacheco et al. (2010) mencionan que todos los profesores y educadores presentan un desequilibrio en cuanto a las expectativas y logros que deben cumplir como docentes y los recursos con los cuales tienen que lograrlo, además de problemas organizacionales dentro de las instituciones son también factores que provocan desinterés laboral, agotamiento emocional, falta de motivación y actitudes negativas que desencadenan en estrés laboral.

La falta de alegría se puede definir como un estado emocional caracterizado por la ausencia de sentimientos positivos o placenteros. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estados emocionales alterados, incluyendo la falta de alegría, están relacionados negativamente con la calidad de vida. Este fenómeno puede ser el resultado de múltiples factores, incluyendo el estrés laboral, la presión académica y las condiciones socioeconómicas adversas. La salud mental es un componente fundamental del bienestar general de las personas, y su estudio ha cobrado relevancia en las últimas décadas. La falta de alegría, o felicidad, se ha identificado como un factor que puede influir negativamente en la salud mental, contribuyendo a la aparición de trastornos como la ansiedad y la depresión. Por lo que la felicidad y la salud se han convertido en un factor importante de estudio al tener una gran influencia en la satisfacción laboral de las personas y con ello también pueden desencadenar malestares laborales que a su vez se convierten factores estresantes (Deschamps et al., 2020).

El tener que lidiar con todas estas cargas exigentes constantemente para lograr cumplir un desempeño optimo en el trabajo de manera prolongada provoca un agotamiento excesivo en las personas que afecta su desempeño y su salud haciendo que los empleados experimenten el síndrome de burnout que se caracteriza por alterar la personalidad y la autoestima de las personas García et al. (2024).

Si bien la pandemia afectó los aspectos psicológicos, estos se convirtieron en detonantes para generar mucho más estrés del normal; algunos factores generadores de estrés se encuentran todavía presentes debido a distintas problemáticas. Dávalos y Fernández (2020) detallan factores como el miedo de ser contagiado, la presión de estar en cuarentena, cambios de estrategias de enseñanza, problemas con las plataformas virtuales y dispositivos, poca colaboración de los estudiantes y la carga laboral de tareas y actividades fueron aspectos muy frecuentes a los que estaban expuestos los docentes afectando su desempeño en el hogar y el trabajo.

Esta problemática solo fue el inicio de generadores de estrés ya que hasta la actualidad algunos docentes siguen sufriendo problemas de adaptación con el uso de la tecnología para la enseñanza, pudiéndose identificar en las dificultades que generan la impartición de clases virtuales por situaciones extraordinarias; dejando en claro que estos factores generadores todavía se encuentran presentes afectando a los docentes. Camacho y Semanate (2023) resaltan que la capacitación en TIC es el principal factor para que se implemente la tecnología en la enseñanza y

que debido a la carencia de programas de enseñanza genera miedo en la implementación de esta herramienta por parte de los docentes además de afectar en su disposición de innovar sus metodologías de enseñanza al no sentirse aptos.

Guevara et al. (2024) indican que el temor y la dificultad de la implementación tecnológica en la enseñanza de los docentes también se da por el poco apoyo que reciben por parte de las autoridades en aspectos como formación continua en TIC, recursos económicos y tecnológicos, garantías de un entorno laboral favorable; lo que lleva a considerar un aspecto importante realizar una reformación curricular que incentive y apoye a los docentes en aplicar esta metodología de enseñanza innovadora brindándole las herramientas necesarias para que pueda ser llevada a cabo de manera adecuada. En tal sentido, es necesario destacar que los problemas que atañen la salud mental de los profesionales se ven afectados también por amenazas del entorno que provienen de insuficientes políticas públicas, restricciones presupuestarias, inseguridad ciudadana, déficit en los servicios básicos y de salud que generan una sobrecarga emocional negativa sobre la persona que ejerce la docencia y limita su crecimiento profesional y rendimiento laboral.

La acumulación de factores psicosociales negativos o desfavorables convierte a la actividad profesional en una categoría de riesgo para la salud mental. El síndrome de estrés, la depresión, las reacciones de ansiedad y los fenómenos fóbicos son algunos de los problemas psicológicos presentes en los profesionales, en particular aquellos que están vinculados a la salud pública, las finanzas, los docentes, entre otros. Según McEwen (1998), la exposición prolongada a factores estresantes altera el equilibrio del sistema de respuesta al estrés, lo que puede manifestarse en fatiga, problemas de memoria y dificultades para mantener la atención. Estas consecuencias interfieren con actividades esenciales, como el desempeño laboral, el cuidado de la familia y las tareas del hogar, creando un ciclo en el que las demandas no cumplidas generan mayor estrés y agotamiento.

1.1.4 Herramientas para Medir el Estrés

Existen varios métodos que permiten medir el estrés en las personas que se enfocan en distintos aspectos o respuestas en base al estrés y al tipo de personas a las que se va a evaluar. Cohen et al (1983) estableció el *Perceived Stress Scale* (PSS) el cuestionario de estrés percibido es un instrumento el cual se enfoca en medir el estrés a través de la percepción subjetiva que tiene cada

persona de su vida como algo estresante teniendo en cuenta la falta de control, sobrecarga y la imprevisibilidad, a diferencia de otros instrumentos que se centran específicamente en situaciones estresantes específicas.

Mientras que Rubio et al (2006) diseñó un cuestionario en versión española, Inventario de estrés docente (IED), dirigido principalmente para los docentes evaluando el estrés a través de las diversas condiciones que viven dentro de su entorno laboral educativo en base a contextos latinoamericanos.

Levenstein et al (1993) desarrolló el *Perceived Stress Questionnaire* que a diferencia de los demás no solo se centró en los eventos estresantes, sino que abordó las respuestas emocionales y cognitivas que tenía cada individuo ante estas situaciones estresantes. Este método fue diseñado para dar solución a un mal entendimiento en la definición y la medición de estrés al combinar los factores estresantes y las respuestas que genera en cada persona, siendo un método validado y recomendado gracias a su fiabilidad y composición al permitir medir el estrés de modo reciente y general (Ubach & Santacana, 2013; Levenstein et al., 1993).

El cuestionario de estrés percibido (PSQ) de Levenstein ha sido muy usado en varias investigaciones relacionadas al estrés. A pesar de que su desarrollo inicial estaba destinado como una forma alterna de evaluar el estrés y sus efectos a nivel somático, muchos estudios se enfocaban en aspectos que se relacionaban con eventos estresantes mientras que Levenstein desarrolló un instrumento el cual permite evaluar el estrés teniendo en cuenta las respuestas de estímulos que se generan enfocados en una situación específica, partiendo así con un instrumento que constaba de 60 preguntas las cuales se han ido modificando en base a los resultados obtenidos en varios estudios dando a lo que en la actualidad resultan ser 30 ítems que se enfocan en factores como: acoso, sobrecarga, irritabilidad, falta de alegría, preocupación, fatiga, y tensión. (Moretti & Medrano, 2014; Levenstein et al.,1993).

Moretti y Medrano (2014) refuerzan la idea de que este instrumento construido por Levenstein ha sido de los más usados gracias a la fiabilidad que ha generado a lo largo de los años y que a pesar de ser diseñado originalmente en el idioma inglés se han generado validaciones en idiomas como: alemán, italiano, español y griego; con ciertas modificaciones en cada idioma pero siempre manteniendo los factores de estrés con los que evalúa el instrumento original

enfatizando así la gran relevancia que ha generado este instrumento para ser tomado en cuenta para estudios relacionados al estrés.

Entre las adaptaciones lingüísticas existentes del test de Levenstein, se debe considerar que este trabajo al ser desarrollado en Ecuador está basado como aporte del plan piloto dentro del proyecto interno de investigación UTN 2024 denominado: “Adaptación y validación del cuestionario de estrés percibido de Levenstein en docentes universitarios ecuatorianos” con el fin de contar con un instrumento validado y fiable en el territorio ecuatoriano.

La evaluación del estrés percibido no solo brinda información sobre la intensidad y duración del estrés, sino que también nos ayuda identificar factores de riesgo y desarrollar intervenciones para reducir su impacto en la vida cotidiana. Su medición es crucial, ya que no solo predice las respuestas fisiológicas al estrés, sino también las consecuencias emocionales y conductuales que pueden derivarse de la percepción de este.

1.1.5 Niveles de estrés

No existe una división de niveles de estrés establecida fijamente ya que cada instrumento y persona miden al estrés de diferentes maneras en base a lo que buscan investigar, en el caso de Levenstein 1993 mide el estrés en dos tiempos diferentes, uno llamado estrés general que se refiere a las sensaciones que ha tenido una persona en el último 1 a 2 años y el segundo llamado estrés general que se enfoca en las sensaciones del sujeto en el último mes, los niveles de estrés que estableció son muy bajo, bajo, alto y muy alto; el cual se obtiene a través de una fórmula que consta del puntaje total o bruto que puede ir entre 30-120 puntos, la cantidad de ítems que son 30 y la diferencia entre el puntaje máximo y mínimo que equivale 90; quedando así los resultados y los niveles de 0-0,25 muy bajo; 0,26-0,50 bajo; 0,51-0,75 alto y de 0,76-1 muy alto (Shahid et al., 2012).

1.2 Factores sociodemográficos

1.2.1 Definición

Existen varios elementos que pueden generar estrés en las personas, los más comunes y principales son los que se encuentran en el entorno que nos desenvolvemos conocidos también como factores sociodemográficos, estos hacen referencia a las condiciones externas que influyen en procesos como a la memoria, concentración, la toma de decisiones, entre otros aspectos que

alteran la estabilidad del sistema nervioso central los cuales orientan el desenvolvimiento del sujeto (Mayorga et al., 2020). Welti y Ramírez (2021) manifiestan que: “Los factores sociodemográficos representan las condiciones en que viven y las actividades a través de las cuales sobreviven las personas” (p.60). Al encontrarse asociada a las actividades de vida diaria de las personas, estos factores sociodemográficos influyen en el comportamiento de las personas.

1.2.2 Tipos de Factores Sociodemográficos

Los indicadores sociodemográficos permiten realizar análisis de una manera más precisa permitiendo focalizar en un área o población en específico a la que se quiera estudiar. Departamento Nacional de Planeación (DNP, 2020) estos indicadores nos ayudan a identificar las brechas sociales que existen mediante distintos indicadores sociodemográficos que se enfocan en la calidad de vida de las personas, con la ayuda de factores enfocados a: salud, economía, vivienda, trabajo, educación, ingresos. Además, gracias a estos indicadores podemos evaluar la evolución que ha tenido una población en base a distintas jurisdicciones como la cultura, ciencia y tecnología, condición de vida, salud educación; con la ayuda de estos indicadores podemos tener un mejor análisis del progreso que ha generado un país, región o comunidad (Jara, 2015).

Sánchez (2017) enfatiza en el factor sexo biológico como un punto fundamental que afecta para generar estrés colocando a las mujeres como personas más propensas a padecer este problema al combinar sus labores familiares con las del trabajo además de tomar muy en cuenta también factores como la edad mencionando que personas mayores de 25 años tienden a generar más estrés debido a un grado de incertidumbre que poseen respecto a poder encajar en la sociedad con los constantes cambios tecnológicos que van surgiendo y a los cuales no siempre logran adaptarse.

La edad también juega un rol fundamental en la generación de estrés ya que todos son propensos a generarlo. Restrepo et al. (2020) mencionan que los estudiantes universitarios también forman parte de los grupos que pueden generar estrés, al encontrarse en una etapa de cambio total en el aspecto educativo-personal de lo escolar a lo universitario en el cual requieren realizar cambios de pensamiento y de gestión de tiempo para lograr adaptarse a las nuevas condiciones de estudio y poder desempeñarse óptimamente en aspectos como: horarios, calificaciones, exámenes,

incertidumbre de su futuro y aspectos financieros que se encuentran presentes en los universitarios afectando su desempeño y adaptación.

Esto se ha convertido en un problema no solo durante la etapa de universitario, sino que sigue afectando aun después de finalizarla. Los nuevos profesionales salen con un grado de incertidumbre que poco a poco aumenta según pasa el tiempo ocasionado por aspectos como la falta de experiencia laboral y plazas de trabajo llenas provocando una etapa de incertidumbre y duda sobre el futuro que les depara, sin mencionar las presiones que pueden existir por familiares o por la sociedad, incluso sobre la calidad de vida que debe llevar con una sensación de estar perdido y lleno de ansiedad. Plataforma Europea para Promover el Bienestar y la Salud en el Lugar de Trabajo (2023). Incluso cuando las personas ya poseen un trabajo esta incertidumbre permanece presente, pero de menor magnitud al encontrarse siempre al pendiente del destino de su futuro.

A pesar de que las personas jóvenes también son vulnerables a padecer estrés incluso con su capacidad de adaptación a situaciones adversas, el caso de las personas con tercera edad es similar. Se ha evidenciado que en algunos casos el proceso de envejecimiento se encuentra asociado al estrés que padecen las personas a lo largo de su vida, esta problemática en cualquier etapa es de suma importancia pero es en las personas mayores donde se debe poner más énfasis en su prevención y control debido a la vulnerabilidad en su salud y las consecuencias que genera el estrés, la etapa de jubilación de los adultos mayores se ha evidenciado como un paso en el cual tienden a generar más estrés, el hecho de cambiar una rutina con la que han cumplido toda su vida ocasiona que se sientan aislados o menos preciados además de irritados al no poder adaptarse a otra rutina.

La edad y el sexo biológico son factores importantes debido a las distintas capacidades de afrontar los problemas familiares y laborales entre sujetos. Preciado (2021) demuestra que tanto hombres como mujeres jóvenes tienden a padecer estrés en un nivel bajo, pero en edades adultas existe variación ya que los hombres tienen una mejor capacidad de adaptarse y soportar factores estresantes logrando alcanzar un nivel medio de estrés mientras que en las mujeres no sucede lo mismo y sus niveles de estrés son más altos, demostrando que estos factores si tienen influencia en la generación de estrés.

1.2.3 Para qué sirven los Factores Sociodemográficos

Los indicadores o factores sociodemográficos nos permiten analizar una población de una manera más organizada en base a lo que se necesite saber de una población o grupo de personas. Pérez y Gardey (2022) mencionan que los indicadores demográficos permiten apreciar la situación de una sociedad a través de información que puede ser recopilada mediante encuestas, censos o cifras en las que se encuentren presentes estos indicadores; esto nos permite detallar las características de una población pero que también pueden verse condicionadas con valores binarios que pueden presentarse en la actualidad; estos indicadores no solo ayudan a identificar la manera en la que se distribuye una sociedad, también permiten generar un perfil caracterológico que ayudan a analizar el por qué se encuentran formados así.

1.3 Importancia de la validación del test

Los instrumentos de investigación son estructurados y diseñados en base a una necesidad especifica o problema que buscan medir y analizar en una sociedad por lo que los conceptos en los que se los utilicen puede que no sean los mismos que los originales de diseño ya que constantemente se presentan avances en todos los ámbitos por los instrumentos de investigación deben estar de la mano de las nuevas necesidades que van surgiendo. Céspedes y Muñoz (2017) nos dan una idea de la importancia de validar un instrumento para investigación planteando que al ser un proceso que implica comentarios y aportes de profesionales expertos en la temática de cada instrumento permite aclarar terminologías que algunas personas las pueden percibir de distintas maneras y que gracias a estos cambios de palabras se puede generar un mejor encentamiento de lo que se busca encuestas, evaluar o medir y además de ello lograr tener resultados confiables al diseñar un instrumento claro y objetivo.

La mayoría de las investigaciones científicas abarcan una validación de instrumentos, pero poco se nos ha explicado sobre el porqué y su importancia. López et al. (2019) nos dan a conocer dos puntos importantes que debe tener un instrumento de validación estableciendo que siempre debe estar presente la validez y confiabilidad, lo cual se llega a cumplir mediante fases que garantizan el diseño de un instrumento al realizar correcciones y comparaciones acorde a la población que vamos a utilizarla ya que sin ello puede darse resultados falsos afectando en aspectos sociales y personales al dar un resultado que no está acorde con la realidad.

Por otra parte Guillermo y López (2025) resaltan que el diseñar un instrumento confiable permite utilizarlo en diferentes tiempos y contextos garantizando una medición exacta de lo que nos proponemos y sobre todo acorde a los objetivos de las investigaciones, garantizando así información más confiable en todos los trabajos científicos desarrollados que servirán como guía por su confiable información y con ello el impulso de un instrumento de investigación confiable para la profundización y diseño de nuevas investigaciones.

Teniendo en cuenta todas estas consideraciones se ha optado por hacer uso de un instrumento validado en base al contexto y castellano ecuatoriano ya que al ser el instrumento de Levenstein (1993) diseñado no solo en otro continente sino que también en otra época nace la necesidad de diseñar un instrumento que este acorde a nuestra sociedad, además de evidenciarse en esta investigación la importancia de la validación del instrumento al contar con una población piloto que permite comparar la fiabilidad de los instrumentos.

Capítulo 2: Materiales y Métodos

2.1 Tipo de Investigación

La presente investigación se enmarcó en el enfoque cuantitativo ya que se centró en la recopilación de datos a través de un instrumento validado con el propósito de analizar los niveles de estrés percibido en docentes de distintas áreas del conocimiento, haciendo especial énfasis en el área de Educación Física, y explorar su posible asociación con variables sociodemográficas como el sexo y el estado civil. “Los datos se encuentran en forma de números (cantidades) y, por tanto, su recolección se fundamenta en la medición (en los casos se miden las variables contenidas en las hipótesis)” (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018, p.6).

2.1.1 Alcance de la Investigación

El alcance de este estudio es correlacional ya que su propósito fue analizar la relación que tienen los factores sociodemográficos en los niveles de estrés en los docentes de bachillerato de la ciudad de Ibarra. A palabras de Daen (2011): “Mide el grado de relación entre las variables de una población estudiada, midiéndose coeficientes de correlación que no necesariamente sean causales” (p.622). Lo que permitió obtener información relevante para comprender mejor el fenómeno del estrés laboral en el contexto educativo.

Además, tuvo un alcance descriptivo para obtener una mejor idea de cómo está el fenómeno del estrés en la actualidad, identificando como actúa en los docentes en base a la variable de factores sociodemográficos. Como lo plantea Grajales (2000): “Los estudios descriptivos buscan desarrollar una imágen o fiel representación (descripción) del fenómeno estudiado a partir de sus características. Describir en este caso es sinónimo de medir. Miden variables o conceptos” (p.2).

2.1.2 Diseño de Investigación

Es una investigación no experimental con corte transversal ya que las variables no fueron manipuladas, sino que se observaron tal y como ocurren y siendo recolectadas en un solo momento. Tal como lo plantean los siguientes autores: “Cuando el investigador se limita a observar los acontecimientos sin intervenir en los mismos entonces se desarrolla una investigación no experimental” (Grajales, 2000, p.2). “Su característica fundamental es que todas las mediciones se hacen en una sola ocasión, por lo que no existen períodos de seguimiento” (Manterola et al., 2023, p.146).

2.2 Método de Investigación

2.2.1 Método Inductivo

El método inductivo permitió estudiar los problemas que desencadenan el estrés, que llegan a interferir en actividades de vida diaria y en el desempeño laboral de los docentes. Aportando a lo indicado por Urzola (2020): "La inducción fue implementada como un método científico por permitir realizar estudios a fenómenos desde lo particular a lo general, consolidando por esta vía las disciplinas y la trasmisión de saberes" (p.39).

2.2.2 Método Cuantitativo

Atreves del software SPSS versión XX se cuantificó la incidencia de cada factor en la generación de estrés, demostrando que factores son los que más afectan en la labor docente. Corona (2016) "En el método cuantitativo, el investigador hace una minuciosa medición de sus variables, sobre la base de objetivos bien definidos y delimitados" (p.82).

2.2.3 Método Analítico

Se utilizó el método analítico para descomponer el objeto de estudio de los factores sociodemográficos y con ello analizar cómo actúa cada factor en la generación y los niveles de estrés en los docentes, en concordancia con lo indicado por Reyes et al. (2022): "Consiste en descomponer un problema en diferentes partes, para investigar cada una por separado, y posteriormente, evaluar la interrelación entre ellas" (p.3).

2.2.4 Método Sintético

Haciendo uso del método sintético se integraron las causas y efectos del estrés que nos permiten tener un mejor entendimiento de la manera en la que se origina este problema en las personas y hasta que magnitud puede llegar afectar en sus actividades personales y laborales. Reyes et al. (2022) "Es aquel que busca reconstruir un todo a partir de sus elementos; es decir, uniendo sus partes (p.3).

2.2.5 Método Hipotético-Deductivo

Gracias a estos análisis de factores que generan estrés, se pudo evidenciar la manera en la que actúa cada factor en la generación del estrés para dar un mejor entendimiento de la magnitud que tiene cada uno en base a la sociedad ecuatoriana. Pujadas (2017) "Su finalidad es desarrollar una aproximación científica al objeto de estudio a través del racionalismo crítico" (p.16).

2.3 Técnicas e Instrumentos de Investigación

2.3.1 Test PSQ de Levenstein

Para la recolección de datos se utilizó una versión adaptada del Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein (PSQ). Esta adaptación fue desarrollada específicamente para el contexto ecuatoriano, y no mantuvo la estructura original del instrumento, dado que se modificaron ítems, escalas de respuesta y categorías con el fin de garantizar una mejor adecuación cultural y lingüística. El proceso de validación incluyó la revisión por jueces expertos, pruebas piloto y análisis psicométricos que demostraron adecuados niveles de confiabilidad (α de Cronbach = 0.83) y validez de contenido.

2.4 Preguntas de Investigación

¿Qué fundamentos teóricos explican la relación entre los factores sociodemográficos y los niveles de estrés en docentes de las unidades educativas de la ciudad de Ibarra?

Se pudo evidenciar la influencia de los factores sociodemográficos como edad, genero, área de educación en la generación de estrés en base a distintos autores que demuestran como actúa cada factor en los niveles de estrés de una persona, establecido en el marco teórico a través de distintas fuentes bibliográficas de gran fiabilidad.

¿Cuál es el nivel de estrés en las distintas áreas educativas de la ciudad de Ibarra evaluado con el instrumento validado?

Mediante el análisis en la aplicación SPSS se pudo evidenciar el nivel de estrés que poseen los docentes de bachillerato de la ciudad de Ibarra según su área educativa gracias a la recolección de datos con el cuestionario de estrés percibido de Levenstein (1993).

¿Qué diferencias existen en los niveles de estrés y en la influencia de factores sociodemográficos entre docentes de distintas áreas educativas de la ciudad de Ibarra?

Gracias a los análisis establecidos se pudo evidenciar que, si existen diferencias en los factores sociodemográficos de edad, género y área de educación demostrando distintos niveles de estrés, debido a las distintas condiciones en las que trabaja cada docente en base al área académica a la que pertenece.

2.5 Matriz de Operacionalización de Variables

Objetivo Diagnóstico	Variable	Indicadores	Técnica	Fuente de Información
Fundamentar teóricamente cómo influyen los factores sociodemográficos en los niveles de estrés en docentes de las Unidades Educativas de la ciudad de Ibarra.	Factores sociodemográficos	Género, estado civil, área de educación	Ficha sociodemográfica	Fuentes de investigación científica (libros, artículos, tesis)
Determinar el nivel de estrés en las distintas áreas de educación en Unidades Educativas de la ciudad de Ibarra mediante instrumentos validados.	Nivel de estrés	Reacciones físicas, emocionales, conductuales y cognitivas; puntaje total en escala de estrés	Cuestionario	Docentes de bachillerato de Ibarra
Comparar los niveles de estrés y la influencia de los factores sociodemográficos según el área	Relación entre factores sociodemográficos y estrés	Comparación entre factores sociodemográficos y niveles de estrés	Análisis estadístico comparativo	Docentes de diferentes áreas educativas

de educación en docentes de Unidades Educativas de Ibarra.				
Objetivo Diagnóstico	**Variable**	**Indicadores**	**Técnica**	**Fuente de Información**
Fundamentar teóricamente cómo influyen los factores sociodemográficos en los niveles de estrés en docentes de las Unidades Educativas de la ciudad de Ibarra.	Factores sociodemográficos	Edad, género, estado civil, área de educación, región	Ficha sociodemográfica	Fuentes de investigación científica (libros, artículos, tesis)
Determinar el nivel de estrés en las distintas áreas de educación en las Unidades Educativas de la ciudad de Ibarra mediante instrumentos validados.	Nivel de estrés	Reacciones físicas, emocionales, conductuales y cognitivas; puntaje total en escala de estrés	Cuestionario	Docentes de bachillerato de Ibarra
Comparar los niveles de estrés y la influencia de factores sociodemográficos según el área de educación en los docentes de las Unidades Educativas de Ibarra.	Relación entre factores sociodemográficos y estrés	Comparación entre factores sociodemográficos y niveles de estrés	Análisis estadístico comparativo	Docentes de diferentes áreas educativas

2.6 Participantes

La muestra estuvo conformada por 300 docentes pertenecientes a instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad de Ibarra (Ecuador), seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se incluyeron docentes de diversas áreas curriculares, asegurando una representación adecuada del área de Educación Física para el análisis comparativo.

Unidad Educativa	Docentes
U.E Ibarra	Total: 130
U.E Luis Leoro Franco	Total: 83
U.E Particular Oviedo	Total: 28
U.E San Francisco	Total: 59
Total	**300**

Para el análisis de estos datos se tuvieron en cuenta distintos factores sociodemográficos relevantes como el sexo biológico en el cual de los 300 docentes participantes en la investigación, el 55,3% fueron mujeres mientras que el 44,7% restante fueron hombres, demostrando una mayor presencia de docentes mujeres dentro del grupo de investigación; en cuanto al estado civil de los encuestados en su gran mayoría son casados representando el 57,7%, seguido de los solteros con un 22,7%, divorciados con 18%, los viudos están constituidos con un 1,3% y finalmente unión libre con tan solo un 0,3%; respecto al área de educación en la que se desenvuelven se logró observar una mayor presencia de docentes de Ciencias Sociales constituido con un 17,3%, seguido del área de Ciencias naturales con un 16,7%, en Lengua y Literatura se evidencio un 16,7%, mientras que Lengua extranjera constituye el 14,3%, seguido de Matemática con 13,3%, en Educación cultural y artística un 12% y Educación física con un restante de 9,7%.

Además, se contó también con una muestra piloto que sirvió para la validación de la herramienta del cuestionario de estrés percibido de Levenstein 1993 al contexto y castellano ecuatoriano, conformado por 300 docentes de bachillerato de unidades educativas de diferentes sostenimientos.

2.7 Procedimiento y Análisis de Datos

La aplicación del cuestionario se realizó de forma presencial en los espacios de trabajo de los docentes, previa coordinación con las autoridades institucionales. Se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio, asegurando su participación voluntaria y confidencialidad. Todos los docentes firmaron un consentimiento informado antes de responder el cuestionario tal y como se detalla en el (ANEXO 2).

Los datos fueron procesados mediante el software estadístico SPSS (versión XX). Se efectuó un análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes para identificar los niveles de estrés percibido (bajo, medio y alto) en la muestra general y en los subgrupos de interés. Para explorar asociaciones entre las variables, se aplicó la prueba chi cuadrado de independencia (χ^2) con el fin de determinar si existían diferencias significativas en los niveles de estrés según:

- Área de desempeño docente (Educación Física vs. otras áreas)
- Sexo (masculino / femenino)
- Estado civil (soltero/a, casado/a, unión libre, divorciado/a)

Se consideró un nivel de significancia estadística de $p < 0.05$.

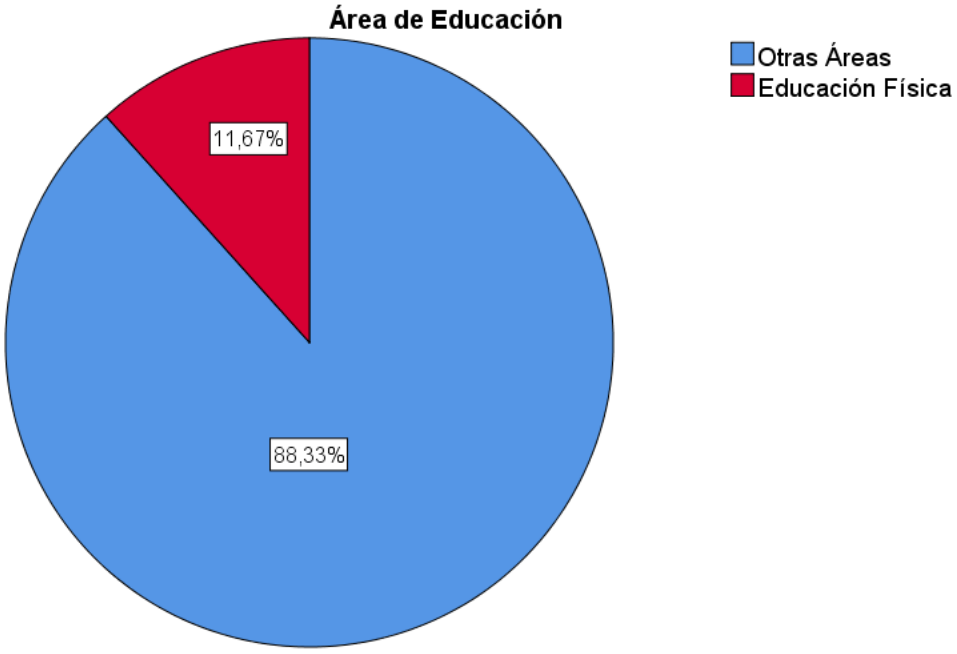
Capítulo 3: Resultados y Discusión

3.1 Distribución de Docentes según Área de Desempeño

De acuerdo con los datos obtenidos (Figura 1), del total de 300 docentes encuestados en instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad de Ibarra, el 88,3 % se desempeña en otras áreas distintas a Educación Física, mientras que únicamente el 11,7 % corresponde a docentes del área de Educación Física. Esta distribución refleja la proporcionalidad habitual en el sistema educativo, donde las áreas académicas troncales (como Lengua, Matemática o Ciencias) presentan mayor cantidad de personal docente asignado, en comparación con asignaturas especializadas como la Educación Física.

Esta variable es clave para los análisis posteriores, dado que uno de los objetivos del estudio es explorar si existen diferencias significativas en los niveles de estrés percibido entre docentes de Educación Física y docentes de otras áreas.

Figura 1
Distribución de los docentes según el área de desempeño educativo.



3.2 Relación entre Sexo y Área de Desempeño Docente

La tabla cruzada entre sexo y área de desempeño docente permite observar una distribución diferenciada de los docentes según su género y la asignatura que imparten (Figura 2).

Del total de docentes hombres, el 19 % se desempeña en el área de Educación Física, mientras que el 81 % trabaja en otras áreas. En contraste, entre las docentes mujeres, solo el 6,3 % pertenece al área de Educación Física, y el 93,7 % a otras áreas. Esta diferencia refleja una tendencia marcada a la masculinización del área de Educación Física, en comparación con otras áreas donde predominan las mujeres.

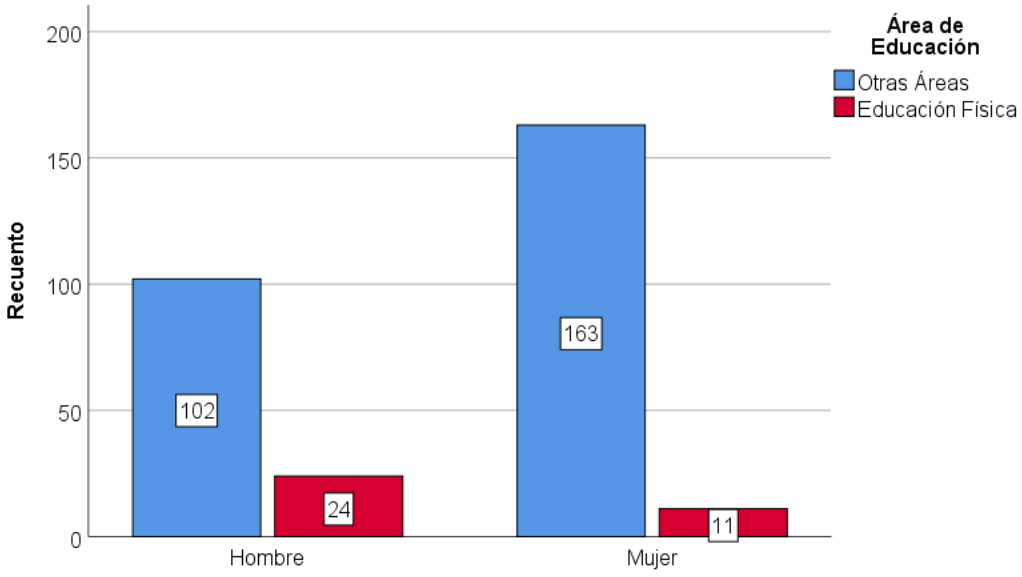
Los cambios de pensamiento que se han generado en los últimos años ha permitido que las mujeres tengan un mayor acceso a procesos de formación que les ha permitido ocupar mayores plazas de trabajo en la labor docente y de salud gracias a la mejora en el proceso inclusivo que se ha desarrollado además de los grandes aportes que han generado dentro de su desempeño en dichas profesiones, lo que ha permitido cambiar una ideología de masculinización que existía en la mayoría de las profesiones (Calderón & Carrera, 2022). Esto nos permite tener una mejor idea que la profesión docente hasta hoy en día en la mayoría de las áreas académicas es ejercida por el sexo femenino, idea que en el área de educación física no se cumple ya que la mayor presencia de docentes es del sexo masculino debido a distintos factores.

En términos del total general, los hombres representan el 68,6 % de los docentes de Educación Física, mientras que las mujeres constituyen el 31,4 %. Por otro lado, en las demás áreas, las mujeres tienen mayor presencia (61,5 %) frente a los hombres (38,5 %).

Estos datos permiten establecer un primer indicio de distribución desigual por género en el área de Educación Física, lo cual puede influir en la percepción y los niveles de estrés de los docentes, y será analizado más adelante con el cruce entre nivel de estrés, sexo y área.

Figura 2

Distribución cruzada de docentes según área de desempeño y sexo.



Para explorar si existe una asociación significativa entre el sexo del docente y el área de desempeño profesional (Educación Física vs. otras áreas), se aplicó la prueba chi-cuadrado de Pearson. Los resultados revelan una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($\chi^2 = 11{,}484$; gl = 1; p = 0,001), con un nivel de significancia inferior a 0,05 (Tabla 1).

La corrección de continuidad de Yates también fue significativa ($\chi^2 = 10{,}282$; p = 0,001), al igual que la razón de verosimilitud ($\chi^2 = 11{,}401$; p = 0,001) y la asociación lineal por lineal ($\chi^2 = 11{,}446$; p = 0,001). De igual manera, la prueba exacta de Fisher, empleada como prueba complementaria para la tabla 2×2, confirmó esta asociación con un valor p = 0,001 (bilateral y unilateral).

Estos hallazgos indican que el sexo del docente está significativamente relacionado con el área en la que se desempeña. Específicamente, se observa una mayor proporción de hombres en el área de Educación Física, en contraste con una mayor representación femenina en las demás áreas del currículo, lo que evidencia una tendencia a la masculinización de esta asignatura específica dentro del sistema educativo local.

Esta mayor presencia de hombres en el área de educación física también se debe a una ideología que se desarrolla desde el proceso de estudiantes al evidenciarse durante las prácticas deportivas de educación física pensamientos y comentarios discriminatorios en contra de las mujeres, estableciendo un pensamiento que solo los hombres son aptos para realizar estas actividades por sus capacidades y condiciones físicas, lo que genera desigualdad para que las mujeres realicen estas prácticas deportivas y a su vez hace que las mujeres hagan de menos a esta profesión como estudiantes y como futuros profesionales convirtiéndose una profesión la cual llama el interés más a hombres que a mujeres (Saraví, 1997).

La mayor presencia de mujeres dentro de la docencia es gracias a los grandes cambios socioculturales que se han generado en los últimos años, aunque aspectos como la alfabetización y la remuneración económica cumplen un rol fundamental para que exista una variación de presencia de mujeres docentes, existen periodos académicos en los cuales las mujeres no pueden tener acceso ya sea al nivel de la escolaridad o universitario debido a que deben combinar el rol de madre y el profesional lo que genera que en ciertos periodos no se matriculen, aunque también existen periodos en los que se evidencia una mayor cantidad de mujeres presentes en la formación profesional que se da por la acumulación de mujeres que necesitan salir adelante con una formación profesional al tener una carga familiar a la que deben atender lo que permite entender porque en la mayoría de periodos académicos las mujeres son las que tienen constantemente más frecuencia en la labor docente (Calderón & Carrera, 2022).

Tabla 1

Prueba de chi-cuadrado para la asociación entre sexo y área de desempeño docente.

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,484[a]	1	,001		

Corrección de continuidad[b]	10,282	1	,001		
Razón de verosimilitud	11,401	1	,001		
Prueba exacta de Fisher				,001	,001
Asociación lineal por lineal	11,446	1	,001		
N de casos válidos	300				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 14,70.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

3.3 Relación entre Estado Civil y Área de Desempeño Docente

La distribución de los docentes según su estado civil y el área en la que laboran revela algunas tendencias diferenciadas entre quienes se desempeñan en Educación Física y quienes pertenecen a otras áreas (Figura 3).

Entre los docentes solteros, el 16,9 % pertenece al área de Educación Física, mientras que el 83,1 % se desempeña en otras áreas. Los docentes casados representan el grupo mayoritario en la muestra total, y dentro de este grupo solo el 6,2 % trabaja en Educación Física, en tanto que el 93,8 % está en otras asignaturas. Cabe destacar que los docentes divorciados presentan la proporción más alta relativa dentro del área de Educación Física, con un 24,1 % de ellos ubicados en esta área, lo cual contrasta con el 75,9 % que labora en otras asignaturas.

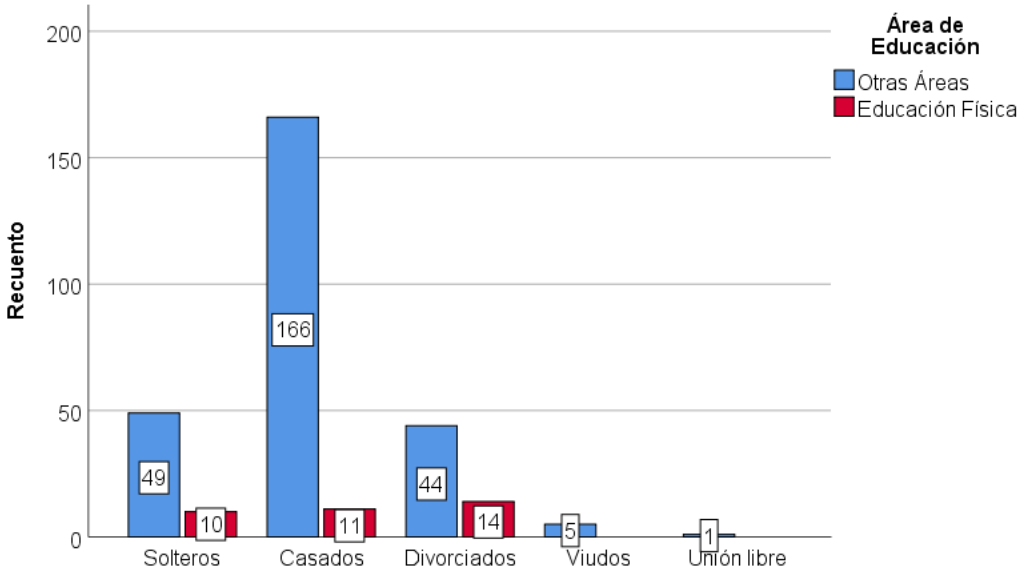
Asimismo, se observa que todos los docentes viudos y en unión libre se desempeñan en otras áreas, sin representación en Educación Física.

Desde el enfoque porcentual dentro de cada área, se aprecia que en Educación Física hay mayor presencia relativa de docentes divorciados (40 %) y solteros (28,6 %), mientras que en otras áreas predominan claramente los casados (62,6 %).

Esta distribución sugiere una posible asociación entre el estado civil y el área en la que los docentes se desempeñan, la cual deberá confirmarse mediante una prueba estadística de significación como el chi-cuadrado de independencia.

Figura 3

Distribución cruzada de docentes según estado civil y área de desempeño.



Para evaluar la posible asociación entre el estado civil y el área de desempeño docente (Educación Física vs. otras áreas), se aplicó la prueba chi-cuadrado de Pearson. Los resultados indican que existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables (χ^2 = 16,249; gl = 4; p = 0,003), con un nivel de significancia inferior a 0,05 (Tabla 2).

La razón de verosimilitud también confirmó esta asociación (χ^2 = 15,907; gl = 4; p = 0,003). Sin embargo, la prueba de asociación lineal por lineal no fue significativa (p = 0,503), lo que indica que no existe una tendencia lineal simple entre las categorías de estado civil y área de desempeño.

Es importante mencionar que el 40% de las celdas de la tabla tienen un recuento esperado menor que 5, lo que podría afectar la robustez del test, pero el tamaño total de la muestra (n = 300) aporta confianza a la interpretación general.

El estado civil de los docentes está asociado con el área en la que se desempeñan, siendo más frecuente que docentes solteros y divorciados trabajen en Educación Física, mientras que los docentes casados predominan en otras áreas del currículo.

Tabla 2

Prueba de chi-cuadrado para la asociación entre estado civil y área de desempeño docente.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	16,249[a]	4	,003
Razón de verosimilitud	15,907	4	,003
Asociación lineal por lineal	,449	1	,503
N de casos válidos	300		

a. 4 casillas (40,0%) han esperado un recuento menor que 5.
El recuento mínimo esperado es ,12.

3.4 Análisis e Interpretación de los Niveles de Estrés Percibido

En la muestra total de 300 docentes de instituciones fiscales, fiscomisionales y particulares de Ibarra, se observaron diferentes niveles de estrés percibido (Figura 4). La mayoría de los participantes, el 54,0%, reportaron un nivel de estrés moderado, lo que indica que más de la mitad de los docentes perciben un grado intermedio de estrés en su labor diaria.

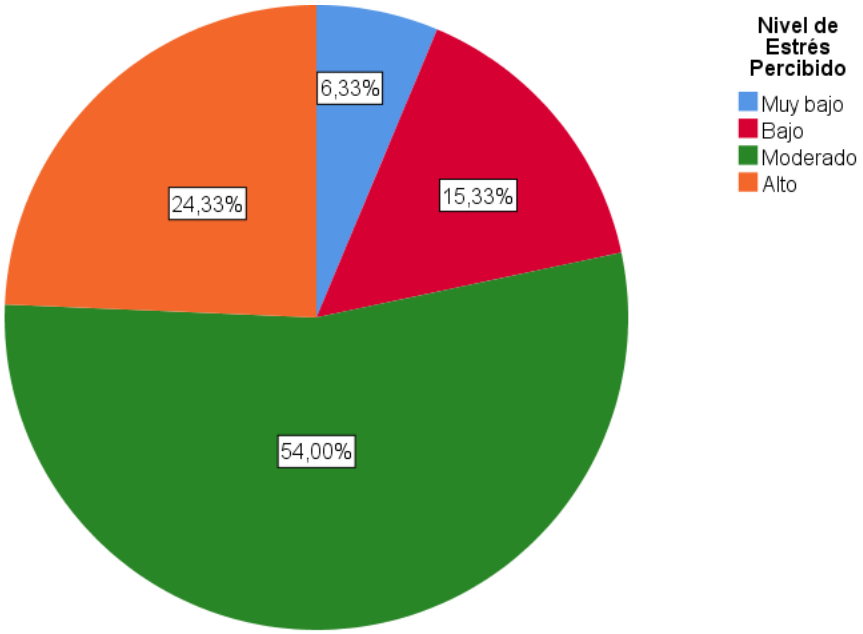
Por otro lado, un porcentaje significativo, el 24,3%, presentó niveles de estrés alto, lo que evidencia que casi una cuarta parte del colectivo docente experimenta un estrés considerable que podría afectar su bienestar y desempeño profesional.

Los niveles de estrés bajo y muy bajo fueron reportados por el 15,3% y 6,3% de los docentes respectivamente, sumando un total de 21,6% con percepción de estrés relativamente contenida o baja.

Este panorama indica que el estrés es una experiencia prevalente en los docentes evaluados, con una distribución que demanda atención especialmente en aquellos con niveles moderados y altos, para implementar estrategias de prevención y manejo del estrés en el contexto educativo.

Figura 4

Niveles de estrés percibido en docentes de bachillerato de la ciudad de Ibarra.



3.5 Distribución del Nivel de Estrés Percibido según el Área de Desempeño Docente

La distribución de los niveles de estrés percibido en los docentes, segmentada por área de desempeño, muestra patrones muy similares entre los docentes de Educación Física y los de otras áreas (Figura 5).

En el grupo de docentes de otras áreas, el 54,0% reporta un nivel de estrés moderado, seguido por un 24,5% con estrés alto, un 15,1% con estrés bajo y un 6,4% con estrés muy bajo.

De forma análoga, los docentes de Educación Física presentan un 54,3% con estrés moderado y un 22,9% con estrés alto, ligeramente inferior al grupo anterior. El estrés bajo alcanza el 17,1% y el estrés muy bajo el 5,7%.

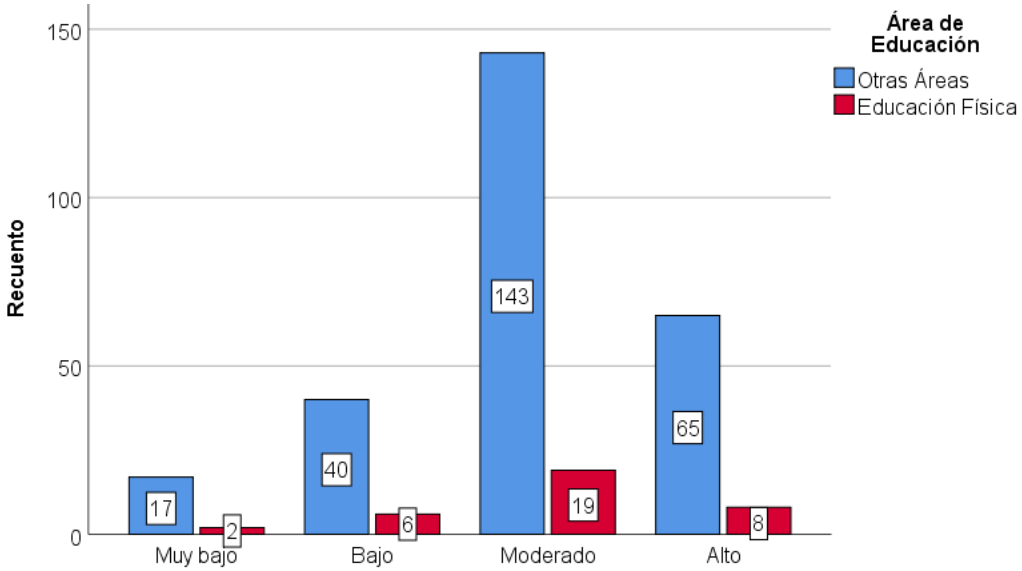
Al analizar la proporción dentro de cada nivel de estrés, se observa que la mayoría de los docentes con niveles de estrés muy bajo (89,5%) y alto (89,0%) pertenecen a otras áreas, lo cual está relacionado con la mayor representatividad de ese grupo en la muestra. En contraste, los docentes de Educación Física constituyen entre el 10% y 13% de cada nivel de estrés.

Estos resultados indican que, aunque existen diferencias leves en las proporciones, la distribución del nivel de estrés percibido es muy similar entre docentes de Educación Física y docentes de otras áreas, sugiriendo que el área de desempeño no influye de manera sustancial en la percepción del estrés.

A pesar de no encontrar una relevancia significativa en cuanto al factor del área de educación como algo que determine y condicione los niveles de estrés en los docentes, estudios sobre profesores de Educación Física en otros países sí muestran estrés moderado a alto relacionado con baja valoración social del área, instalaciones deficientes o sobrecarga curricular a lo que (Malapad et al., 2024) lo asocia principalmente a condiciones que se encuentran presentes y son directamente las principales generadoras de estrés en el labor docente detallando el poco apoyo e interés que le dan a los profesores de educación física en su desempeño laboral haciéndolo de menos desde los estudiantes hasta compañeros de trabajo lo cual provoca un cambio conductual relevante que condiciona su desempeño laboral.

Figura 5

Niveles de estrés percibido según el área de desempeño docente.



La prueba chi-cuadrado de Pearson aplicada para evaluar la asociación entre el área de desempeño docente (Educación Física vs. otras áreas) y el nivel de estrés percibido mostró que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ($\chi^2 = 0{,}145$; gl = 3; $p = 0{,}986$), dado que el valor p es muy superior al umbral de 0,05 (Tabla 3).

De igual forma, la razón de verosimilitud ($\chi^2 = 0{,}143$; $p = 0{,}986$) y la asociación lineal por lineal ($\chi^2 = 0{,}026$; $p = 0{,}873$) confirmaron la ausencia de asociación significativa.

Esto indica que los niveles de estrés percibido por los docentes no varían de manera significativa en función del área en la que se desempeñan, lo que sugiere que otros factores distintos al área curricular pueden influir en la percepción del estrés.

Un estudio en España, Colombia y Chile concluyó que, aunque no todas las áreas mostraron diferencias estadísticas en estrés percibido, docentes de ciencias de la salud reportaron mayores indicadores de agotamiento emocional y estrés que los de ciencias físicas o biológicas, a pesar de ser una profesión demandante en actividades que generan estrés también es considerada una de las más atractivas y gratificantes en la cual el estrés se mide a través de diferentes variables al tener cada área educativa diferentes condiciones desafiantes con las que deben lidiar, lo cual

respalda la idea que cada área de educación tiene un nivel de estrés diferente debido a este factor que condiciona y diferencia este problema (Peris et al., 2025). Esto sugiere que el contexto regional y la valoración social del área influyen de forma moderada, pero en Ecuador la homogeneidad del sistema escolar podría minimizar estas diferencias lo que respalda la teoría de esta investigación que en el contexto ecuatoriano el área de educación no es un factor que condicione o diferencia los niveles de estrés en los docentes.

Tabla 3

Prueba de chi-cuadrado para la asociación entre nivel de estrés percibido y área educativa.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,145[a]	3	,986
Razón de verosimilitud	,143	3	,986
Asociación lineal por lineal	,026	1	,873
N de casos válidos	300		

a. 1 casillas (12,5%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,22.

3.6 Distribución del Nivel de Estrés Percibido según el Sexo de los Docentes

Al analizar los niveles de estrés percibido según el sexo de los docentes **(Figura 6)**, se observa que el 57,1% de los hombres reporta un nivel de estrés moderado, seguido por un 25,4% con estrés alto, un 11,9% con estrés bajo y un 5,6% con estrés muy bajo.

En contraste, las mujeres muestran una distribución ligeramente diferente: el 51,7% presenta un nivel de estrés moderado, el 23,6% reporta estrés alto, un 17,8% tiene estrés bajo y un 6,9% presenta estrés muy bajo.

En términos relativos dentro de cada nivel de estrés, las mujeres constituyen la mayoría en todos los niveles, especialmente en estrés bajo (67,4%) y moderado (55,6%), lo cual está en línea con su mayor representación en la muestra total (58%).

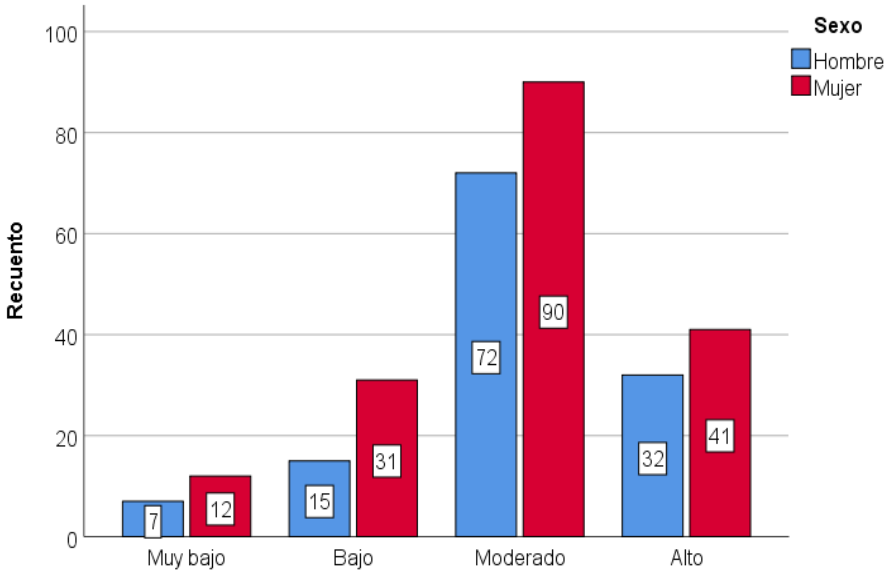
Estos resultados sugieren que, aunque ambos sexos presentan perfiles similares en la percepción del estrés, los hombres tienden a reportar un poco más frecuentemente niveles moderados y altos de estrés, mientras que las mujeres muestran mayor proporción en niveles bajos y muy bajos, reflejando posibles diferencias en la percepción o manejo del estrés entre sexos.

Para entender porque se da esto, Cabanach et al. (2009) nos dicen que la principal causa por la que las mujeres tienden a tener mayores niveles de estrés se debe a sus estrategias de afrontamiento ya que ellas se centran más en la búsqueda de apoyo social para buscar soluciones a sus problemas, mientras que los hombres hacen uso de una estrategia que involucra una búsqueda de nuevas estrategias para reevaluar la situación en la que se encuentran y encontrar una solución haciendo que no se agobien tanto por sus actividades cosa que con las mujeres no sucede al depender también de la calidad de apoyo que le brinden.

Idea que va de la mano también con la investigación de Cardozo (2017) quien también resalta que las mujeres son quienes tienden a padecer mayores niveles de estrés que los hombres asociándolo a sus funciones en aspectos laborales y familiares que se han generado por el contexto cultural e histórico que se ha seguido llevando a cabo en el cual las mujeres son quienes deben realizar mayor cantidad de actividades y satisfacer más necesidades en su vida diaria lo que hace que aumenten sus niveles de estrés.

Figura 6

Niveles de estrés percibido según el sexo de los docentes.



La prueba chi-cuadrado de Pearson aplicada para evaluar la relación entre el sexo de los docentes y el nivel de estrés percibido mostró que no existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($\chi^2 = 2{,}371$; gl = 3; p = 0,499), ya que el valor p es superior a 0,05 **(Tabla 4).**

Asimismo, la razón de verosimilitud ($\chi^2 = 2{,}418$; p = 0,490) y la asociación lineal por lineal ($\chi^2 = 1{,}221$; p = 0,269) corroboraron la ausencia de relación significativa.

Por lo tanto, aunque en términos porcentuales se observan pequeñas diferencias en la distribución del estrés percibido entre hombres y mujeres, estadísticamente estas diferencias no son relevantes. Esto sugiere que el sexo no influye significativamente en la percepción de estrés entre los docentes de la muestra.

El factor del sexo biológico no se considera un factor determinante dentro de esta investigación al igual que estudios sobre compromiso y satisfacción laboral en los que se revela que, aunque el género no se distingue como predictor directo de estrés, las mujeres afrontan roles dobles (profesional y familiar) que impactan su bienestar emocional, principalmente debido a las condiciones laborales a las que se encuentran expuestas demostrando que la labor docente es

muy demandante la cual afecta a hombres y mujeres pero que debido a la combinación de carga familiar y laboral las mujeres tienden a padecer más estrés aunque la diferencia no es tan relevante para colocar como un factor plenamente influyente en los niveles y generación de estrés (Muñoz, 2025). En contraste con la muestra obtenida de (55 % mujeres), la equivalencia de estrés podría deberse a que las distintas condiciones institucionales y socioculturales equilibran las sobrecargas por género al exponer a hombres y mujeres a las mismas condiciones laborales lo que da como resultado niveles de estrés similares en los dos sexos.

Tabla 4

Prueba de chi-cuadrado para la asociación entre nivel de estrés percibido y el sexo del docente.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,371[a]	3	,499
Razón de verosimilitud	2,418	3	,490
Asociación lineal por lineal	1,221	1	,269
N de casos válidos	300		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 7,98.

3.7 Distribución del Nivel de Estrés Percibido según el Estado Civil de los Docentes

Al analizar los niveles de estrés percibido según el estado civil de los docentes (Figura 7), se observan diferencias importantes entre los grupos.

Entre los docentes solteros, el 52,5% reporta estrés moderado, seguido por un 20,3% con estrés bajo, un 13,6% con estrés muy bajo y otro 13,6% con estrés alto. En contraste, los docentes

casados presentan una distribución distinta, con un 50,3% en estrés moderado, un elevado 31,6% en estrés alto, y proporciones menores en estrés bajo (13,6%) y muy bajo (4,5%).

El grupo de docentes divorciados muestra la mayor proporción en estrés moderado (62,1%), seguido por un 17,2% con estrés bajo y 15,5% con estrés alto.

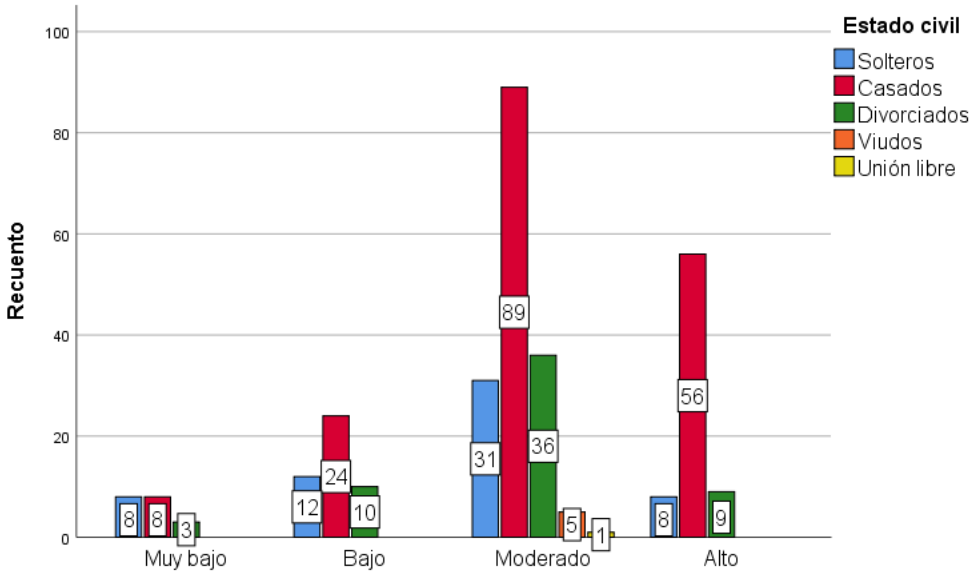
Es importante señalar que los grupos de docentes viudos y en unión libre tienen una representación muy pequeña en la muestra y se concentran exclusivamente en niveles de estrés moderado y alto, respectivamente.

En términos porcentuales dentro de cada nivel de estrés, los docentes casados constituyen la mayoría en niveles alto (76,7%), moderado (54,9%) y bajo (52,2%), mientras que los solteros predominan en niveles muy bajo (42,1%).

Estos resultados sugieren que el estado civil puede influir en la percepción del estrés, con una tendencia a mayores niveles de estrés en docentes casados, mientras que los solteros tienden a presentar niveles más bajos o muy bajos de estrés. Estudios en China sobre docentes de educación especial constatan que el estado civil se asocia significativamente con agotamiento emocional y despersonalización, al encontrar respuestas fisiológicas presentes en las distintas localizaciones del estudio pero que permiten evidenciar la relevancia que tiene el estado civil en la generación de estrés al demostrar la presencia de condiciones estresoras similares pero que actúan con mayor gravedad según el estado civil de la persona, lo que genera directamente estrés en docentes y a su vez un cansancio mental que se ve condicionado de distintas maneras en los docentes según el estado civil que tenga al encontrarse ante entornos y condiciones diferentes con las que tiene que lidiar cada uno (Sang et al., 2022).

Figura 7

Niveles de estrés percibido según el estado civil de los docentes.



La prueba chi-cuadrado de Pearson aplicada para evaluar la asociación entre el estado civil y el nivel de estrés percibido mostró que existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($\chi^2 = 22{,}207$; gl = 12; p = 0,035), con un valor p inferior al umbral de 0,05 (Tabla 5).

Asimismo, la razón de verosimilitud confirmó esta asociación significativa ($\chi^2 = 23{,}768$; gl = 12; p = 0,022). Sin embargo, la prueba de asociación lineal por lineal no fue significativa (p = 0,167), lo que indica que no existe una tendencia lineal simple entre las categorías de estado civil y niveles de estrés.

Es relevante mencionar que un 50% de las celdas presentaron un recuento esperado menor que 5, lo que puede limitar la robustez del test. Sin embargo, la muestra total (n=300) permite considerar estos resultados con cautela y validez razonable.

Se observa que el estado civil se asocia significativamente con los niveles de estrés percibido, indicando que ciertos estados civiles, como el casado o divorciado, presentan diferencias en la percepción de estrés respecto a otros, lo que puede ser relevante para diseñar estrategias de apoyo específicas.

Respecto a esto Quezada (2011) nos plantea puntos importantes que tiene cada clasificación de estado civil para entender porque pueden existir estas diferencias en los niveles de estrés según esta variable, asociando la formalización y las condiciones que tienen las parejas hoy en día como factores importantes que determinan los niveles de estrés, evidenciando el principal factor que influye en esta variable la vivienda en la que se formalizan relaciones hoy en día ya que personas casadas, solteras y divorciadas que viven con sus familia son quienes han padecido mayor estrés debido a la presión que se genera dentro del entorno al que se encuentran expuestos mientras que las personas que viven de una manera independiente sin importar su estado civil tienen niveles de estrés más bajos gracias a aspectos como libertad y autonomía que tienen, dejándonos una idea clara de un condicionante social que se encuentra en nuestro país para poder entender las diferencias de niveles de estrés presente en esta investigación.

Tabla 5

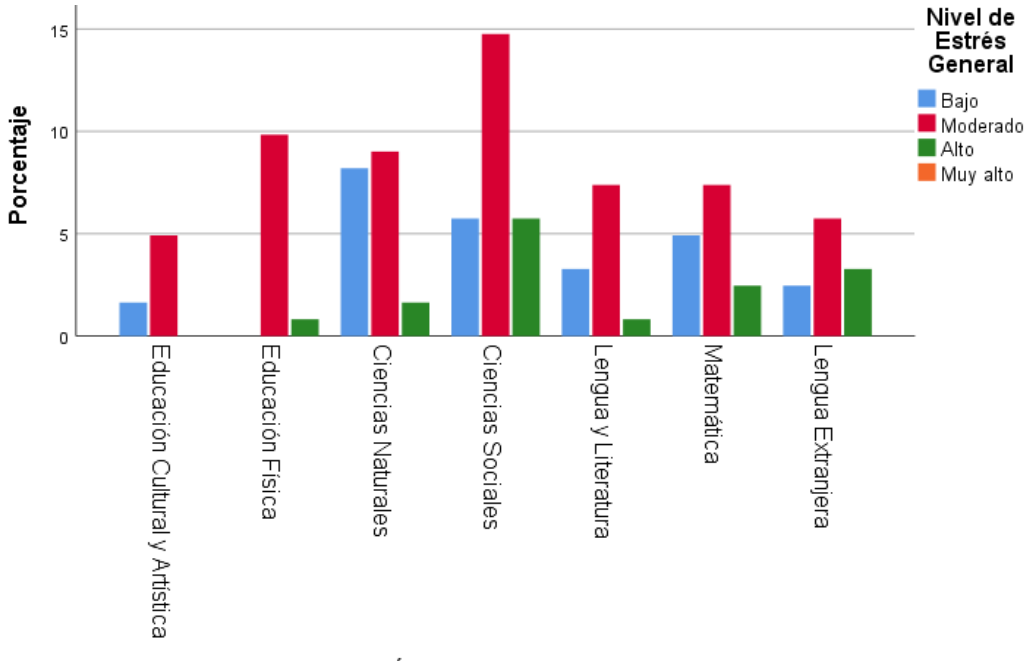
Prueba de chi-cuadrado para la asociación entre nivel de estrés percibido y estado civil del docente.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	22,207[a]	12	,035
Razón de verosimilitud	23,768	12	,022
Asociación lineal por lineal	1,907	1	,167
N de casos válidos	300		

a. 10 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,06.

Figura 8

Niveles de estrés general por área de educación.



En la (Figura 8) se puede apreciar que el área de ciencias sociales presenta los mayores niveles de estrés moderado y alto detallando ser el área más afectada en su desempeño laboral, mientras que las áreas de lengua extranjera y lengua y literatura tienen una mejor distribución en los niveles de estrés moderado y bajo, por último se puede apreciar que el área con menos niveles de estrés es educación cultural y artística la cual presenta menores niveles de estrés moderado y la presencia de niveles bajos reflejando ser el área menos afectada en su desempeño laboral.

Como es de conocimiento de todas las personas el área de ciencias sociales hace referencia a asignaturas las cuales s e enfocan en el comportamiento humano, hechos históricos importantes, aspectos culturales, económicos y políticos por lo que generalmente las personas que ejercen en esta área son personas de una edad más avanzada que de las demás áreas. Referente a esto Moreno et al. (2014) Detallan que los docentes de ciencias sociales presentan una edad promedio de 49 y 56 años por lo que se encuentran en una edad en la cual comienzan a aparecer incertidumbres respecto a su futuro cuestionándose en aspectos sobre su productividad disminuyendo su esperanza de poder ejercer su profesión para enfocarse en una jubilación y

rutina diferente a la que están acostumbrados, esto afecta en su salud mental desencadenando mayores niveles de estrés en los docentes de esta área.

El área de educación cultural y artística comprende asignaturas enfocadas a un disfrute de los estudiantes enfocándose en aspectos culturales, musicales y artísticas la cual suele ser de gran interés para los estudiantes al sentirlo como un momento de tranquilidad a diferencia de otras asignaturas. Alsina et al. (2020). Hacen referencia a que esta área de educación es un área en el cual se centra en el trabajo de emociones de los estudiantes lo que no requiere de un esfuerzo excesivo o irritante para el cumplimiento de las actividades, existen distintas áreas a las cuales de centran las asignaturas de estas áreas las cuales ce enfocan en aspectos de bienestar en nuestra vida cotidiana, conciencia y regulación de las emociones, competencias para nuestra formación personal; aspectos que son plasmados de una manera satisfactoria para los estudiantes lo que les genera más interés en aprender y por ende menos complicaciones para los docentes para impartir sus clases. Podemos apreciar un aspecto muy importante que nos permite comprender la presencia de niveles bajos de estrés en los docentes de esta área ya que ellos si pueden generar una mayor satisfacción laboral que a su vez ayuda a que tengan niveles de estrés bajos a diferencia de las otras áreas de educación.

Tabla 6

Prueba de hipótesis estrés general por área de educación.

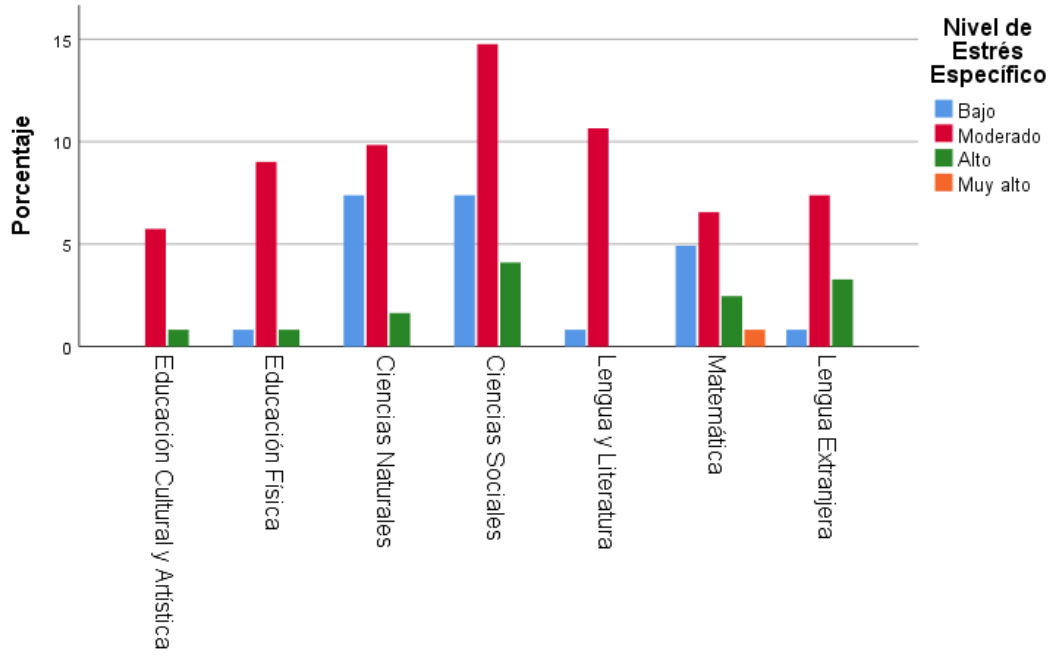
Resumen prueba de Hipótesis			
Hipótesis nula	**Prueba**	**Sig.**	**Decisión**
La distribución de G Total es la misma en todas las categorías del Área de educación	Muestras independientes Educación. Prueba de Kruskal Wallis	,019	Rechace la Hipótesis nula

Se muestra la significancia asintótica. El nivel de significancia es ,06.

La prueba de hipótesis nos permite identificar que el área de educación si es un factor significante en los niveles de estrés de los docentes, visualmente se puede apreciar las diferencias y estadísticamente se nos demuestra que estas diferencias si son significativas y refuerzan la idea que el área en la que se desempeñan los docentes si influye en los niveles de estrés general.

Figura 9

Niveles de estrés específico por área de educación.



Al igual que la figura anterior en la (Figura 9) Se puede apreciar que el área más afectada sigue siendo el de ciencias sociales con mayor presencia de niveles de estrés moderado y alto, aunque con menor contraste que el estrés general ya que se puede observar una mejor distribución de niveles de estrés por área; las áreas de lengua extranjera y matemática son las que presentan una distribución más homogénea de niveles de estrés; mientras que educación cultural y artística sigue predominando como el área que menos niveles de estrés posee.

A lo que Valdez (2022) Nos refuerza que el área de educación cultural y artística se centra en la canalización de las emisiones a través de distintas actividades como el arte, música, danza en las cuales los estudiantes son los principales protagonistas logran expresarse de una manera libre ya que se basa en sus propias capacidades, herramientas y ejecuciones dentro y fuera del aula generando que no se agobien durante su proceso de aprendizaje lo cual también aplica para los docentes ya que se aprecia satisfacción durante su proceso de enseñanza y que se refleja en sus niveles de estrés bajos. Información que nos permite comprender y consolidar los aspectos por los cuales los docentes de esta área de educación presentan menores niveles de estrés en comparación de las otras áreas al ser una profesión la cual se presentan constantemente

expuestos a factores negativos con los que deben lidiar pero que a pesar de eso esta área es la menos afectada.

Tabla 7
Prueba de hipótesis estrés especifico por área de educación.

Resumen prueba de Hipótesis			
Hipótesis nula	**Prueba**	**Sig.**	**Decisión**
La distribución de ET Total es la misma en todas las categorías del Área de educación	Muestras independientes. Prueba de Kruskal Wallis	,105	Aceptar la Hipótesis nula

Se muestra la significancia asintótica. El nivel de significancia es ,05.

Mientras que en la prueba de hipótesis de estrés especifico, los resultados estadísticos nos demuestran que el área de educación no es un factor significativo en los niveles de estrés ya que a pesar de existir variaciones visuales estas diferencias no tienen un valor significativo para considerar relevante el área de educación de los docentes.

Figura 10
Comparación promedios de estrés por áreas de educación.

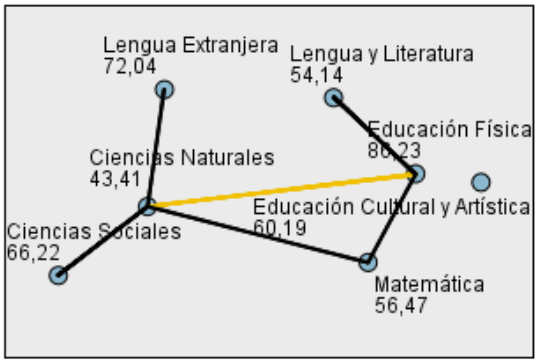


Tabla 8

Comparación de estrés por áreas de educación.

Comparaciones por pares de Área de Educación					
Comparación de grupos	**Estadístico de prueba**	**Error estándar**	**Estadístico Z**	**Sig.**	**Sig. ajustada**
Ciencias Naturales – Ciencias Sociales	-22,806	9,662	-2,360	,018	,383
Matemática – Ciencias Sociales	9,747	10,413	0,936	,349	1,000
Ciencias Naturales – Matemática	-13,059	11,122	-1,174	,240	1,000
Lengua y Literatura – Ciencias Sociales	12,076	11,325	1,066	,286	1,000
Ciencias Sociales – Lengua Extranjera	-5,817	11,325	-0,514	,608	1,000
Ciencias Sociales – Educación Física	20,012	11,624	1,722	,085	1,000
Ciencias Naturales – Lengua y Literatura	-10,730	11,981	-0,896	,370	1,000
Ciencias Naturales – Lengua Extranjera	-28,623	11,981	-2,389	,017	,355
Ciencias Naturales – Educación Física	42,818	12,264	3,491	,000	,010
Lengua y Literatura – Matemática	-2,329	12,595	-0,185	,853	1,000
Matemática – Lengua Extranjera	-15,563	12,595	-1,236	,217	1,000
Matemática – Educación Física	29,759	12,864	2,313	,021	,435

Lengua y Literatura – Lengua Extranjera	-17,893	13,359	-1,339	,180	1,000
Lengua y Literatura – Educación Física	32,088	13,613	2,357	,018	,387
Lengua Extranjera – Educación Física	14,195	13,613	1,043	,297	1,000
Educación Cultural y Artística – Ciencias Sociales	-6,031	13,971	-0,432	,666	1,000
Ciencias Naturales – Educación Cultural y Artística	16,774	14,507	1,156	,248	1,000
Matemática – Educación Cultural y Artística	3,715	15,018	0,247	,805	1,000
Lengua y Literatura – Educación Cultural y Artística	6,045	15,664	0,386	,700	1,000
Educación Cultural y Artística – Lengua Extranjera	-11,848	15,664	-0,756	,449	1,000
Educación Cultural y Artística – Educación Física	-26,043	15,882	-1,640	,101	1,000

En la (Figura 10) y (Tabla 8) se puede apreciar la comparación de los niveles de estrés entre el área de educación física contra las demás áreas de educación, siendo solo el área de ciencias sociales la que presenta diferencias significativas que demuestran que los docentes de educación física presentan mayores niveles de estrés a diferencia de los docentes de ciencias sociales, esto sugiere que a pesar de demostrarse variaciones en los niveles de estrés entre todas las áreas estadísticamente solo el área de ciencias sociales es la que presenta menores niveles de estrés.

Marín et al. (2024) nos mencionan que la principal causa por la que presentan niveles de estrés los docentes de ciencias naturales se deben a la incertidumbre que generan respecto a sus capacidades pedagógicas, al encontrarnos en un mundo en constante evolución la inquietud de saber si se tiene las herramientas necesarias para ejercer la labor docente de una manera óptima es una de las causas que genera estrés en los docentes de ciencias naturales ya que de esto depende si se brinda un proceso pedagógico de enseñanza y de la generación de emociones respecto a su función laboral. Detallando que los docentes de esta área de educación tienen que lidiar con problemas de cierta manera personal enfocadas a su formación académica más que de problemas externos como entorno laboral o infraestructura

Mientras que Fraile et al. (2018) detallan que los docentes de educación física tienen que lidiar con una combinación de problemas internos y externos haciendo énfasis en los problemas familiares con los que debe lidiar los docentes después de su jornada laboral y también la falta de apoyo por parte de las autoridades a las que deben dar soluciones para lograr cumplir su labor de docentes detallando la existencia de infraestructura inadecuada, falta de materiales deportivos, problemas de disciplina de los estudiantes, incidencia de conflictos entre estudiantes, entre otros factores negativos que se encuentran constantemente dentro de su jornada laboral y que afectan en su bienestar. Esto nos permite apreciar las diferencias laborales que existen entre un área de educación con otra lo cual ayuda a comprender porque las diferencias de niveles de estrés que se presentan son consideradas un factor significante dentro de este problema.

CONCLUSIONES

1. En base al análisis teórico realizado se pudo establecer que, si existe una relación entre los factores sociodemográficos y los niveles de estrés en los docentes de las Unidades Educativas de la ciudad de Ibarra, diversos autores coinciden en que variables como la edad, genero, tipo de institución educativa, área de educación, estado civil pueden actuar como factores principales en la generación de estrés percibido en el ámbito docente unos de mayor manera que otros.
2. Se pudo determinar los niveles de estrés en las distintas áreas de educación, demostrando que en general los niveles de estrés se distribuyen de manera similar entre el área de educación física y las demás áreas de educación siendo el punto más alto el nivel moderado, sin diferencias significativas, lo que sugiere que el área de educación no es un factor relevante en los niveles de estrés docente.
3. Por otra parte, en la comparación de niveles de estrés y la influencia de las variables sociodemográficas se pudo observar estadísticamente que el estado civil tiene un grado de significancia con un valor p= 0,035 lo que nos demuestra que esta variable si influye en los niveles de estrés del docente.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a las instituciones educativas diseñar programas de prevención y control de estrés en docentes teniendo en cuenta las características sociodemográficas estudiadas al ser principales detonantes de generación de estrés, para lograr identificar grupos vulnerables y contribuir en el bienestar docente y la mejora del desempeño laboral.
2. En base a los resultados obtenidos, se recomienda a las autoridades de las Unidades Educativas de la Ciudad de Ibarra diseñar e implementar programas para identificar, controlar y combatir el estrés laboral en los docentes, teniendo en cuenta que aspectos como el área de educación o asignatura que imparten no es un factor relevante ya que todos tienden a padecer los mismos niveles de estrés ocasionado por el cumplimiento profesional de docentes, además de recomendar a las futuras investigaciones tener en cuenta el fator del clima debido a que puede llegar a convertirse en un generador de estrés significante que influye principalmente en los docentes de educación física quienes son los más afectados por este condicionante.
3. También se recomienda el diseño y aplicación de estrategias de acompañamiento diferenciadas para tratar y controlas los niveles de estrés teniendo en cuenta que factores sociodemográficos como el estado civil si tiene relevancia en los niveles de estrés por lo que se debe diseñar dichas estrategias en base a las distintas situaciones emocionales por las que atraviesan los docentes y poder combatir esta problemática de manera adecuada, sin dejar de lado el factor del sexo biológico que a pesar de no tener un grado de significancia alto también debe ser tratado acorde a las distintas condiciones que vive cada docente.

GLOSARIO

Bienestar docente: Estado de satisfacción físico y mental del profesor en su desempeño laboral.

Burnout: Estado de agotamiento físico, emocional y mental ocasionado por encontrarse ante una sobre exigencia continúa en las actividades de una persona.

Carga laboral: Cantidad de actividades y responsabilidades que debe cumplir un trabajador a lo largo de su jornada laboral.

Estrategias de afrontamiento: Mecanismos que tiene una persona para poder sobrellevar factores que le generen molestias durante sus actividades.

Fatiga emocional: Agotamiento mental que posee una persona debido a una sobrecarga de sus actividades realizadas.

Instrumento validado: Herramienta que se usa para analizar una variable, problema o factor de manera confiable al estar estructurado en base a estándares internacionales.

Niveles de estrés: Intensidad o grado con el que una persona experimenta el estrés.

REFERENCIAS

Alsina, M., Mallol, C., & Alsina, A. (2020). El reto inclusivo desde la educación artística transformadora. En L. Habib-Mireles. (Ed.). *Tecnología, diversidad e inclusión: repensando el modelo educativo.* (pp. 114-125). Adaya Press. https://www.adayapress.com/wp-content/uploads/2020/06/rmed12.pdf

Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones*, *7*(3), 141-159. https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393

Barrantes, J., Adrianzén, R., Carranza, B., & Bravo, K. (2022). El desafío de la política de salud mental en Latinoamérica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *6*(3), 2613-2634. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2406

Bejarano, N., & Ponce, C. (2020). *Factores que determinan el estrés laboral de los docentes de educación general básica en la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre en el periodo académico 2019-2020* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte. https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10554

Bolaños, K. (2021). *Medición del estrés laboral en los docentes de la unidad educativa José Julián Andrade Carchi Ecuador 2020.* [Tesis de maestría, Universidad Uniandes]. Repositorio Digital Uniandes. https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/12811

Briones, M. (2019). *El estrés*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Tumbes. https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/3d6687b1-d69b-4e10-97d7-fc2a2d400d61

Burgos Angulo, D. J., Rendón Lainez, V. M., Díaz Nivela, C. de L., Aguirre Chiriguayo, J. T., Peralta Zuñiga, G. A., & Angulo de León, T. A. (2020). La relajación y el estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, *25*(266), 109–123. https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.1617

Cabanach, R., Millán, P., & Rodríguez, C. (2009). El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud: Diferencias entre hombre y mujeres. *Aula abierta. 37*(2), 3-10.

Cabezas Auquilla, D., & Martinez Yacelga, A. (2024). Estrés docente y Factores de Riesgo Organizacional: Estudio Comparado por Sexo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(2), 6425-6449. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11061

Cadena-Povea, H., Hernández-Martínez, M., Bastidas-Amador, G., y Torres-Andrade, H. (2025). ¿Qué impulsa al profesorado universitario al agotamiento? ¿Una revisión sistemática de los determinantes sociodemográficos y psicosociales [What Pushes University Professors to Burnout? A Systematic Review of Sociodemographic and Psychosocial Determinants]. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, *22*(8), 1214. https://doi.org/10.3390/ijerph22081214

Calderón-Guevara, C., & Carrera-Pillalazo, J. P. (2022). Feminización del magisterio ecuatoriano. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *6*(1), 2641-2665. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1678

Camacho Marín, R. J., & Semanate Zapata, R. D. (2023). Percepciones de los docentes sobre la implementación de tecnología en el aula. *Revista Multidisciplinar Ciencia y Descubrimiento*, *1*(3). https://doi.org/10.70577/c0gcrz88rcd

Cardozo, A. (2017). La presencia de estrés en el profesorado según sexo y contexto laboral. *Revista de Investigación Psicológica*, *18*, 43–57.

Castilla-Gutiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Bruneau-Chávez, J., & Lagos-Hernández, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, *15*, 166–179. https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11

Castillo Martínez, A., Pujazón, R. F., & López Jiménez, P. (2014). Prevalencia de ansiedad y depresión en docentes. *Revista Enfermería del Trabajo*, *4*(2), 55–62. https://enfispo.es/servlet/articulo?codigo=4738761

Castro, B. C. (2017). Historia y conceptualización del estrés. En B. Castro, M. Albarracín, A. Castrillón, G. Grimaldi & Á. Ocampo. (Eds.). *Estrés laboral síndrome de burnout y mobbing en el equipo de Salud*. (pp. 29-33). Ediciones Universitarias. https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/10792/1/estreslaboral.pdf

Céspedes, S., & Muñoz, T. (2017). Importancia de la validación de instrumentos de investigación: Un caso de medición para la obtención del perfil del branding axiológico. En A. Gonzales, S. Céspedes & F. Montes. (Eds.), *Personal Branding: Una tendencia del marketing holístico como proceso formativo*. (pp. 63-80). Sociedad Latina de Comunicación Social. https://doi.org/10.4185/cac135

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). Una medida global del estrés percibido [A global measure of perceived stress]. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Corona Lisboa, J. (2016). Apuntes sobre métodos de investigación. *Medisur, 14*(1), 81–83.

Daen, S. T. (2011). Tipos de investigación científica. *Revista de Actualización Clínica Investiga Boliviana, 12*(1), 621-624.

Daneri, F. (2012). Psicobiología del estrés. *Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología*.

Dávalos, N., & Fernández, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de Covid-19 y la educación, FENOB UNA - filial coronel Oviedo. *Academic disclosure*, *1*(1), 216–234.

Departamento Nacional de Planeación. (24 de junio de 2020). *Indicadores sociodemográficos.* https://observatoriodefamilia.dnp.gov.co/Sistema-de-monitoreo/Paginas/Indicadores-sociodemogr%C3%A1ficos.aspx

Deschamps Perdomo, A., Garrafa Núñez, M., Macías Mora, L., & Fuentes González, P. (2020). Felicidad y Salud: evidencias científicas. Revisión bibliográfica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, *29*(4), 257-392.

Félix Verduzco, R. O., García Hernández, C., & Mercado Ibarra, S. M. (2018). El estrés en el entorno laboral. Revisión genérica desde la teoría. *Cultura Científica Y Tecnológica*, *15*(64), 31-43. https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481

Felman, A. (5 de agosto de 2021). *Estrés: ¿Por qué ocurre y cómo podemos manejarlo?*. Medical News Today. https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres

Fondón, I., Madero, MJ y Sarmiento, A. (2010). Principales problemas de los profesores principiantes en la enseñanza universitaria. *Formación Universitaria*, *3*(2), 21-28. https://doi.org/10.4067/s0718-50062010000200004

Fraile-García, J., Tejero-González, C. M., & López-Rodríguez, M. (2018). Estrés laboral en profesores de educación física: un estudio cualitativo [Job stress in physical education teachers: a qualitative study]. *Cultura Ciencia Deporte*, *13*(39), 253–265. https://doi.org/10.12800/CCD.V1I1.1147

Gabriel, R., Carrasco, A., Rodriguez, M., Chávez, M., Fernando, C., Bayas, B., Karina, V., & Santilllán, A. (2018). Técnicas para disminuir el estrés laboral de los empleados. *Contribuciones a La Economía*, *15*(3). https://contribucionesalaeconomia.com/index.php/contribuciones-economia/article/view/1725

García, D; Marmolejo, F; Olivo C; & Romero, M. (2024*). Nivel de carga laboral del personal administrativo desde la perspectiva del colaborador* [Manuscrito en preparación]. Maestría en Psicología Clínica con mención en atención en emergencias y desastres, UNEMI.

Grajales, T. (2000). Tipos de investigación. *Academia.edu. https://www.academia.edu/9373954/TIPOS_DE_INVESTIGACION_Por_Tevni_Grajales_G*

Guevara, G., Vera, G., & Álvarez, M. (2024). Desafíos de la innovación tecnológica en la educación inicial para transformar la enseñanza-aprendizaje. *Zenodo. 8*(3). https://doi.org/10.5281/ZENODO.14511384

Guillermo Cornetero, M. C., & López-Regalado, O. (2025). Validez y confiabilidad de instrumentos de investigación en el aprendizaje: una revisión sistemática. *Revista Tribunal*, *5*(10), 653-675. https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i10.133

Guzmán, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo [Work stress, origin, consequences and how to combat it]. *Daena: International Journal of Good Conscience*, *8*, 1-19. http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1st.ed.). México: Mc Graw Hill Education. https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6

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

Jara, L. (8 de octubre de 2015). *Indicadores Sociodemográficos.* Observatorio Económico Social | UNR. https://observatorio.unr.edu.ar/indicadores-sociodemograficos/

Knezevic, E., Nenic, K., Milanovic, V., & Knezevic, N. N. (2023). El papel del cortisol en el estrés crónico, las enfermedades neurodegenerativas y los trastornos psicológicos [The Role of Cortisol in Chronic Stress, Neurodegenerative Diseases, and Psychological Disorders]. *Cells*, *12*(23), 2726. https://doi.org/10.3390/cells12232726

Lamotta, B. C. (2023). *Factores que influyen en la deserción de usuarios de consultorios externos del Servicio de Salud Mental, del Hospital Interzonal Especializado en Toxicología y Salud Mental Reencuentro, de la ciudad de La Plata*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de La Plata]. https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/153449

Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M. L., Berto, E., Luzi, C., & Andreoli, A. (1993). Desarrollo del cuestionario de estrés percibido: una nueva herramienta para la investigación psicosomática [Development of the Perceived Stress Questionnaire: a new tool for psychosomatic research]. *Journal of psychosomatic research*, *37*(1), 19–32. https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90120-5

López, R., Avello, R., Palmero, D., Sánchez, S., & Quintana, M. (2019). Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas. *Revista cubana de medicina militar*, *48*, 441-450.

Manterola, C., Hernández-Leal, M., Otzen, T., Espinosa, M., & Grande, L. (2023). Estudios de corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en Ciencias

morfológicas. *Revista Internacional de Morfología, 41*(1), 146-155. https://doi.org/10.4067/s0717-95022023000100146

Marín Álvarez, E. C., Vázquez Bernal, B., & de las Heras Pérez, M. Ángeles. (2024). Conocimiento de contenidos pedagógicos en profesores de ciencias naturales Una perspectiva desde el estrés emocional y la profesionalización. *Maskana, 15*(2), 93-109. https://doi.org/10.18537/mskn.15.02.06

Mayorga Aldáz, E. C., Rivera Escobar, M. F., Pacheco Mayorga, N. A. y Olivarez Yaguar, M. B. (2020). Efectos del estrés ocupacional en trabajadores de salud por pandemia coronavirus en hospitales ecuatorianos. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 7(1), 1-21. https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i1.2457

McEwen B. S. (2000). La neurobiología del estrés: de la casualidad a la relevancia clínica. Investigación cerebral [The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance]. *Brain research 886*(1-2), 172–189. https://doi.org/10.1016/s0006-8993(00)02950-4

McEwen B. S. (2017). Efectos neurobiológicos y sistémicos del estrés crónico [Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress]. *Chronic stress, 1*, 2470547017692328. https://doi.org/10.1177/2470547017692328

McEwen, B. S. (1998). Efectos protectores y dañinos de los mediadores del estrés [Protective and damaging effects of stress mediators]. *The New England Journal of Medicine*, *338*(3), 171–179. https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307

Ministerio del Trabajo. (2018). *Guía para la implementación del programa de prevención de riesgos psicosociales.* https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2024/01/Guia-para-la-implementacion-del-programa-de-prevencion-de-riesgo-psicosocial.pdf

Miñaca, A. (2023). *Plan de intervención en salud mental para generar estrategias de afrontamiento al estrés, en personal administrativos del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Guayaquil, periodo 2022* [Tesis de Maestría, Universidad Politécnica Salesiana] Repositorio institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/25336

Molina, T., Gutiérrez-García, AG, Hernández-Domínguez, L., & M. Contreras, C. (2008). Estrés psicosocial: algunos aspectos clínicos y experimentales. *Anales de Psicología*, *24*(2), 353–360.

Moreno, N., Fernández, P., Martinez, M., Yábar, J., Gamarra, O., Sánchez, K., Melosich, B., & Tadeo, L. (2015). Estudio Comparativo del Estrés en las Docentes de las Instituciones Educativas de Educación Inicial en el Péril. *Infinitum*, *5*(1), 51-59. https://doi.org/10.51431/infinitum.v5i1.343

Moretti, L., & Medrano, L. (2014). Estructura Factorial del Cuestionario de Estrés Percibido en la población Universitaria. *Revista evaluar*, *14*(1), 67-83. https://doi.org/10.35670/1667-4545.v14.n1.11518

Organización Mundial de la Salud. (21 de febrero de 2023). *Estrés*. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress

Organización Panamericana de la Salud. (18 de diciembre de 2024). *Salud mental*. https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

Pacheco, N. E., Durán, M. A. D., & Peña, L. R. (2010). Recursos personales, síndrome de estar quemado por el trabajo y sintomatología asociada al estrés en docentes de enseñanza primaria y secundaria. *Ansiedad y estrés*, *16*(1), 47–60.

Ponce, I. (7 de octubre de 2024). *Estrés.* Cuídate plus. https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html

Preciado, J. (2021). *Predominio del estrés laboral según género y edad en el personal administrativo y operativo de la Empresa Pública ECODEP y propuesta de plan de acción* [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE. https://repositorio.puce.edu.ec/items/83d07f84-809c-4c1e-a776-f739b256e1aa

Pujadas, A. M. (2024). El método hipotético deductivo de Karl Popper. En A. Pujadas, M. Argomedo, G. García, D. Hernández, H. Rivero, L. García, R. García, M. Leyva, C. Marbán, L. Ramos & D. Telléz. (Eds.). *Agenda Juárez marginalidad, vulnerabilidad y suburbanización del capital* (pp. 16-20). Elibros UACJ. https://elibros.uacj.mx/omp/index.php/publicaciones/catalog/book/288

Regueiro, A. M. (2022). Conceptos básicos: ¿que es el estrés y cómo nos afecta?. *Uma.es*. https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf

Restrepo, J., Sánchez, O., & Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, *14*(24), 17–37. https://doi.org/10.25057/21452776.1331

Retamozo, A., Astocondor, C., Juárez, N., & Ramos, M. (2024). Perspectivas actuales sobre el estrés y su relación con el desempeño docente: una revisión sistemática. *Mendive. Revista de Educación*, *22*(2).

Reyes, I., Damián, E., Ciriaco, N., Corimayhua, O., & Urbina, M. (2022). Métodos científicos y su aplicación en la investigación pedagógica. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. *2*, 1-19. https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3106

Robinet-Serrano, A., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. Polo del Conocimiento: *Revista científico-profesional*, *5*(12), 637-653.

Rossi, D. & Galvagno, L. (2020*).* La diferencia del estrés docente en escuelas públicas y privadas del Gran Buenos Aires. *Revista de Educación,* 49-64. https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/4163/4126

Rout, U., & Rout, J. (2002). Manejo del estrés para profesionales de atención primaria de salud [Stress management for primary health care professionals]. *Springer nature link. 1*, 17-24. https://link.springer.com/chapter/10.1007/0-306-47649-5_2

Ruiz, L. M. (22 de marzo 2019). *La teoría del estrés de Richard S. Lazarus.* Portal Psicología y Mente. https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus

Sánchez, R. (2017). *Factores sociolaborales y estrés en docentes de secundaria de la ciudad de Huancayo* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Nacional digital de ciencia, tecnología e innovación de acceso abierto (ALICIA). https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNCP_6934d121bad3a3452268546fb2f5de71

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of clinical and health psychology, 3*(1), 141-157.

Santana, Y., Berasategui, Y., Hernández, Y., & Rodriguez, R. (2014). Estrés, el "gran depredador". *Revista Información Científica, 84*(2), 375-384.

Saraví, J. R. (2010). Género y formación docente en educación física. *Educación Física Y Deporte*, *19*(2), 29–36. https://doi.org/10.17533/udea.efyd.3399

Shahid, A., Wilkinson, K., Marcu, S. & Shapiro, C. (2012). Cuestionario de estrés percibido [Perceived Stress Questionnaire (PSQ)]. En A. Shahid, K. Wilkinson, S. Marcu & C. Shapiro. (Eds.). Basta, eso y cien otras escalas de sueño [*Stop, that and one hundred other sleep scales*] (pp. 273-274). Nueva York, NY: Springer New York. https://www.med.upenn.edu/cbti/assets/user-content/documents/Sleep-Instruments-book.pdf

Silva, S., & Bonilla, J. (2017). *Estrés laboral en los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba. Marzo – julio 2017."* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo] Repositorio Digital UNACH. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/4387

Spencer-Silva, C., Silva-Sánchez, M., Mederos-Machado, M., & Gutiérrez-Hinestroza, M. (2018). Entorno laboral saludable en las instituciones educativas y riesgos psicosociales del personal docente. *Killkana sociales: Revista de Investigación Científica*, *2*(4), 121-126. https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.371

Suárez, M., Rodríguez, M., Pérez, R., Casal, A., & Fernández, G. (2015). Vulnerabilidad al estrés en adultos mayores del Policlínico" Joaquín Albarrán". *Revista Cubana de Medicina General Integral*, *31*(2), 159-158.

Such, J., & Suizo, L. (2015). Opiniones sobre el desempeño docente y sus repercusiones en la satisfacción profesional y personal de los profesores. *Educación, 24*(47), 90-114.

Terán, A. (2019). *Estrés laboral en los docentes de educación básica sección primaria de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga.* [Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador] Repositorio Institucional Universidad Central del Ecuador. http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20827

Toppo, C., Cacciatore, M., Raggi, A., & Leonardi, M. (2 de agosto de 2023). *Juventud y trabajo: afrontar el sentimiento de incertidumbre*. SOM Salud Mental 360. https://www.som360.org/es/monografico/bienestar-laboral/articulo/juventud-trabajo-afrontar-sentimiento-incertidumbre

Torres Retamozo, M. I. (2022). *Salud mental y acompañamiento pedagógico en el desempeño docente de profesores de EBR en Lima Metropolitana, 2021*. [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/77698

Ubach, S., & Santacana, M. (2013). Adaptación y validación de la versión española del Cuestionario de Estrés Percibido (PSQ) aplicado al proceso migratorio. *Ansiedad y estrés*, *19*(1), 27–39.

Urzola, M. (2020). Métodos inductivo, deductivo y teoría de la pedagogía crítica. *Revista Crítica Transdisciplinar, 3*(1), 36-42.

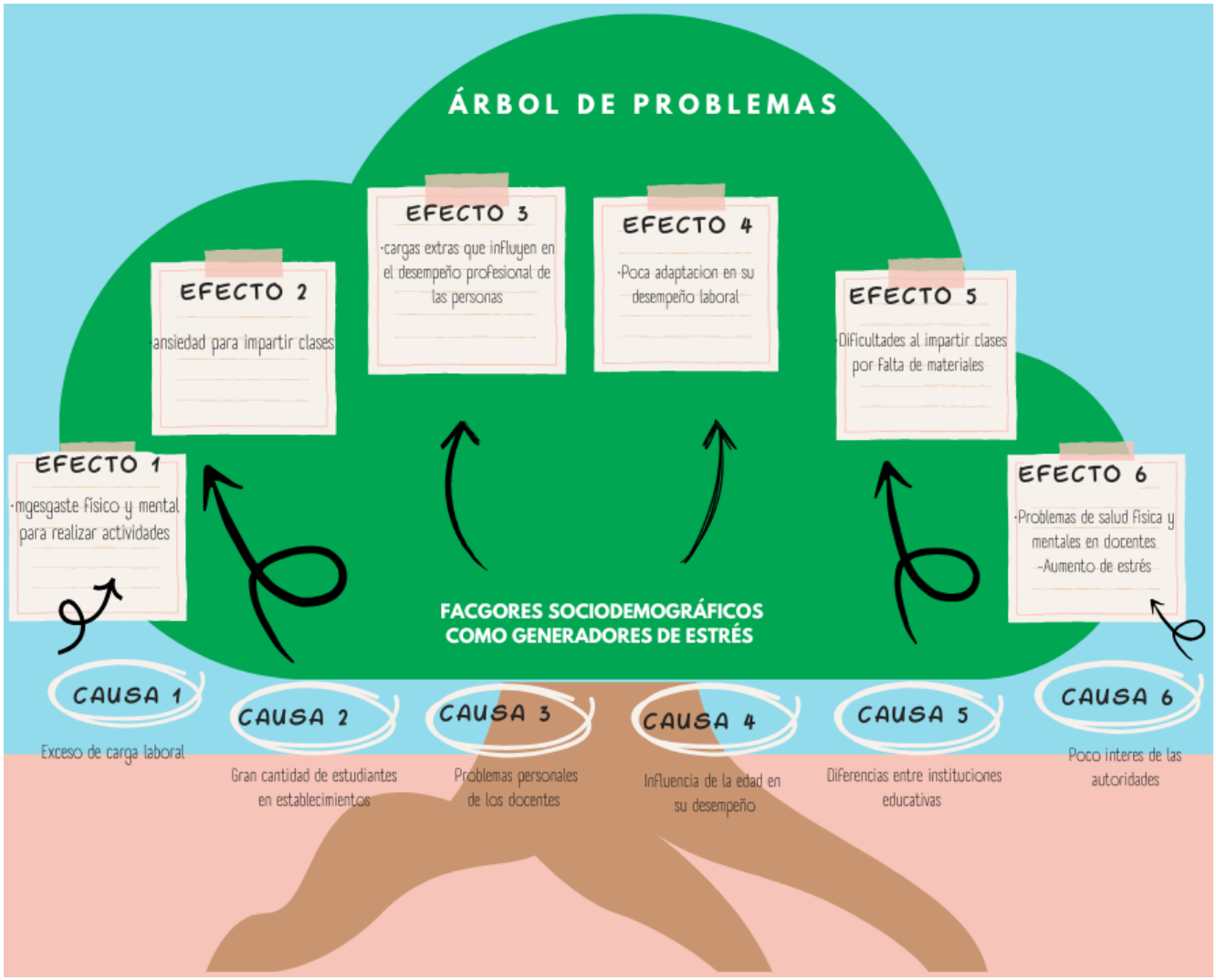
Valdez, C. (2022). *El trabajo de las emociones a través de la Danza y el Teatro en el área de Educación Cultural y Artística con estudiantes de bachillerato.* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Educación]. Repositorio Digital UNAE. https://repositorio.unae.edu.ec/items/078a3676-f938-4765-8191-07e3b63499da

Vidal-Cisneros, M., & Sánchez-Calva, M. (2018). *Factores psicosociales asociados al estrés en docentes universitarios.* [Tesis de grado, Universidad Técnica Prticular de Loja]. Repositorio Institucional UTPL. https://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/22842

Welti-Chanes, C., & Ramírez-Penagos, A. C. (2021). Conocimiento sociodemográfico y respuesta institucional a una pandemia. El caso de México. *Papeles de población, 27*(107), 41-101. http://dx.doi.org/10.22185/24487147.2021.107.04

ANEXOS

ANEXO 1. Árbol de Problemas



ANEXO 2. Ficha Sociodemográfica

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA
Datos del participante

Nombres completos:

Cedula: **Email:**

Sexo: Hombre ( ) Mujer ( )

Estado civil: Soltero ( ) Casado ( ) Divorciado ( ) Viudo ( ) Unión Libre ( )

Área de educación:

Área de educación	
Educación cultural y artística	
Educación física	
Ciencias naturales	
Ciencias sociales	
Lengua y literatura	
Matemática	
Lengua extranjera	

Región: Sierra ( ) Costa ( ) Oriente ( ) Región Insular ( )

Consentimiento Informado:

Estimado participante, usted ha sido invitado a participar voluntariamente de esta investigación que tiene como objetivo contribuir al desarrollo de validación lingüística al castellano ecuatoriano del test de Levenstein. Debe saber que participar de este estudio no conlleva ningún riesgo físico ni psicológico. Cabe recalcar que no recibirá compensación alguna por su participación.

Los datos ingresados serán tratados bajo lo indicado en el artículo 66 literal 19 de la Constitución de la República del Ecuador 2008 Registro Oficial # 449, donde se respalda el derecho a la protección de datos de carácter personal.

Para lo cual, le invitamos a seleccionar el siguiente casillero como parte del consentimiento informado para el uso de sus datos.

- Acepto libre y voluntariamente el uso de los datos que se obtengan en los cuestionarios psicológicos, asi como también en la ficha psicosocial y estoy de acuerdo al uso y manejo ético de los mismos con fines investigativos.
    - Sí acepto ☐

ANEXO 3. Adaptación del PSQ General Último Uno o Dos Años

Instrucciones: A continuación, encontrarás afirmaciones sobre cómo te has sentido en tu vida diaria. Responde pensando en el **último año o dos años** y selecciona la opción que mejor refleje la frecuencia con la que te has sentido así.

Durante el último año o dos:	**Casi nunca**	**Algunas veces**	**A menudo**	**Casi Siempre**
Me he sentido descansado/a.				
He sentido que me exigen demasiado.				
Me he sentido irritable o de mal genio.				
He tenido demasiadas cosas por hacer.				
Me he sentido solo/a o aislado/a.				
Me he encontrado en situaciones problemáticas.				
He hecho cosas que realmente disfruto.				
Me he sentido cansado/a.				
He temido no lograr mis objetivos.				
Me he sentido tranquilo/a.				
Durante el último año o dos:	**Casi nunca**	**Algunas veces**	**A menudo**	**Casi Siempre**
He tenido que tomar demasiadas decisiones.				
Me he sentido frustrado/a.				
He tenido mucha energía.				
Me he sentido tenso/a.				
He sentido que mis problemas se acumulan.				
He sentido que siempre estoy apurado/a.				
Me he sentido seguro/a y protegido/a.				
He tenido muchas preocupaciones.				
He sentido que otras personas me presionan demasiado.				
Durante el último año o dos:	**Casi nunca**	**Algunas veces**	**A menudo**	**Casi Siempre**
Me he sentido desanimado/a.				
Me he sentido bien conmigo mismo/a.				
He tenido miedo del futuro.				
He hecho cosas por obligación, no porque quiera hacerlas.				

He sentido que me critican o juzgan.				
Me he sentido relajado/a y sin preocupaciones.				
Me he sentido mentalmente agotado/a (Dificultad para: concentrarse, pensar, decidir, recordar, resolver problemas).				
Me ha costado relajarme.				
Me he sentido cargado/a de responsabilidades.				
He tenido suficiente tiempo para mí.				
He sentido presión por cumplir con los plazos límite.				

ANEXO 4. Adaptación del PSQ Específico Último Mes

Instrucciones: Las siguientes afirmaciones describen situaciones que podrías haber experimentado. Responde pensando en el **último mes** y elige la opción que mejor refleje la frecuencia con la que te has sentido así.

En el último mes:	**Casi nunca**	**Algunas veces**	**A menudo**	**Casi Siempre**
Me he sentido descansado/a.				
He sentido que me exigen demasiado.				
Me he sentido irritable o de mal genio.				
He tenido demasiadas cosas por hacer.				
Me he sentido solo/a o aislado/a.				
Me he encontrado en situaciones problemáticas.				
He hecho cosas que realmente disfruto.				
Me he sentido cansado/a.				
He temido no lograr mis objetivos.				
Me he sentido tranquilo/a.				
En el último mes:	**Casi nunca**	**Algunas veces**	**A menudo**	**Casi Siempre**
He tenido que tomar demasiadas decisiones.				
Me he sentido frustrado/a.				
He tenido mucha energía.				
Me he sentido tenso/a.				
He sentido que mis problemas se acumulan.				
He sentido que siempre estoy apurado/a.				
Me he sentido seguro/a y protegido/a.				
He tenido muchas preocupaciones.				
He sentido que otras personas me presionan demasiado.				
Me he sentido desanimado/a.				
En el último mes:	**Casi nunca**	**Algunas veces**	**A menudo**	**Casi Siempre**
Me he sentido bien conmigo mismo/a.				
He tenido miedo del futuro.				
He hecho cosas por obligación, no porque quiera hacerlas.				

He sentido que me critican o juzgan.				
Me he sentido relajado/a y sin preocupaciones.				
Me he sentido mentalmente agotado/a (Dificultad para: concentrarse, pensar, decidir, recordar, resolver problemas).				
Me ha costado relajarme.				
Me he sentido cargado/a de responsabilidades.				
He tenido suficiente tiempo para mí.				
He sentido presión por cumplir con los plazos límite.				

ANEXO 5. Aprobación Unidad Educativa Ibarra

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DECANATO

Oficio Nro. UTN-FECYT-D-2025-0033-O
Ibarra, marzo 19 de 2025

PARA: **MSc. Susana Chamorro**
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA IBARRA

ASUNTO: **Trabajo de integración curricular Sr. Arlhey Didier Aguirre Villarreal**

A nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, reciba un cordial saludo, a la vez que le auguro el mejor de los éxitos en las funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a Usted de la manera más comedida, con la finalidad de que se brinde las facilidades necesarias al señor ARLHEY DIDIER AGUIRRE VILLARREAL, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para que obtenga información y aplique los instrumentos de investigación que se requieren para el desarrollo del trabajo de integración curricular con el tema: "FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS COMO PREDICTORES DE NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE BACHILLERATO DE LA CIUDAD DE IBARRA, COMPARACIÓN ENTRE ÁREAS EDUCATIVAS".

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
Firmado digitalmente por JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
Fecha: 2025.03.14 13:03:30 -05'00'
MSc. José Revelo
DECANO DE LA FECYT
Contacto: 062997800 ext. 7802
Correo electrónico: decanatofecyt@utn.edu.ec

JLRR/M.Báez

Autorizado 20-03-2025

UNIDAD EDUCATIVA IBARRA RECTORADO

Recibido 12 docente
26 marzo
12h10

Coordinar con Msc. Alexandra Valencia

Escaneado con CamScanner

ANEXO 6. Aprobación Unidad Educativa Particular Oviedo

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DECANATO

Oficio Nro. UTN-FECYT-D-2025-0031-O
Ibarra, mayo 06 de 2025

PARA: **Hna. Ana Luisa Estacio**
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR OVIEDO

ASUNTO: **Trabajo de integración curricular Sr. Arlhey Didier Aguirre Villarreal**

A nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, reciba un cordial saludo, a la vez que le auguro el mejor de los éxitos en las funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a Usted de la manera más comedida, con la finalidad de que se brinde las facilidades necesarias al señor ARLHEY DIDIER AGUIRRE VILLARREAL, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para que obtenga información y aplique los instrumentos de investigación que se requieren para el desarrollo del trabajo de integración curricular con el tema: "FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS COMO PREDICTORES DE NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE BACHILLERATO DE LA CIUDAD DE IBARRA, COMPARACIÓN ENTRE ÁREAS EDUCATIVAS".

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
Firmado digitalmente por JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
Fecha: 2025.03.14 13:00:54 -05'00'

MSc. José Revelo
DECANO DE LA FECYT
Contacto: 062997800 ext. 7802
Correo electrónico: decanatofecyt@utn.edu.ec

JLRR/M.Báez

Pto Bueno
2025 - 05 - 06
UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "OVIEDO" RESOLUCIÓN Nro. 0153
VICERRECTORADO
Ibarra - Ecuador

Escaneado con CamScanner

ANEXO 7. Aprobación Unidad Educativa Luis Leoro Franco

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DECANATO

Oficio nro. UTN-FECYT-D-2025-0034-O
Ibarra, 8 de abril de 2025

PARA: Dra. Miriam Paspuezán
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS LEORO FRANCO

ASUNTO: Trabajo de integración curricular Sr. Arlhey Didier Aguirre Villarreal

A nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, reciba un cordial saludo, a la vez que le auguro el mejor de los éxitos en las funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a Usted de la manera más comedida, con la finalidad de solicitarle su autorización para que el Sr AGUIRRE VILLARREAL ARLHEY DIDIER, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, obtenga información y aplique los instrumentos de investigación que se requieren para el desarrollo del trabajo de integración curricular con el tema: "FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS COMO PREDICTORES DE NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE BACHILLERATO DE LA CIUDAD DE IBARRA. COMPARACIÓN ENTRE ÁREAS EDUCATIVAS".

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
Firmado digitalmente por JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
Fecha: 2025.04.07 15:34:57 -05'00'
MSc. José Revelo
DECANO DE LA FECYT

JLRR/M.Báez

UNIDAD EDUCATIVA LUIS LEORO FRANCO RECTORADO

Ciudadela Universitaria Barrio El Olivo
Av.17 de Julio 5-21 y Gral. José María Córdova
Ibarra-Ecuador
Teléfono: (06) 2997-800 RUC: 1060001070001
www.utn.edu.ec

Escaneado con CamScanner

ANEXO 8. Aprobación Unidad Educativa San Francisco

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DECANATO

Oficio Nro. UTN-FECYT-D-2025-0030-O
Ibarra, marzo 14 de 2025

PARA: **MSc. Patricio Salas**
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FRANCISCO

ASUNTO: **Trabajo de integración curricular Sr. Arlhey Didier Aguirre Villarreal**

A nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, reciba un cordial saludo, a la vez que le auguro el mejor de los éxitos en las funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a Usted de la manera más comedida, con la finalidad de que se brinde las facilidades necesarias al señor ARLHEY DIDIER AGUIRRE VILLARREAL, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para que obtenga información y aplique los instrumentos de investigación que se requieren para el desarrollo del trabajo de integración curricular con el tema: "FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS COMO PREDICTORES DE NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE BACHILLERATO DE LA CIUDAD DE IBARRA, COMPARACIÓN ENTRE ÁREAS EDUCATIVAS".

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
Firmado digitalmente por JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
Fecha: 2025.03.14 12:59:00 -05'00'

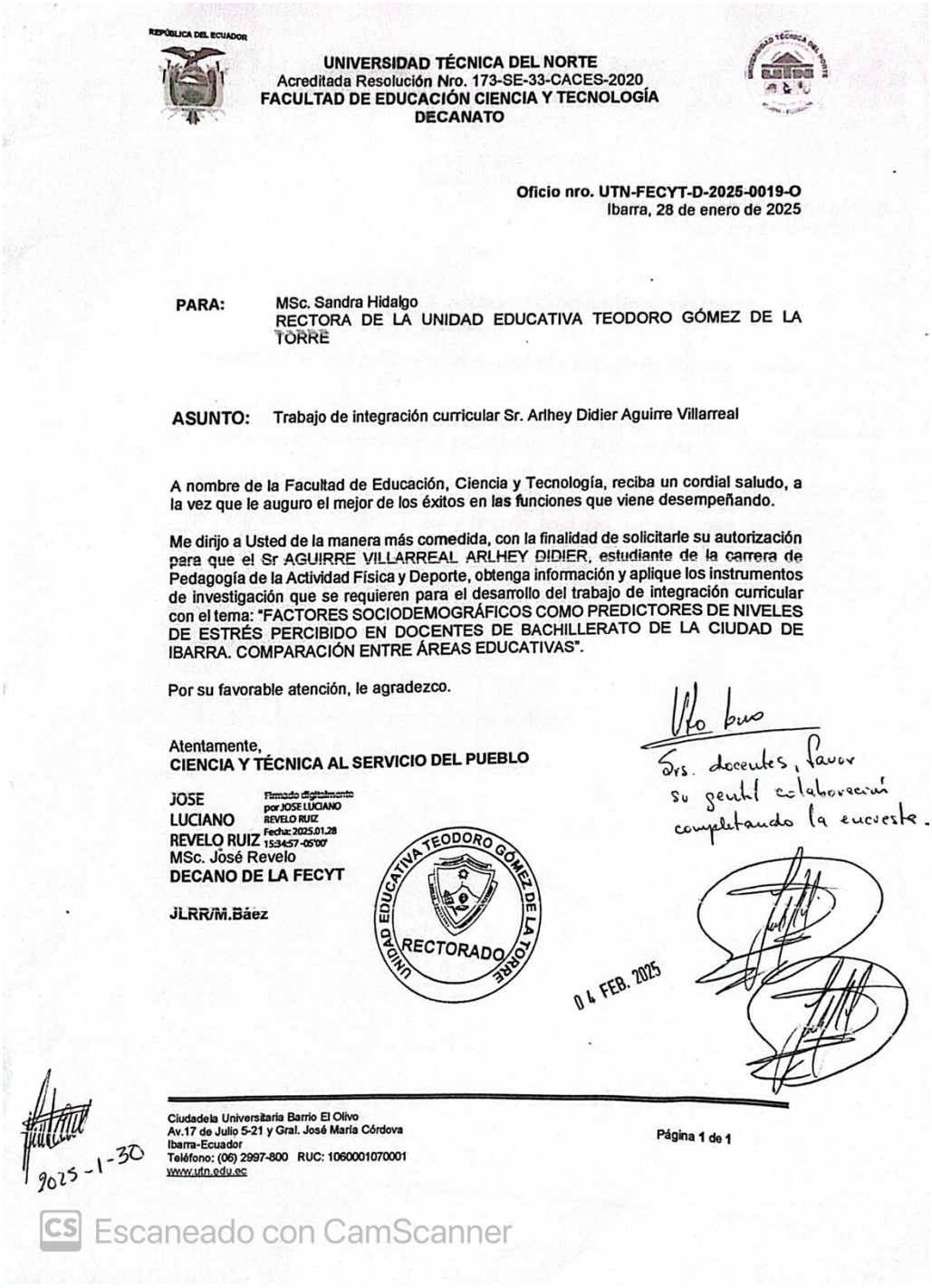
MSc. José Revelo
DECANO DE LA FECYT
Contacto: 062997800 ext. 7802
Correo electrónico: decanatofecyt@utn.edu.ec

JLRR/M.Báez

Ciudadela Universitaria Barrio El Olivo
Av.17 de Julio 5-21 y Gral. José María Córdova
Ibarra-Ecuador
Teléfono: (06) 2997-800 RUC: 1060001970001
www.utn.edu.ec

Escaneado con CamScanner

ANEXO 9. Aprobación Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre



REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DECANATO

Oficio nro. UTN-FECYT-D-2025-0019-O
Ibarra, 28 de enero de 2025

PARA: MSc. Sandra Hidalgo
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE

ASUNTO: Trabajo de integración curricular Sr. Arlhey Didier Aguirre Villarreal

A nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, reciba un cordial saludo, a la vez que le auguro el mejor de los éxitos en las funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a Usted de la manera más comedida, con la finalidad de solicitarle su autorización para que el Sr AGUIRRE VILLARREAL ARLHEY DIDIER, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, obtenga información y aplique los instrumentos de investigación que se requieren para el desarrollo del trabajo de integración curricular con el tema: "FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS COMO PREDICTORES DE NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE BACHILLERATO DE LA CIUDAD DE IBARRA. COMPARACIÓN ENTRE ÁREAS EDUCATIVAS".

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
Firmado digitalmente por JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
Fecha: 2025.01.28 15:34:57 -05'00'
MSc. José Revelo
DECANO DE LA FECYT

JLRR/M.Báez

UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE
RECTORADO

04 FEB. 2025

Vto bno
Srs. docentes, favor su gentil colaboración completando la encuesta.

9025-1-30

Ciudadela Universitaria Barrio El Olivo
Av.17 de Julio 5-21 y Gral. José María Córdova
Ibarra-Ecuador
Teléfono: (06) 2997-800 RUC: 1060001070001
www.utn.edu.ec

Página 1 de 1

Escaneado con CamScanner