



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN HIGIENE Y SALUD OCUPACIONAL

TEMA:

**ESTRÉS LABORAL Y SU RELACION CON LA
AUTOPERCEPCION DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE
DOCENTES EN LAS UNIDADES EDUCATIVAS DE LA JOYA DE
LOS SACHAS 2025.**

**Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Magíster en
Higiene y Salud Ocupacional**

AUTOR/A: Erika Maribel Gavilánez Gavilanes

DIRECTOR: Karina Macias Ferreiro

ASESOR: Cristian Josafet Arias Ortiz

IBARRA - ECUADOR

2025

DEDICATORIA

El presente trabajo es dedicado a mi amada abuela, quien con su ejemplo de fortaleza, amor y sabiduría ha sido una guía constante en mi vida y que ahora me acompaña desde el cielo. Gracias por enseñarme que los sueños se alcanzan con esfuerzo y fe.

A mis padres, por su apoyo incondicional, por creer en mí y ser el pilar que me ha sostenido en cada paso de este camino. Todo lo que soy se lo debo a ustedes. Y a mi pareja, por su paciencia, comprensión y amor en los momentos mas difíciles. Gracias por acompañarme con ternura, motivarme a seguir adelante y celebrar conmigo cada logro.

Este trabajo es una parte de mí, pero también de ustedes.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por ser mi fortaleza en los momentos de incertidumbre y mi guía en cada decisión, dándome también salud, sabiduría y perseverancia para cumplir este sueño.

A mi tutora, por su dedicación, paciencia y valiosa orientación durante todo el proceso de esta investigación. Su apoyo fue esencial para alcanzar este objetivo.

A mis padres, familia y seres queridos por su aliento constante, palabras de ánimo y amor incondicional.

A todos quienes de alguna u otra manera contribuyeron con su tiempo y conocimientos, les experto mi mas sincero agradecimiento; ya que, cada uno ha sido parte de este importante logro.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

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	DE	2200471536	
APELLIDOS Y NOMBRES	Y	Gavilánez Gavilanes Erika Maribel	
DIRECCIÓN		Joya de los Sachas	
EMAIL		erikagavilanezmd@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO	0000000	TE LÉFONO MÓVIL:	0997128263
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	ESTRÉS LABORAL Y SU RELACION CON LA AUTOOPERCEPCION DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE DOCENTES EN LAS UNIDADES EDUCATIVAS DE LA JOYA DE LOS SACHAS 2025.		
AUTOR:	ERIKA MARIBEL GAVILANEZ GAVILANES		
FECHA: DD/MM/AAAA	28/10/2025		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA DE POSGRADO	DE	MAESTRÍA EN HIGIENE Y SALUD OCUPACIONAL	
TITULO POR EL QUE OPTA	EL	MAGÍSTER EN HIGIENE Y SALUD OCUPACIONAL	
DIRECTOR		MACIAS FERREIRO KARINA	

CONSTANCIAS

El autor Erika Maribel Gavilánez Gavilanes, manifiesta 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 el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 28 días del mes de octubre del año 2025

EL AUTOR:

Firma _____

Nombre: Erika Maribel Gavilánez Gavilanes

CONFORMIDAD DEL DOCUMENTO FINAL

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE POSGRADO



Ibarra, 17 de octubre del 2025



Dr. Jorge Gordón
Decano (e)
Facultad de Posgrado

ASUNTO: Conformidad con el documento final

Señor(a) Decano(a):

Nos permitimos informar a usted que revisado el Trabajo final de Grado “ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTO PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE DOCENTES EN LAS UNIDADES EDUCATIVAS DE LA JOYA DE LOS SACHAS 2025” de la maestrante Erika Maribel Gavilánez Gavilanes, de la Maestría en Higiene y Salud Ocupacional, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

	Apellidos y Nombres	Firma
Director/a	Karina Macías Ferreiro	 Firmado electrónicamente por: KARINA MACÍAS FERREIRO Validar electrónicamente con FIRMAEC
Asesor/a	Cristian Josafet Arias Ortíz	 Firmado electrónicamente por: CRISTIAN JOSAFET ARIAS ORTIZ Validar electrónicamente con FIRMAEC

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	4
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA	4
CONSTANCIAS	5
CONFORMIDAD DEL DOCUMENTO FINAL	6
RESUMEN	11
ABSTRACT	13
CAPÍTULO I	14
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 Contextualización del problema	14
1.2 Identificación de la problemática	15
1.3 Relación con la literatura y el estado del arte	16
1.4 Planteamiento de la tesis o argumento central	17
1.5 Objetivos	19
1.5.1 Objetivo general	19
1.5.2 Objetivos específicos	19
1.6 Justificación de la investigación	19
CAPÍTULO II	21
2. MARCO REFERENCIAL	21
2.1 Marco teórico	21
2.2 Marco legal	31
CAPÍTULO III	32
3. MARCO METODOLÓGICO	32

3.1 Enfoque investigación.....	32
3.2 Tipo de investigación	32
3.3 Diseño de investigación	32
3.4 Descripción del área de estudio	33
3.4.1 Población y muestra.....	33
3.4.2 Criterios de inclusión	33
3.4.3 Criterios de exclusión.....	34
3.5 Procedimiento.....	34
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
3.7 Técnicas de análisis de datos.....	38
3.8 Consideraciones éticas	39
CAPITULO IV.....	40
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	40
4.1 Resultados	40
4.2 Discusión.....	52
4.2.1 Discusión de resultados y análisis crítico.....	52
4.2.2 Fortalezas y limitaciones	54
CAPÍTULO V	56
5. PROPUESTA.....	56
5.1 Antecedentes:.....	56
5.2 Objetivo general de la propuesta:	56
Diseñar un plan de educación para la salud proporcionando estrategias de afrontamiento que permita prevenir y mitigar el estrés laboral mejorando la autopercepción de salud y la calidad de vida en beneficio de los docentes de las Unidades Educativas de la Joya de los Sachas.	56
5.3 Análisis causal del problema	56

5.4	Árbol de objetivos estratégicos.....	58
5.5	Plan de educación para la salud	59
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	62
	Conclusiones	62
	Recomendaciones	63
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA	64
	ANEXOS	71
	Anexo-1: Carta de compromiso.	71
	Anexo-2: Acta de consentimiento informado	74
	Anexo-3: Cuestionario para la evaluación del estrés – Tercera versión.....	76
	Anexo-4: General Health Questionnaire (G.H.Q.-28 Items).....	77
	Anexo-5: Escala de Calidad de Vida (Whoqol-Bref).....	81

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de la población por unidad educativa.	33
Tabla 2. Distribución de la muestra representativa proporcional a la población por unidad educativa.....	34
Tabla 3. Variables sociodemográficas y laborales.....	40
Tabla 4. Síntomas más frecuentes de estrés laboral en los docentes.	42
Tabla 5. Niveles de estrés en los docentes.	44
Tabla 6. Tabla cruzada de estrés laboral y características sociodemográficas y laborales. .	45
Tabla 7. Evaluación de la autopercepción de la salud según Cuestionario GHQ-28	46
Tabla 8. Resultados por dimensiones del Cuestionario GHQ 28.	47
Tabla 9. Afección de la salud percibida según dimensiones del Cuestionario GHQ 28.	47
Tabla 10. Calidad de vida percibida por los docentes según dimensiones.	48
Tabla 11. Asociación entre estrés laboral y salud general percibida.	49
Tabla 12. Prueba de chi – cuadrado para estrés laboral y salud general percibida.....	50
Tabla 13. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.	50
Tabla 14. Correlación de Spearman.	51

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN HIGIENE Y SALUD OCUPACIONAL

**ESTRÉS LABORAL Y SU RELACION CON LA AUTOOPERCEPCION DE
SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES EN LAS UNIDADES
EDUCATIVAS DE LA JOYA DE LOS SACHAS 2025.**

Autor: Erika Maribel Gavilánez Gavilanes

Director: Karina Macías Ferreiro

Año: 2025

RESUMEN

Según la Organización Mundial de la Salud el trabajo debe beneficiar en gran manera a la salud mental, cuando el derecho a un entorno laboral saludables no se cumple pueden aparecer disturbios en la salud. Con el objetivo de determinar la relación entre el estrés laboral y la autopercepción de la salud y la calidad de vida de los docentes de las unidades educativas de la Joya de los Sachas se realizó un estudio observacional, cuantitativo, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 207 docentes seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado proporcional. Se aplicó el Cuestionario para la evaluación del Estrés-Tercera versión (CEE), Cuestionario de Salud General – 28 (GHQ-28) y el WHOQOL - BREF. Los resultados mostraron niveles altos de estrés en un 63%, predominando los síntomas fisiológicos como dolores de cuello y espalda y cefalea. Respecto a la autopercepción de la salud el 31 % de los docentes presentan afectaciones, siendo la dimensión somática (42%) y la dimensión ansiedad y sueño (35%) las más afectadas. En cuanto a la calidad de vida percibida más de la mitad de los docentes presentaron algún nivel de insatisfacción con su salud, principalmente en las dimensiones de la salud física (67,4%), en las relaciones sociales (69,5%) y con el entorno (72,5%). Existió una correlación estadística positiva entre el estrés laboral y la salud general percibida, y negativa con la calidad de vida en todas sus dimensiones. Concluyendo que, a mayor nivel

de estrés, mayor afectación a la salud y menor percepción de la calidad de vida. A partir de los resultados se diseñó un plan educativo que aborda temas en función de dotar a los docentes de estrategias de afrontamiento frente al estrés lo cual mejorará la salud y la calidad de vida.

Palabras clave: Auto percepción; calidad de vida; docentes; estrés laboral; salud laboral

ABSTRACT

According to the World Health Organization, work should greatly benefit mental health; when the right to a healthy work environment is not met, health problems can arise. To determine the relationship between work-related stress and self-perceived health and quality of life among teachers at educational units in Joya de los Sachas, an observational, quantitative, cross-sectional, and correlational study was conducted. The sample consisted of 207 teachers selected through proportional stratified probability sampling. The Stress Assessment Questionnaire - Third Version (CEE), the General Health Questionnaire - 28 (GHQ-28), and the WHOQOL - BREF were administered. The results showed high levels of stress in 63% of teachers, with physiological symptoms such as neck and back pain and headaches predominating. Regarding self-perceived health, 31% of teachers experienced health issues, with somatic issues (42%) and anxiety and sleep issues (35%) being the most affected. Regarding perceived quality of life, more than half of the teachers reported some level of dissatisfaction with their health, primarily in the areas of physical health (67.4%), social relationships (69.5%), and their environment (72.5%). There was a positive statistical correlation between work-related stress and perceived general health, and a negative correlation with quality of life in all its dimensions. The conclusion was that higher levels of stress led to greater impact on health and lower perceived quality of life. Based on the results, an educational plan was designed that addresses topics aimed at providing teachers with stress-related coping strategies, which will improve health and quality of life.

Keywords: work-related stress, self-perception, quality of life, occupational health, teachers

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Contextualización del problema

A nivel mundial cerca del 60% de la población tiene un trabajo que según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) si es decente beneficia en gran manera a la salud mental, sin embargo, cuando este derecho a un entorno laboral saludables no se cumple pueden aparecer disturbios o trastornos mentales, por lo que se estima que se pierden al año alrededor de 12 millones de días laborales por ansiedad y depresión, con pérdidas económicas de al menos 1 billón de dólares por año debido a la disminución de la calidad de vida y baja productividad consecutivamente. La OMS (2024), ha recomendado se hagan las intervenciones necesarias en las personas para que aprendan a gestionar el estrés y lograr una reducción en la aparición de síntomas mentales. De todos los trabajos ser docente es un desafío continuo (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura [UNESCO], 2023) y después de la pandemia nuevos retos aparecieron con la introducción masiva de la tecnología, adoptando nuevas responsabilidades y sobrecargando su proceso de enseñanza aprendizaje, condicionando la calidad educativa, por lo que los problemas de los educadores deben ser abordados con urgencia para que no afecten sus condiciones de vida y de trabajo (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2021).

El Ecuador, resultó ser el segundo país con más porcentaje de estrés entre seis países de Latinoamérica, de acuerdo con el estudio realizado por la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (2019, como se citó en Sánchez, 2022). Así también, el Ministerio de Salud Pública (MSP, 2022) reportó en su informe que al menos el 22,5% de enfermedades profesionales eran causadas indirectamente por estrés. Uno de los estudios realizados en una unidad educativa demostró que al menos el 37,11% de los docentes están expuestos al estrés laboral (Maldonado et al., 2023). Otros autores refieren que al menos un 49,47% de los docentes tenían niveles de estrés en dos unidades educativas (Reyes & Viteri, 2023), y coincidiendo con otra investigación donde determinaron que el estrés se incrementaba cuando el clima laboral era negativo (González & Mejía, 2024).

Marcial (2022), afirma que la persona estresada tiene tendencia a realizar actividades dañinas para su salud que en el tiempo llega a deprimir el sistema inmunológico y respuestas

de defensa por lo que facilita la aparición de enfermedades físicas y mentales que influyen en el comportamiento personal, familiar, social, laboral de la persona afectando directamente su calidad de vida. En uno de los estudios realizados en un instituto reveló que los docentes han percibido su salud deteriorándose cada vez más, mientras día con día se enfrentan al incremento de la carga laboral, falta de apoyo por parte de los administradores y el cansancio que no logran superar (Noroña et al., 2021). En otro estudio, los docentes calificaron como insatisfactoria su calidad de vida ya que presentaban dificultades para administrar su tiempo libre, además de sentir que su desarrollo personal se ha visto estancado y casi la mayoría no se siente satisfecho con su trabajo (Flores y Sánchez, 2019).

1.2 Identificación de la problemática

En los últimos años el estrés laboral resulta como consecuencia de la exposición a uno o varios riesgos psicosociales y se ha convertido en un fenómeno cada vez más frecuente en el sistema educativo y según la OIT (2024), los docentes se enfrentan a diario a situaciones de mucha presión y gran cantidad de estudiantes, que en consecuencia pueden aparecer diversos problemas psicoemocionales, alterando el bienestar y equilibrio del profesional.

En Ecuador en varios estudios sobre los docentes anunciaron que están pasando por situaciones de estrés debido al mal afrontamiento, ansiedad y presión constante, lo que influye en la toma de decisiones y actitudes del docente que afectan negativamente su vida personal causándole insomnio, desórdenes alimenticios, emocionales que afectan su calidad de vida generándoles una sensación de agotamiento que incluso les provoca que evadan sus responsabilidades educativas, afectando directamente en su desempeño profesional, generando aún más estrés del que ya tenían (Maldonado et al., 2023; López et al., 2024).

Así también, la recurrente exposición de docentes a la escasez de recursos, carencias recurrentes y la falta de herramientas para enfrentarse a situaciones específicas, los puede obligar a ausentarse de su trabajo, disminuir la productividad e interés profesional lo que condiciona la calidad educativa y el proceso enseñanza – aprendizaje (López et al., 2024; OIT, 2024). En correspondencia con lo expresado anteriormente el estrés laboral en el escenario educativo es una problemática cada vez más creciente y manifiesta entre los docentes de las Unidades Educativas del Cantón la Joya de los Sachas. Los docentes de esta localidad no son ajenos a la exposición a riesgos psicosociales, enfrentando cotidianamente

un ambiente de trabajo que, dadas sus condiciones específicas, está minando su bienestar y su desempeño profesional.

Por todo ello se vuelve una necesidad urgente identificar los síntomas y niveles de estrés laboral y determinar si existe relación con la salud autopercebida y la calidad de vida de los docentes en las referidas unidades educativas, a fin de generar datos que avalen las estrategias de mejora e intervenciones en educación para la salud.

1.3 Relación con la literatura y el estado del arte

La UNESCO (2023), reportó que entre el 4,6% al 9% de docentes abandonan su trabajo en los primeros 5 años de ejercer su profesión, por lo cual analizan diferentes factores que influyen en esta decisión como la motivación, condiciones laborales, actividades extenuantes, la formación académica, entre otras que afecten el bienestar docente y que según la teoría Siegrist (1996, citado en Tirado et al., 2022), tendría que ver con el desequilibrio del esfuerzo-recompensa, pero también Karasek y Theorell (1990 como se citó en Fernández & Calderón, 2017) menciona que las demandas laborales afectan la autonomía del docente y empeora si no tiene el apoyo social adecuado.

Así se evidenció en el estudio realizado en América del Norte, Latinoamérica y Europa donde el estrés de los docentes se correlacionaba significativamente con las condiciones laborales, la formación académica, desarrollo profesional, carga laboral, tipos de tarea, las relaciones sociales y los aspectos organizacionales (Alvites-Humaní, 2019). Así también, Ruppel da Rocha (2024) refiere que de los docentes que presentan estrés la mayoría se encuentra en fase de resistencia donde predomina la presencia de síntomas psicológicos que afectan directamente la salud y calidad de vida del docente, quienes la perciben como insatisfactoria.

En Ecuador resaltan la alta prevalencia del estrés, depresión y ansiedad que viven especialmente los docentes de primaria y secundaria; como lo muestra una investigación realizada en Cuenca e Ibarra donde el 49,47% de los docentes presentaban niveles significativos de estrés laboral, presentando síntomas como el insomnio, molestias gastrointestinales y fatiga crónica (Reyes & Viteri, 2023). También, el estudio realizado en un instituto de Quito donde menciona que cuanto más negativo es el clima laboral, los niveles de estrés en los docentes también serán mayores y destaca la importancia de un entorno

laboral saludable para que el personal educativo desempeñe adecuadamente sus funciones y se provea de un bienestar mental y emocional (González & Mejía, 2024).

También, una investigación realizada sobre la autopercepción de la salud de los docentes reveló que muchos de ellos han percibido deterioro en su salud física y mental, condicionado por la sobrecarga laboral, falta o nulo apoyo de la institución educativa y precariedad laboral (Norofña et al., 2021). Así también, la mayoría de los docentes evidenciaron sentirse insatisfechos con su calidad de vida debido la desmotivación que sienten por el poco desarrollo profesional, falta de oportunidades y poco reconocimiento de su trabajo que al final condiciona las relaciones familiares y las actividades individuales del docente (Flores & Sánchez, 2019).

Finalmente, se observa que, si bien existen investigaciones sobre estrés laboral en contexto internacional y nacional, son escasos los estudios sobre autopercepción de la salud y calidad de vida en el contexto educativo ecuatoriano y aún menos que aborden la problemática en las unidades educativas públicas de la amazonia, lo que evidencio un vacío de conocimiento y da cabida al presente estudio que pretende evidenciar dicho problema y propone intervenciones encaminadas a su solución.

1.4 Planteamiento de la tesis o argumento central

La salud mental es uno de los derechos básicos y esenciales de todo individuo para desarrollarse dentro del entorno en que habita, permitiéndole hacer frente a las dificultades de la vida, crear o potenciar sus habilidades, trabajar bien y contribuir con la sociedad (OMS, 2022). Sin embargo, cuando este bienestar psicológico del docente se ve deteriorado por estrés, carga laboral excesiva, clima laboral negativo pueden surgir diversos problemas de salud física (afecciones al aparato respiratorio, sistema cardiovascular e inmunitario) y mental, empeorando el bienestar emocional alterando pensamientos, emociones y comportamientos (OIT, 2024).

A nivel de Latinoamérica, Ecuador se ubicó en el segundo lugar con niveles de estrés en la población respecto a Venezuela, Panamá, Colombia y Perú (AEEMT, 2019 como se citó en Sánchez, 2022); en este último identificaron que los docentes tenían altos niveles de estrés laboral con rasgos de estar emocional y psicológicamente exhaustos, con actitudes negativas, frialdad, distanciamiento y despersonalización (Pineda, et al., 2021). Y así es el

caso de muchos docentes donde a pesar que el estrés actúa de forma distinta en cada persona, siempre comparten rasgos como la sobrecarga laboral, exigencias administrativas, educativas y cambios constantes que generan impacto negativo en sus vidas, dando pie a las afecciones de salud con la aparición de síntomas y signos de estrés como insomnio, agotamiento físico, problemas de memoria, entre otros que terminan afectando su vida, desempeño profesional y/o las relaciones con el entorno familiar, social y laboral; permitiendo así que los docentes perciban insatisfacción con la vida que llevan (Bayas et al., 2025; Ruppel da Rocha et al., 2024).

En Ecuador, el MSP (2022), mencionó en su informe que hasta el 2018 se había reportado que el estrés fue la causa indirecta más frecuente en ocasionar enfermedades laborales en los trabajadores. Con el caso de varias instituciones ecuatorianas donde los docentes se encuentran expuestos a factores estresantes relacionadas con sus estudiantes, desafíos laborales, presiones por la mejora, dificultades administrativas y situaciones que sobrepasan su capacidad de afrontamiento creando un impacto perjudicial en la salud del docente (López, et al., 2024; Maldonado et al., 2023). Los docentes tienden a percibir los malestares mentales y físicos con mayor frecuencia debido a sus actividades docentes como ansiedad, insomnio, insatisfacción, dolores, tensión y sentimientos de que demuestran poco interés por su vida social (Noroña, 2022).

Si bien en el Artículo 11 (2-10) del Decreto ejecutivo 255 (Noboa, 2024) insta al empleador a promover el ambiente de trabajo saludable y establecer acciones mediante la identificación de los peligros y control de riesgos para asegurar la salud de sus trabajadores, poco parece lograrse, ya que los docentes del sector público no cuentan con dichas medidas como los son los exámenes ocupacionales, prevención y promoción de la salud y las capacitaciones SSO. Estas condiciones laborales dejan expuestos a los docentes a gran parte de los riesgos laborales y vulnerables a las enfermedades ocupacionales que según la OIT (2024), provocan una disminución de la productividad y el interés, mientras incrementa que el ausentismo laboral afectando al sistema educativo.

A pesar de la importancia del tema, la información resulta escasa al intentar comprender de forma profunda como el estrés afecta la percepción de la salud e influye en la calidad de vida de los docentes, lo que limita las oportunidades de mejora y retrasan su

abordaje. Partiendo de esta realidad, la presente investigación sostiene que el estrés laboral tiene una estrecha relación con la autopercepción de la salud y con la calidad de vida de los docentes, generando un impacto integral en su bienestar personal y profesional. Por lo tanto, es necesario investigar este suceso, lo que permitirá ampliar los conocimientos existentes que contribuyan a nuevas investigaciones y sobre todo aporten con acciones estratégicas para salvaguardar a la comunidad docente.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Determinar si existe relación entre el estrés laboral y la autopercepción de la salud y la calidad de vida de los docentes de las unidades educativas de la Joya de los Sachas 2025.

1.5.2 Objetivos específicos

1. Identificar los niveles y síntomas de estrés laboral en los docentes de las Unidades Educativas de La Joya de los Sachas.
2. Evaluar la autopercepción del estado de salud entre los docentes del cantón La Joya de los Sachas.
3. Describir la calidad de vida percibida por los docentes en los ámbitos físico, emocional y social.
4. Analizar la relación entre el estrés laboral, la autopercepción de la salud y la calidad de vida docente.
5. Diseñar un plan de educación para la salud en beneficio de los docentes de las unidades educativas de la Joya de los Sachas.

1.6 Justificación de la investigación

El presente estudio se justifica por el preocupante incremento del estrés laboral en el ámbito educativo y su impacto en la salud de los docentes que termina afectando todas las esferas de su vida. En este contexto los docentes se enfrentan diariamente a la presión laboral generada por uno u otro motivo con los estudiantes, padres de familia y las autoridades administrativas que superan la capacidad de respuesta, la toma de decisiones, la motivación y colapsan mentalmente al profesional que se desenvuelve con las pocas herramientas que

tiene y entonces se vuelve preciso analizar como estas situaciones afectan sus hábitos, salud física, salud mental, sus relaciones sociales y el entorno laboral.

Al realizar esta investigación nos permitirá identificar los síntomas de estrés que con mayor frecuencia aparecen en los docentes y a su vez categorizar el nivel de riesgo, que resulta relevante para evaluar el estado de salud de los docentes y comprender como esto se relaciona con su calidad de vida en el ámbito físico como emocional y social.

Los resultados podrán beneficiar directamente a los docentes de todas las unidades educativas; ya que, brindará información clara y precisa sobre los niveles de estrés que presentan los docentes, los principales síntomas que somatizan como resultado, así como la afectación en la salud y la calidad de vida para reconocer los riesgos, identificarlos y aplicar medidas de control para finalmente mitigar su impacto.

A nivel teórico, el estudio contribuirá a la base de conocimientos sobre los más frecuentes de los síntomas de estrés que aparecen en el docente y como generan un impacto progresivo en su vida, afectando su salud y su vida, mientras que en el ámbito práctico permitirá brindar recomendaciones para identificar lo antes posible los síntomas de estrés y ser manejados tempranamente y que además, conozcan cómo actuar ante situaciones donde no logren controlar su presencia, todo esto dentro de un plan de educación para la salud. En el ámbito social aportará dentro del sector educativo el desarrollo de un entorno respetuoso e inclusivo, promoviendo una mejor convivencia social. Así mismo, servirá como asiento para futuras investigaciones relacionadas con las tres variables de estudio.

Para concluir, este estudio fue factible, ya que, se contó con los recursos humanos y financieros para su desarrollo y la viabilidad para realizarla con los permisos previos de la coordinación de la maestría y consentimiento del área laboral.

CAPÍTULO II

2. MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco teórico

2.1.1 Fundamentación del problema

La educación dentro del contexto social es la base indispensable para el desarrollo de una comunidad o población. Durante muchos años los educadores y las escuelas tenían su prestigio siendo referentes de estatus, sin embargo, en la actualidad se ha perdido ese respeto y valor social, convirtiéndolos en un blanco fácil dentro del colectivo de estudiantes y padres de familia, abatiendo su espíritu con mayor nivel de exigencia emocional (Gómez, 2024). La docencia es una profesión desafiante y estresante para lo cual Kyriacou & Sutcliffe (1978, como se citó en Agyapong et al., 2023) definieron por primera vez el término **estrés docente**, haciendo referencia al resultado de estar expuesto a exigencias impuestas que amenazan su bienestar y su capacidad de afrontamiento.

La particularidad de ser docente es que su profesión a diferencia de otras, apenas logran visibilizar sus riesgos psicosociales y con alguna particularidad los físicos debido a la idea preexistente de que en un centro educativo poco o nada sucede con los educadores. La salud mental puede verse afectada por factores estresores como un clima laboral negativo, carga de trabajo extenuante con exceso de responsabilidad, conflictos en las aulas, estudiantes con costumbres y culturas diversas, constantes demandas educativas de la sociedad y la política pública; debido a que origina un desequilibrio entre el esfuerzo docente y el resultado obtenido al final del día (Gómez, 2024).

En el sector educativo otros autores refieren que los factores intralaborales como demandas de trabajo excesivas, inseguridad de un trabajo fijo pueden afectar a los educadores, sin embargo, consideran que los factores extralaborales también toman partido por las responsabilidades en el hogar, la situación económica e incluso las condiciones de su habitación y entorno (Monson et al., 2016; Guerra et al., 2017, como se citó en Barrera et al., 2021). Todo esto provocando estrés en la comunidad docente, abriendo la posibilidad a que desarrollen problemas cardiovasculares, enfermedades del metabolismo, molestias musculares, alteraciones de la voz, fatiga, cansancio y daño psicológico (Monroy & Juárez,

2019; Fishta & Backé, 2015; Nowrouzi et al., 2017; Siegrist & Li, 2016, como se citó en Barrera et al., 2021).

Según el estudio realizado por García-Lino (2020), identifico que al menos el 44% de su población de educadores estudiados presentaba niveles preocupantes de estrés laboral y un 21% el nivel grave, además de esto refiere que las mujeres son las más afectadas y muestran riesgos sintomáticos en un 59%, desencadenados en su gran parte por las condiciones de trabajo a las que se ven expuestas diariamente (García M. , 2020). A todo esto, conviene que las políticas públicas hagan un espacio para intervenir en esta área donde necesitan ayuda para mejorar sus condiciones de trabajo y promuevan el cuidado de la salud física y mental.

En Europa, las personas mayores de dieciséis años respondieron que más de la mitad (54,6%) percibían su estado de salud como bueno, percibían como regular el 22,6% y entre malo y muy malo el 7,2%; solamente el 15,6% dijo que era muy bueno. En términos generales los hombres parecían percibir mejor su estado de salud que el sexo opuesto y que mientras más avanzaba la edad la población iba declarando peores estados de salud (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2024).

A nivel de Latinoamérica se han realizado diferentes estudios en distintas poblaciones de profesionales, sin embargo, poco se sabe de los docentes. En el Ecuador, poco se ha documentado sobre los docentes, pero sobresale un estudio donde manifiesta que al menos un 37% refleja o percibe malestar en su salud mental y física por diferentes preocupaciones que les generan insatisfacción como la inestabilidad laboral, la preocupación por el futuro, la comunicación con las autoridades y sus colegas docentes.

En México se les consulto a los docentes sobre cuán satisfechos se sentían con su calidad de vida laboral y en general parecían concluir que se encontraban satisfechos excepto cuando hablaban de su desarrollo personal donde ahí si refería poca satisfacción (Cardoso & Maldonado, 2019). En Brasil, un estudio analizo la relación del estrés con la calidad de vida de los docentes y descubrió que el 48,9% de los docentes se encontraban estresados con presencia de síntomas psicológicos y que a su vez percibían una calidad de vida como insatisfactoria (Ruppel da Rocha et al., 2024).

En Ecuador, aparentemente y según los datos resulta que ha disminuido la calidad de vida, ya que dentro del ranking del índice de Desarrollo humano para el 2022 se ocupó en el puesto 83° por debajo del lugar adquirido en 2014 (Giler-Medina & Bravo-Cedeño, 2024). Entonces, si la población general pasa por estas circunstancias podemos pensar que los docentes no están exentos y según Sánchez (2019), la mayoría de los docentes reporta insatisfacción con su calidad de vida por la falta de reconocimientos, tiempo libre, desarrollo profesional y las condiciones del mismo trabajo.

Todo esto probablemente se acerca mucho a la realidad que viven los docentes en las unidades educativas en la amazonia ecuatoriana donde poco o nada se ha estudiado sobre el estrés laboral al que se encuentran expuestos diariamente y como esto afecta en su salud y en la calidad de vida.

2.1.2 Conceptualización de la problemática

La salud mental según la OMS (2022), es un estado de bienestar mental en la que les permite a las personas afrontar las situaciones de la vida y desarrollar habilidades que les permita aprender, potenciar su trabajo y contribuir a su comunidad; siendo eso más que solo la ausencia de un trastorno mental si no un componente de una salud integral. También, la Asociación Americana de Psicología (APA, 2010), dice que es la forma en como las personas dejan que los sentimientos, pensamientos y conductas afecten su vida, sosteniendo, además, una buena salud mental le brinda una ayuda a la hora de tomar decisiones y afrontar la complejidad de la vida en sus distintos ámbitos.

Entonces, a pesar de que no exista un trastorno mental propiamente si podemos encontrar malestar psicológico que puede llegar a incapacitar de manera funcional a las personas y/o incluso generar algún tipo de comportamiento de riesgo. Respecto a esto, podemos considerar que la salud mental estará condicionada por los diversos y complejos estresores que saquen a relucir aún más las vulnerabilidades personales, sociales y estructurales de cada individuo (OMS, 2022).

La OMS (2023), define al estrés como un estado de preocupación y tensión mental a partir de alguna situación difícil y que la forma en cómo reacciona el individuo a ese estrés será lo que marque la forma en como le afecte a su bienestar. Por otro lado, Martínez (2020, como se citó en Marcial, 2023) menciona que el estrés es la respuesta del organismo no

definida frente a diversas circunstancias y según Vallejo (2013, como se citó en Marcial, 2023) existen dos tipos de estrés: el eustrés y el distrés. El eustrés que proviniendo del griego *euphoria* significa fuerza para soportar algo, haciendo referencia que es un estrés positivo, que incluso resulta motivador, activa el cerebro y brinda satisfacción al cumplir alguna actividad. Caso contrario el distrés que aparece cuando los recursos para enfrentar y afrontar una situación difícil son menores a su capacidad de respuesta, marcando así un claro desequilibrio físico y emocional (Vallejo, 2013 como se citó en Marcial, 2023).

Cabe mencionar que, el estrés laboral resulta como una consecuencia de la exposición a los riesgos psicosociales afectando a diferentes grupos laborales, lo que lo convierte en un problema colectivo afectando a la salud física, mental y también en su trabajo condicionando el rendimiento, la productividad y hasta generando el absentismo laboral. Además, menciona que se ha convertido en el segundo problema más frecuente en los trabajadores y por ello en la actualidad se ha visto la necesidad de actuar frente al estrés en el trabajo (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo [INSST], 2018).

Según el INSST (2018) las causas más comunes serían la monotonía, falta de control sobre el trabajo, corto tiempo para realizar una tarea, violencia, tareas o actividades de trabajo peligrosas, sobrecarga laboral y ritmo de trabajo impuesto.

Los estímulos estresores mantenidos en el tiempo se puede manifestar en diferentes ámbitos de la vida y con diferente sintomatología en cada individuo expuesto, por lo que, se ha dispuesto varios conceptos según el INSST (2018), como lo son las manifestaciones emocionales como: dificultad para conciliar el sueño, depresión, ansiedad, irritabilidad, desgaste, entre otros. También el área cognitiva se ve comprometida con dificultad para concentrarse, aprender y tomar decisiones, falta de memoria. Por otro lado, la conducta se ve afectada porque pueden volverse autodestructivas e incluso llevarlos al consumo de sustancias lícitas e ilícitas. Por último, las manifestaciones fisiológicas como dolores musculares, alteraciones gastrointestinales, respiratorias, cutáneas, enfermedades autoinmunes, problemas cardiológicos, neurológicos, ginecológicos, entre otros INSST (2018).

Por otro lado, la OMS (2010, como se citó en Chimbo, 2024), menciona que la calidad de vida es la percepción que tiene el individuo del contexto en que se desarrolla su vida, la

posición que ocupa en la sociedad, la cultura, los valores con sus preocupaciones y expectativas. Según Pérez (2020, como se citó en Chimbo, 2024) “la calidad de vida laboral incluye factores como la seguridad en el trabajo, el equilibrio entre la vida laboral y personal, el reconocimiento y las oportunidades de desarrollo profesional” (Chimbo, 2024).

Acuñaando el termino de autopercepción, se designa a como una persona se ve y se evalúa a sí misma (Pinto et al., 2023). Según Jiménez (2018, como se citó en Pinto et al., 2023) esta autopercepción es de carácter subjetivo y puede verse influenciada por las experiencias de la vida, relaciones interpersonales, costumbres y cultura juntamente con sus expectativas personales. Entonces, Ramírez et al., (2018, como se citó en Pinto et al., 2023) aporta con su concepto propio al decir que la autopercepción puede ser positiva y negativa; siendo la primera la que lleve a la persona a tener confianza y estima alta consigo mismo, lo que en contraparte ocurriría con la negativa llevando al individuo a tener una imagen poco saludable de sí.

Entonces, analizando todo esto podemos comprender que la presencia de negatividad en la vida de una persona puede llevarla a cometer errores y tomar decisiones equivocadas por lo que se considera que las técnicas de autoexploración y autoconocimiento pueden darle al individuo las herramientas para comprender mejor sus pensamientos y sentimientos, desenvolviéndose mejor en su entorno y capacidad resolutive saludable (Pinto et al., 2023).

2.1.3 Teorías que respaldan el estudio

El estrés laboral es una consecuencia de la exposición a factores psicosociales que puede afectar a todos los trabajadores sin distinción de profesión, convirtiendo esto en un problema colectivo y no individual, afectando la salud tanto física como mental, considerando así que los docentes están expuestos diariamente a factores que desencadenan el estrés como tal (INSST, 2018).

Entonces, como búsqueda de una respuesta se presentan varias teorías como la del desequilibrio del esfuerzo-recompensa de Siegrist (1996, como se citó en Tirado et al., 2022), donde menciona que los niveles de estrés incrementan cuando el esfuerzo realizado en una actividad o trabajo no obtuvo una recompensa adecuada; sean de índole social, emocional o económica, lo que impacta negativamente en el trabajador (p. 93-103). Partiendo de esta idea sería que el factor económico como resultado de su trabajo no justificaría el esfuerzo que

realiza y mucho menos la carga laboral y el ritmo al que va su trabajo convirtiendo así sus actividades cotidianas en situaciones demandantes y con gran repercusión mental, volviéndose un círculo vicioso de exigencias impuestas a una capacidad limitada de resolución.

También, tenemos el modelo de demanda-control-apoyo social donde refiere que el estrés en el trabajo aparece por la combinación de altas demandas de trabajo (demandas psicológicas por carga, ritmo y tiempo de trabajo) y bajo control sobre el mismo (autonomía), que se puede agravar si el apoyo social (colegas, directivos) es bajo o nulo dentro del entorno laboral (Karasek y Theorell, 1990 como se citó en Fernández & Calderón, 2017). Entonces, según esta teoría los docentes experimentan situaciones diversas con sus estudiantes, colegas y familiares a diario, sin descanso, ya que el trabajo continua de la institución a su hogar en muchas ocasiones lo que les abruma psicológicamente y su capacidad de controlar y separa su tiempo de trabajo del tiempo de descanso se ve afectado, creando un desequilibrio en su mentalidad como profesional y sin el apoyo adecuado de las políticas educativas, autoridades e incluso familiares y colegas se convierte en un profundo malestar mental.

Adicional, Lazarus y Folkman (1984 como se citó en Álvarez, 2023) en su teoría cognitiva del estrés sostiene que el apareamiento del estrés no es exclusivo de un factor externo si no del análisis-valoración que hace el individuo sobre la situación y su capacidad resolutive o de respuesta ante ese estímulo; es decir, el nivel de estrés dependerá de la interpretación de la persona y su recurso de afrontamiento. Es pertinente analizar que esta teoría pone toda la responsabilidad en el docente como el único capaz de resolver sus propios dilemas; es decir, el educador debe ser capaz de analizar su problema, dificultad o conflicto interno o externo y encontrarle solución aun si no tiene o le son limitados los recursos individuales y/o colectivos para lograrlo.

Finalmente, y complementando a estas teorías está Diener (1996 como se citó en Moore, 2019), quien habla del bienestar subjetivo de una persona donde debe evaluarse a sí misma en términos de satisfacción y equilibrio emocional, entendiendo así, que la presencia de estrés en el trabajo reducirá las emociones positivas e incrementará las negativas, produciendo una percepción desfavorable de la vida. Siguiendo esta línea los docentes aparentemente tendrían un poder intrínseco que los llevara a mantener un equilibrio mental

y emocional a pesar de las circunstancias, para no verse afectados en ningún punto ni contexto, sin embargo, la educación es una profesión de por sí extenuante y desafiante por su manejo con seres humanos en proceso de formación con culturas y costumbres distintas, entonces de pronto fortaleciendo su espíritu se pueda lograr y mantener el equilibrio en el educador.

2.1.4 Investigaciones previas y su relación con el problema

En Colombia los autores Fontalvo y Mosquera, (2023) desarrollaron su tesis sobre “Clima organizacional y estrés laboral de los docentes del colegio Joaquín Ochoa Maestre de la ciudad de Valledupar”, donde señalaron como objetivo determinar la relación entre el estrés laboral y el clima organizacional en una muestra de 38 docentes. El estudio fue no experimental de corte transversal con enfoque cuantitativo y de tipo correlacional, acuñando como instrumentos la EDCO y cuestionario de estrés de Villalobos. Los hallazgos relevantes para la variable de clima organizacional fueron: 84% considera como bueno mientras que el 16% considera como clima promedio que podría mejorar. Referente a la variable de estrés se estableció que el 13% de los docentes presenta niveles muy altos, el 13% niveles altos, el 24% niveles medios en contraste con el 50% con niveles bajo y muy bajo de estrés. Finalmente, se obtuvo una correlación negativa, concluyendo que cuando mejor sea el clima organizacional en la institución, menor será la presencia del estrés en los docentes.

También, en Colombia Campiño y Muñoz, (2020) realizaron la investigación que tuvo por finalidad determinar como la satisfacción laboral se relaciona con el estrés en una muestra de 70 docentes de bachillerato en una Unidad Educativa de Pereira. La investigación fue de tipo descriptiva con enfoque cuantitativo de diseño no experimental y corte transversal. Los instrumentos fueron la escala de satisfacción laboral y el cuestionario de estrés laboral. Los resultados evidenciaron que en promedio tenían una satisfacción laboral regular. Respecto al estrés laboral se evidenció que el 28% tenía un nivel alto, alrededor del 9% muy alto, el 50% presentó entre bajo y muy bajo y el 13% resultó con nivel medio. Finalmente, se obtuvo una correlación de intensidad débil entre las variables, lo cual no es estadísticamente significativa.

En el ámbito nacional se encontró a García, (2020) realizó la investigación en una institución pública de la ciudad de Manta, cuya finalidad fue evaluar el estrés laboral y

establecer una relación con las estrategias de afrontamiento y los síntomas de salud percibidos en una muestra de 57 docentes. El estudio fue descriptivo, no experimental de corte transversal con enfoque mixto, utilizando como instrumentos la NTP 574, la NTP 421 y el cuestionario de formas de afrontamiento. Los resultados para la variable estrés indican que: el 35% de los docentes tiene un nivel no preocupante, mientras que, 44% se encuentra en el nivel preocupante y el 21% en el nivel grave. También, se evidencia que cuando los docentes experimentan mayor nivel de estrés, tienden a ser evitativos. Adicionalmente, el 59,6% de los docentes presenta riesgo sintomático, el 14% da señales de alerta y el 26,3% no refiere sintomatología. Se concluye que existe asociación estadística entre el estrés y la salud percibida por los docentes, especialmente cuando se ven expuestos a factores estresores.

En otra investigación de Peñafiel-Zabala & Cabezas-Heredia, (2025) titulada “Evaluación de estrés y carga mental en los docentes de la Unidad Educativa Sibambe”, donde buscaron determinar los niveles de estrés y carga mental en una muestra de 31 docentes. La investigación tiene diseño no experimental, de campo, transversal y correlacional. Los instrumentos que se utilizaron fueron el cuestionario de SAWT y de estrés de Villalobos. Los resultados referentes a la variable de carga mental fueron los siguientes: 90.3 % presenta un nivel medio y 9.7 % de ellos evidencia un nivel alto. Para la otra variable de estudio sobre el estrés menciona que: 6.5 % de docentes tiene un nivel bajo, mientras que el 77.4 % nivel medio y 16.1 % un nivel alto. Finalmente, con un coeficiente 0.125, concluyendo así que ambas variables se relacionan medianamente entre sí, evidenciando que hay otros factores externos e internos para que el estrés se haga presente en los docentes.

También, se encontró el estudio realizado por Maldonado et al., (2023), que investigo en la Unidad Educativa “11 de noviembre” y cuyo objetivo fue analizar la exposición del docente al estrés laboral y la interpretación de acuerdo con la construcción social de ellos, en una muestra de 98 docentes para la fase cuantitativa y 9 en la cualitativa. El estudio tuvo un diseño observacional de corte transversal, descriptivo con enfoque misto, con instrumentos como el cuestionario ED-6 y estudio de caso. Los resultados para la variable cuantitativa fueron: 37% expuestos a estrés laboral donde predomina el mal afrontamiento en un 68,04%, ansiedad en un 60,82% y las presiones diarias en un 49,48%. Los hallazgos de la fase cualitativa evidenciaron efectos negativos en el bienestar docente debido a los desafíos

laborales, dificultades administrativas para la dotación de servicios y la puesta en práctica de los mecanismos de defensa. Se concluye que los docentes están expuestos al estrés laboral impactando negativamente en su rendimiento profesional, familia y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el país se ha realizado un estudio por Noroña, (2021) en el “Instituto Superior Tecnológico Sucre”, cuya finalidad fue cuantificar e interpretar significados e indicadores de la autopercepción de la salud en una muestra de 106 docentes. La metodología fue de enfoque mixto, con una fase cuantitativa que utilizó el cuestionario GHQ-30 y la fase cualitativa con la teoría del construccionismo social con estudios de caso en grupos focales. Los resultados a través del cuestionario evidenciaron que el género femenino tiene hasta 3,2 veces la probabilidad de padecer alteraciones psicosomáticas. También, se encontró que el 67% no presente algún desorden psicológico, mientras que, el 37% presentan trastornos en las 4 dimensiones del test. Los hallazgos en la fase cualitativa mostraron que el malestar en los docentes por las propias condiciones de trabajo, el aprendizaje en modo virtual, pocos recursos, cambio de modalidad y el miedo a ser despedidos.

A nivel internacional Idoiaga et al., (2021) realizó un estudio con el objetivo de analizar la calidad de vida percibida por los docentes al retornar a las aulas luego de que fueran cerradas por el COVID-19, en una muestra de 1633 docentes de España. El estudio tuvo un diseño transversal con enfoque cuantitativo, para lo cual utilizaron el cuestionario WHOQOL-BREF. Los resultados indicaron que se percibió valores más altos de calidad de vida en la dimensión psicológica, luego la salud física, seguidamente la dimensión social y al final la dimensión ambiental. Los docentes de sexo femenino tienen mejor calidad de vida en la dimensión social y el sexo masculino con mayor calidad de vida ambiental; así también, los docentes con contrato indefinido tienen mejor calidad de vida que los que carecen de él. Finalmente, cuenta con un coeficiente de Alpha de Cronbach de 0,85 para la consistencia interna siendo buena y concluyendo que la calidad de vida del docente es fundamental para dar apoyo al alumnado, recalando la importancia de tomar medidas y otorgar recursos para el bienestar docente.

En Brasil, Ruppel, et al., (2024) realizaron su investigación con el objetivo de analizar el estrés y la percepción de la calidad de vida en una muestra de 176 docentes. La

investigación fue descriptiva con enfoque cuantitativo y de corte transversal, donde utilizaron como instrumentos el cuestionario de Lipp y el cuestionario de WHOQOL-BREF. Los resultados para la variable síntomas de estrés evidenciaron al 48,9% de los docentes con algún nivel de estrés y de estos el 73,2% se encontraba resistiéndose al mismo, mientras que el porcentaje restante ya estaba cerca del agotamiento, predominando los síntomas psicológicos sobre los físicos. Referente a la calidad de vida, el 59,3% de los docentes la considera insatisfactoria, especialmente los dominios ambiental y físico. Finalmente, el nivel de significancia estadística fue $p < 0,05$ para todas las pruebas, concluyendo que la presencia de estrés con síntomas psicológicos repercute en la calidad de vida del docente percibiéndola como más bajo de lo deseado.

En México, los investigadores García et al., (2024) realizaron un estudio cuyo objetivo principal fue describir y comparar la calidad de vida de los docentes mediante la variable demográfica sexo, en una muestra de 364 docentes. El diseño fue observacional, con enfoque cuantitativo, de corte transversal y alcance descriptivo – comparativo; donde utilizaron el cuestionario SF-12. Se encontró que el 62.4% eran mujeres y el 37.6% hombres, y estos últimos percibían mejor salud general que su opuesto. En el rol físico, mental y emocional los hombres tuvieron menos problemas o dificultades que las mujeres, mientras que la presencia de dolor corporal fue en niveles similares para ambos sexos. En la función social los hombres ligeramente superaron a las mujeres, sin embargo, ambos eran capaces de realizar sus actividades en el grupo social sin problema. Finalmente, el nivel de significancia estadística fue de ≤ 0.050 , concluyendo que los hombres perciben una buena salud general mientras que las mujeres muestran un mayor deterioro en la calidad de vida.

Si bien dentro del país se han estudiado la calidad de vida y la autopercepción de la salud en diferentes comunidades de profesionales y población general, no ha sido suficiente para mostrar a la comunidad docente de las unidades educativas y poco se ha investigado al respecto, por lo que se considera necesario incrementar los esfuerzos investigativos en este grupo específico y ampliar la información en todas las regiones del Ecuador. En contraparte, el estrés laboral en docentes de unidades educativas a nivel nacional ha sido documentado en mayor proporción tanto en la costa como en la sierra, contribuyendo con valiosa información y conocimiento para las bases de investigaciones posteriores, sin embargo, en la Amazonía

no se ha encontrado datos de interés al respecto del tema propuesto, por lo que en conjunto las tres variables carecen de estudios que los relacionen dentro del país.

2.2 Marco legal

2.2.1 Marco legal internacional

En el marco legal internacional sobresale los convenios 155 y 187 de la OIT (2006, como se citó en Calderón, 2024) donde menciona la obligatoriedad del país a garantizar un ambiente de trabajo saludable y seguro con especial énfasis en la gestión de los riesgos psicosociales. Adicional, la Organización Internacional de Normalización (ISO, 2021) con la norma 45003 proporciona directrices prácticas para identificar, evaluar y controlar los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo, con el objetivo de proteger y promover la salud mental, el bienestar y la seguridad psicológica de los trabajadores.

2.2.2 Marco legal nacional

Según el artículo 326 (Inc. 5) de la Constitución (Constitución, 2008), " Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar". También, en el Código del Trabajo (Art. 42 Inc. 13), que menciona la obligatoriedad del empleador de "Tratar a los trabajadores con la debida consideración, no infiriéndoles maltratos de palabra o de obra" (Congreso Nacional, 2020). Por otro lado, en el Art. 15 (Inc. 1-10) del Decreto Ejecutivo N°255 incluye disposiciones de cumplimiento del empleador para la prevención de riesgos laborales, capacitaciones en seguridad y salud ocupacional, velar por la salud y garantizar la gestión integral de las necesidades de los trabajadores (Presidente Constitucional de la República, 2024).

Finalmente, el Acuerdo Ministerial N° MDT 2024-196 donde obliga a implementar evaluaciones de riesgo laborales, prevención y promoción de la salud en el trabajo, con entornos seguros y saludables (Ministerio del Trabajo [MDT], 2024).

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque investigación

La presente investigación fue desarrollada bajo el enfoque cuantitativo, pues los datos recolectados para medir las variables de estudio se analizaron mediante métodos estadísticos con la finalidad de establecer las relaciones existentes entre las mismas (Hernández-Sampieri, 2014).

3.2 Tipo de investigación

Se desarrolló mediante un estudio observacional al no ser manipuladas las variables, correlacional pues se buscó establecer la relación entre el estrés laboral, la autopercepción de la salud y la calidad de vida de los docente participantes en la investigación, transversal según su alcance temporal pues la información fue recolectada por única vez entendiéndose así que, las variables fueron medidas y analizadas en un solo momento y al mismo tiempo con la participación de los individuos que cumplieron con las características de elegibilidad a través de los criterios de inclusión y exclusión y de acuerdo a su propósito correlacional, lo que permitió establecer la asociación entre las variables (Hernández-Sampieri, 2014).

3.3 Diseño de investigación

Para concluir, la investigación responde a un diseño no experimental pues las variables fueron analizadas tal y como se manifiestan en la muestra estudiada para describir, interpretar o establecer relaciones entre ellas.

Para el logro de los objetivos la investigación se realizó en dos fases:

Fase de diagnóstico: donde se recolectó y analizó toda la información mediante la aplicación de instrumentos.

Fase de propuesta: Una vez analizados los datos obtenidos se procedió a diseñar un plan de educación para la salud sobre la prevención del estrés laboral y la mejora de la autopercepción de la salud lo que contribuirá a mejorar la calidad de vida de los docentes.

3.4 Descripción del área de estudio

3.4.1 Población y muestra

La Joya de los Sachas es una de las parroquias perteneciente al cantón del mismo nombre, que cuenta con 19 Unidades Educativas publicas correspondientes a la Zona 2, Distrito 22D0, Circuito 22D01C03 del Ministerio de Educación, ubicadas en zonas rurales y urbanas. En el presente estudio se incluyeron las unidades educativas con mayor número de docentes alcanzando una población de 298 docentes distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 1. Distribución de la población por unidad educativa.

Institución	Total de Docentes
Unidad Educativa “Agoyan”	59
Unidad Educativa 20 de Septiembre	22
Unidad Educativa "Ciudad de Ibarra"	57
Escuela de Educación Básica Provincia de Orellana	14
Unidad Educativa “12 de Febrero”	91
Unidad Educativa "Dayuma Kento"	55
Total	298

Fuente: Información de cada una de las instituciones.

Muestra representativa: La muestra fue obtenida a través de utilizando una herramienta de cálculo en línea con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95% (QuestionPro, s.f.). Resultando en 207 docentes, los cuales fueron seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado proporcional.

Los estratos fueron constituidos por cada unidad educativa donde se calculó la muestra proporcional al tamaño del estrato (muestreo estratificado proporcional). Posteriormente la selección de los sujetos de investigación se realizó mediante un muestreo aleatorio simple según los siguientes criterios:

3.4.2 Criterios de inclusión

- ✓ Consentimiento libre y voluntario para participar evidenciado por la firma del acta de consentimiento informado.
- ✓ Se incluyeron a todos los docentes en servicio activo independientemente del área de enseñanza que impartían (preescolar, primaria, secundaria y bachillerato)
- ✓ Tiempo de trabajo de al menos 3 meses de su contratación basado en la teoría clásica

de Hans Selye sobre el Síndrome General de Adaptación (SGA).

3.4.3 Criterios de exclusión

- ✓ Se excluyeron a los participantes que no completaron los cuestionarios correctamente, ya que no permiten un análisis correcto de los datos.
- ✓ Los docentes que al momento de la recolección de datos se encontraron de vacaciones, descanso médico, maternidad y/o paternidad, con el fin de asegurar la muestra representativa y fiable en ese periodo de estudio.

Quedando conformada la muestra tal como se muestra en la Tabla-2.

Tabla 2. Distribución de la muestra representativa proporcional a la población por unidad educativa

Institución	Total de Docentes	Muestra Representativa Proporcional
Unidad Educativa “Agoyan”	59	41
Unidad Educativa 20 de Septiembre	22	15
Unidad Educativa "Ciudad de Ibarra"	57	40
Escuela de Educación Básica Provincia de Orellana	14	9
Unidad Educativa “12 de Febrero”	91	64
Unidad Educativa "Dayuma Kento"	55	38
Total	298	207

3.5 Procedimiento

La investigación se realizó en dos fases:

Fase diagnóstica: Para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos se solicitó con anterioridad la autorización de la dirección distrital del Ministerio de Educación (Anexo-1). Fueron desarrollados mediante versiones online para lo cual se creó un enlace en Google Forms con los cuestionarios, que fue compartido con los docentes participantes a través de redes sociales (grupo de WhatsApp institucional) y correo electrónico por su facilidad de transmisión e inmediatez y eficaz recepción de la información obtenida de manera virtual y garantizando la confidencialidad de los resultados. Fueron autos administrados en plena libertad de horarios de los docentes con la instrucción y capacitación previa

correspondiente, manteniendo el anonimato y el consentimiento libre y voluntario de cada colaborador (Anexo-2).

Fase de Propuesta: Una vez analizados los datos obtenidos se diseñó la propuesta del plan educativo para dotar a los docentes de estrategias de afrontamiento desde el conocimiento de los siguientes temas:

- Manejo del estrés
- Manejo de la salud
- Relación vida familiar vs vida laboral/ Resolución de conflictos
- Fortalecimiento emocional/ Inteligencia emocional
- Autocuidado/ Autopercepción de salud y calidad de vida

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para medir el estrés laboral se utilizó el Cuestionario para la evaluación del Estrés-Tercera versión (Ministerio de la protección social, 2010), utilizado en un contexto similar por Peñafiel -Zabala & Cabezas –Heredia (2025) en su investigación sobre el estrés en docentes en una unidad educativa. Se consideró pertinente su uso en el presente estudio debido a que este instrumento fue diseñado para identificar los síntomas del estrés y a su vez interpretar los niveles de estrés presentes en la población. Su nivel de confiabilidad y validez es consistente, teniendo un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.889 ($p=0.001$). El instrumento consta de 31 preguntas tipo Likert (siempre, casi siempre, a veces y nunca), las cuales responden a la frecuencia con que se presentan los malestares o molestias en los últimos 3 meses. Diagnostica cuatro categorías: Síntomas fisiológicos, síntomas de comportamiento social, síntomas intelectuales y laborales y síntomas psicoemocionales. Su aplicación debe ser completada en 10 minutos.

Se establecen de acuerdo con las categorías diferentes síntomas, los cuales se relacionan a continuación:

- ✓ Síntomas fisiológicos: (ítem 1 al 8) Dolores en el cuello y espalda, problemas gastrointestinales, ulcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon, problemas respiratorios, dolores de cabeza, trastornos del sueño, palpitaciones en el

pecho o problemas cardíacos, cambios fuertes de apetito y problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez). Su interpretación estadística se obtiene multiplicando por cuatro (4) el puntaje promedio.

- ✓ Síntomas de comportamiento social: (ítem 9 al 12) Dificultad en las relaciones familiares y con otras personas, dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades, sensación de aislamiento y desinterés. Su interpretación estadística se obtiene multiplicando por tres (3) el puntaje promedio.
- ✓ Síntomas intelectuales y laborales: (ítem 13 al 22) Sentimientos de sobrecarga de trabajo, dificultad para concentrarse, aumento en el número de accidentes de trabajo, sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida, cansancio, tedio o desgano, disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad, deseo de no asistir al trabajo, bajo compromiso o poco interés con lo que se hace, dificultad para tomar decisiones y deseo de cambiar de empleo. Su interpretación estadística se obtiene multiplicando por tres (3) el puntaje promedio.
- ✓ Síntomas psicoemocionales: (ítem 23 al 31) Sentimiento de soledad y miedo. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios. Sentimiento de que “no vale nada”, o “no sirve de nada”. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo. Sentimiento de que está perdiendo la razón. Comportamiento rígido, obstinación o terquedad. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida. Su interpretación estadística se obtiene mediante el puntaje promedio.

La interpretación de los niveles de estrés se realizó teniendo en cuenta que:

- ✓ Muy bajo: Puntaje en 0,00- 7,8. Se interpreta como la ausencia de síntomas de estrés u ocurrencia muy rara que no amerita desarrollar actividades de intervención específicas, salvo acciones o programas de intervención, a fin de mantener la baja frecuencia de síntomas.
- ✓ Bajo: Puntaje 7,9 a 12,6. Se interpreta como baja frecuencia de síntomas de estrés que produce escasa afección al estado de salud. Es pertinente desarrollar acciones o programas de intervención, a fin de mantener, la baja frecuencia de síntomas.
- ✓ Medio: Puntaje 12,7 a 17,7. Es señal de una respuesta moderada de estrés. Los

síntomas que resulten más frecuentes son meritorios de observación y la realización de acciones sistemáticas para la prevención de efectos perjudiciales para la salud.

- ✓ Alto: Puntaje 17,8 a 25,0. La presencia alta de síntomas y la frecuencia con que se presentan es reflejo de alto estrés. La frecuencia de los síntomas identificados requiere acciones prevención en el marco de un sistema de vigilancia epidemiológica.
- ✓ Muy alto: Puntaje 25,1 a 100. La cantidad de síntomas y su frecuencia de presentación es indicativa de una respuesta de estrés severa y perjudicial para la salud. Los síntomas más frecuentes y críticos requieren intervención en el marco de un sistema de vigilancia epidemiológica.

Los niveles medio, alto y muy alto necesitan identificar factores de riesgo psicosociales interno o externos al trabajo que podrían incidir en la aparición de los efectos identificados.

En cuanto a la medición de la autopercepción de la salud se dio uso al “Cuestionario de Salud General – 28 (GHQ-28)” de Goldberg & Hiller (1979, citado por McDermott, 2015), donde se evalúa la salud autopercebida del individuo y/o el bienestar psicológico con 28 preguntas de respuesta múltiple, agrupados en 4 subescalas con 7 ítems cada una de ellas, referentes a subescala A (síntomas somáticos), subescala B (ansiedad e insomnio), subescala C (disfunción social) y subescala D (depresión). El cuestionario es de llenado rápido y sin dificultad en su ejecución, que alcanza un tiempo de respuesta aproximado de 5 minutos.

Para su evaluación se realiza a través de una escala Likert, asignando valores 0 a 1 a cada una de las cuatro posibles respuestas (a, b, c, d) en las subescalas. El punto de corte para GHQ se sitúa en 5/6 (no caso/caso)

En un inicio el cuestionario fue elaborado con 60 preguntas con necesidad de tiempo prolongado para su llenado, sin embargo, con el tiempo se realizaron varias versiones entre ellas la de 12 preguntas que a pesar de ser bastante práctico y rápido de responder, no logra captar las dimensiones requeridas para este estudio como el de 28 ítems que abarca las dimensiones antes mencionadas y en un tiempo corto, que en este caso beneficia la intención de evaluar la salud mental en la población general y/o en grupos específicos, además que cuenta con validez del coeficiente alfa de Cronbach de 0.89 en el estudio de García (1999),

y otros autores que reportaron coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0.80 en sus dimensiones, resultando adecuada para la investigación (Lobo et al., 1986; Rodríguez et al., 1999 como se citó en García, 1999)

Para medir la calidad de vida en el trabajo desde la perspectiva individual del trabajador se utilizó el “Cuestionario de calidad WHOQOL - -BREF” OMS (2009), diseñado para ser auto administrado y proporcionar información de cada persona sobre cómo percibe su calidad de vida, aplicable tanto a la población en general como a pacientes. Consta de 26 ítems organizados en 4 dimensiones a valorarse como la salud física, psicológica, las relaciones sociales y con el entorno (OMS, 2009). Se evalúa mediante una escala Likert (muy insatisfecho, insatisfecho, medianamente satisfecho, satisfecho, muy satisfecho), con una puntuación de 1 a 5. Cada dimensión o dominio es puntuado de forma independiente. Cuanto mayor sea la puntuación en cada dominio, mejor es el perfil de calidad de vida de la persona evaluada (OMS, 2009).

Por la importancia que revisten las características sociodemográficas y laborales para el cumplimiento de los objetivos de la investigación se agregó a los instrumentos un cuestionario que incluyó: sexo (masculino/ femenino), edades (20-25 años, 26-35 años, 36-45 años, 46-60 años y más de 60), estado civil (soltero/a, casado/a, unión libre, viudo/a, divorciado/a), nivel de estudio (técnico o tecnológico, universitario, posgrado), años de experiencia (menos de 1 año, 1-5 años, 6-15 años, 16-25 años, 26-35 años y más de 35 años), tipo de contratos (contrato ocasional, nombramiento provisional, nombramiento definitivo) e ingreso mensual (salario básico, menos de 1000, entre 1000- 1500, más de 1500 dólares)

3.7 Técnicas de análisis de datos

Una vez obtenidos los datos desde el aplicativo Google Drive como resultado de la aplicación de los cuestionarios a los colaboradores se procedió a exportar el Excel originado para su respectiva configuración y continuar con el análisis mediante técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, para posteriormente cargarlo al Software SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales) que brindó mayor confianza en las contestaciones y aligerando el análisis de estas.

Para las variables descriptivas (características sociodemográficas y laborales, síntomas y niveles de estrés laboral, autopercepción de la salud y calidad de vida) se utilizó

como métodos estadísticos la frecuencia absoluta y el porcentaje con la finalidad de conocer su comportamiento general en la muestra estudiada.

Finalmente, se evaluó las relaciones entre las variables con técnicas inferenciales que utilizó el nivel de significancia estadístico del 5% para determinar la validez estadística de los resultados encontrados entre las variables estrés laboral, autopercepción de la salud y calidad de vida mediante la aplicación del coeficiente de Spearman en el software SPSS.

3.8 Consideraciones éticas

Considerando la ética como base de nuestra investigación, se siguieron rigurosos principios de la declaración de HELSINKI de la Asociación Médica Mundial (2024), donde prima la confidencialidad y el consentimiento libre e informado de los participantes (anexo-2). Además, previo a la recolección de datos se informó a los docentes el objetivo del estudio y se aseguró que sus respuestas permanecerán en el anonimato y únicamente utilizadas para fines investigativos. De igual manera, se garantiza la libertad para responder las encuestas respetando el tiempo y la privacidad del colaborador, así como la confidencialidad de los resultados (Asociación Médica Mundial [AMM], 2024).

CAPITULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Esta sección presenta y describe de manera objetiva los hallazgos obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos de investigación. Los datos se organizan en tres apartados principales: características sociodemográficas y laborales de la muestra, análisis de las variables de estudio (estrés laboral, autopercepción de salud y calidad de vida), la relación entre estas variables y finalmente el plan de educación para la salud diseñado en beneficio de los docentes de las unidades educativas de la Joya de los Sachas.

4.1 Resultados

De acuerdo con los resultados obtenidos, se detalla lo siguiente:

Tabla 3. Variables sociodemográficas y laborales.

Características sociodemográficas	Dimensiones	F	%
Sexo	Femenino	157	75,8%
	Masculino	50	24,2%
Edad	20-25	1	0,5%
	26-35	42	20,3%
	36-45	79	38,2%
	46-60	76	36,7%
	>60	9	4,3%
Estado civil	Soltero/a	49	23,7%
	Casado/a	98	47,3%
	Unión libre	27	13%
	Viudo/a	2	1%
	Divorciado/a	31	15%
Características laborales			
Nivel de estudio	Técnico o tecnológico	13	6,3%
	Universitario	72	34,8%

	Posgrado	122	58,9%
Años experiencia	<1 año	1	0,5%
	1-5 años	29	14%
	6-15 años	70	33,8%
	16-25 años	57	27,5%
	26-35 años	43	20,8%
	>35 años	7	3,4%
	Tipo de contrato	Contrato ocasional	65
Nombramiento provisional		21	10,1%
Nombramiento definitivo		121	58,5%
Horas diarias de trabajo	6 horas	8	3,9%
	8 horas	64	30,9%
	10 horas	65	31,4%
	12 horas	31	15%
	>12 horas	39	18,8%
Ingreso mensual	Salario básico	13	6,3%
	<1000	145	70%
	1000 - 1500	40	19,3%
	>1500	9	4,3%

Al analizar las características sociodemográficas se pudo evidenciar que de una muestra conformada por 207 docentes de las Unidades Educativas de La Joya de los Sacha, en el presente estudio participaron mayormente las mujeres en un 75,8%, lo que demuestra la disposición que tiene el sexo femenino por la profesión docente. La distribución por edad mostró una media de 44 años, donde la mayoría de los participantes (n= 79) se encontraban entre 36-45 años (38,2%) y entre 46-60 años representados por el 35,7%, ello sugiere un claustro profesoral de experiencia. El estado civil es una variable importante en la investigación pues puede influir en la dinámica que se establece entre la dualidad ambiente

laboral-ambiente familiar. Respecto al estado civil resultó relevante que la mayoría de los docentes eran casados (47,3%), seguidos de los solteros en un 23,5% y en unión libre el 13%.

En cuanto a las características laborales se evidencio un colectivo docente solido pues el 58,9% ostenta un título de posgrado, el 34,8% posee el grado universitario y el 13% el nivel tecnológico o técnico. En experiencia profesional el 85,5% de los docentes tienen más de 5 años. Además, los docentes con nombramiento definitivo pertenecen al grupo mayoritario con el 58,5%. Seguidamente la media de 10,2 horas revela el tiempo que dedican los docentes a su trabajo por día. La mayoría (70%) de los docentes obtiene un ingreso mensual menor a mil dólares, seguido del 19,3% que gana entre mil y mil quinientos, continuando con una minoría (6,3%) que gana el salario básico y el grupo con mejor ingreso (más de 1500\$) en un 4.3%.

También, se les consultó si actualmente están enfermos y el 57% respondieron que No, mientras que el 22.2% refirió que sí y el 20.8% no lo sabe. Aquellos que respondieron que sí estaban enfermos tuvieron la opción de escribir su diagnóstico y entre ellos los que más se pudo observar fue hipertensión arterial, diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, hipotiroidismo, EPOC, asma, artritis reumatoidea, enfermedades gastrointestinales y nerviosas. Además, mencionaron tener alguna afectación mental (9%) como estrés y ansiedad.

Los resultados sobre los síntomas de estrés laboral que se presentan en los docentes se han configurado en la tabla 4 de mayor a menor frecuencia.

Tabla 4. *Síntomas más frecuentes de estrés laboral en los docentes.*

Categorías de síntomas	Síntomas	F	%
Fisiológicos	Dolores en el cuello y espalda	198	96
	Cefalea	188	91
	Problemas gastrointestinales	174	84
	Trastornos del sueño	169	82
	Cambios del apetito	154	74
	Problemas respiratorios	145	70
	Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos	128	62
	Problemas en la función de órganos genitales	96	46
	Dificultad en las relaciones familiares y con otras personas	123	59

Comportamiento social	Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades	115	56
	Sensación de aislamiento y desinterés	114	55
	Dificultad en las relaciones con otras personas	112	54
Intelectuales y laborales	Sentimientos de sobrecarga de trabajo	184	89
	Cansancio, tedio o desgano	175	85
	Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes	158	76
	Sentimiento de frustración	129	62
	Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad	129	62
	Deseo de no asistir al trabajo	118	57
	Dificultad para tomar decisiones	118	57
	Deseo de cambiar de empleo	106	51
	Aumento en el número de accidentes de trabajo	95	46
	Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace	95	46
Psicoemocionales	Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza	156	75
	Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos	120	58
	Sentimiento de soledad y miedo	112	54
	Sensación de no poder manejar los problemas de la vida	106	51
	Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo	104	50
	Comportamiento rígido, obstinación o terquedad	91	44
	Sentimiento de que “no vale nada”, o “no sirve de nada”	84	41
	Sentimiento de que está perdiendo la razón	80	39
Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios	68	33	

Se evidencia que el estrés en los docentes se manifiesta de distintas maneras. En la categoría de síntomas fisiológicos el 76,6% somatizaron algún síntoma, presentándose con mayor frecuencia los dolores de cuello y espalda y la cefalea en un 96% y 91% respectivamente.

En cuanto a la categoría comportamiento social llama la atención que la dificultad en las relaciones familiares y con otras personas fue la de mayor afectación (59%) lo cual puede evidenciar la existencia de dificultades en el binomio ambiente laboral-ambiente familiar y social repercutiendo negativamente en su desempeño. Además, la dificultad en mantenerse quieto o dificultad para iniciar actividades se presentaron en un 56% de los docentes estudiados, lo que puede ser una muestra del síntoma anteriormente indicado.

En la categoría relacionada a los síntomas intelectuales y laborales los sentimientos de sobrecarga de trabajo (89%), unido al cansancio, tedio o desgano (85%) y la dificultad para concentrarse y olvidos frecuentes (76%) fueron los de mayor frecuencia. Lo que podría tener relación con los síntomas psicoemocionales como sentimientos de angustia, preocupación o tristeza (75%) e irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos (58%) que presentaron los docentes estudiados.

Es notorio establecer la existencia de problemas de salud física y mental en los docentes, lo que contribuye a la aparición de dificultades en el ámbito intelectual y laboral. Y es evidente la necesidad que enfrentan del consumo de alcohol, café o cigarrillo (50%) y del consumo alguna droga para aliviar la tensión o los nervios (33%) para intentar sobrellevar el estrés evidenciado por los síntomas presentados en cada una de las categorías estudiada.

Tabla 5. Niveles de estrés en los docentes.

Nivel de estrés	F	%
Muy bajo	16	8%
Bajo	11	5%
Medio	21	10%
Alto	29	14%
Muy alto	130	63%
TOTAL	207	100%

La presencia de somatización del estrés en los docentes estudiados se relaciona con los resultados obtenidos en cuanto a los niveles de estrés percibido. Destaca que el 63% de los docentes presentaron niveles de estrés muy altos y altos (14%), representando el 76,8%. Adicional, el 10% presentan niveles medios de estrés, que seguramente llegaran por ese camino a niveles superiores de no existir una estrategia de atención individualizada. Entonces, resultan preocupante estos niveles y parecen una bomba de tiempo para el docente que probablemente y si no se les brinda ayuda con estrategias de mejora, políticas de educación para la salud inevitablemente puedan colapsar afectando directamente el sistema educativo.

Para poder diseñar una estrategia de intervención capaz de para mitigar los resultados anteriores es necesario analizar la relación entre los niveles de estrés y características sociodemográficas y laborales como edad, sexo, estado civil y años de experiencia. En la tabla 6 se han agrupado los niveles de estrés en bajo, medio y alto para mejor comprensión de los datos cruzados.

Tabla 6. *Tabla cruzada de estrés laboral y características sociodemográficas y laborales.*

Características	Dimensiones	Niveles de estrés n=207		
		Bajo F (%)	Medio F (%)	Alto F (%)
Sexo	Femenino n= 157	19 (1,1%)	14 (8,9%)	124 (79%)
	Masculino n=50	8 (16%)	7 (14%)	35 (70%)
Edad	20-25	0	0	1 (0,5%)
	26-35	8 (3,9%)	4 (1,9%)	30 (14,5%)
	36-45	10 (4,8%)	6 (2,9%)	63 (30,4%)
	46-60	8 (3,9%)	10 (4,8%)	58 (28%)
	>60	1 (0,5%)	1 (0,5%)	7 (3,4%)0
Estado civil	Soltero/a	5 (2,4%)	8 (3,9%)	36 (17,4%)
	Casado/a	17 (8,2%)	6 (2,9%)	75 (36,2%)
	Unión libre	4 (1,9%)	2 (1%)	21 (10,1%)
	Viudo/a	0	0	2 (1%)
	Divorciado/a	1 (0,5)	5 (2,4%)	25 (12,1%)
Años experiencia	<1 año	0	0	1 (0,5%)
	1-5 años	6 (2,9%)	5 (2,4%)	5 (2,4%)
	6-15 años	7 (3,4%)	6 (2,9%)	57 (27,5%)
	16-25 años	8 (3,9%)	5 (2,4%)	44 (21,3%)
	26-35 años	6 (2,9%)	5 (2,4%)	32 (15,5%)
	>35 años	0	0	7 (3,4%)

Respecto a los datos encontrados se puede evidenciar que ambos sexos presentan un predominio de estrés alto, sin embargo, el sexo femenino se ve mayormente afectado. La edad que resultó más afectada por el estrés laboral son los docentes entre 36 a 45 años con el 30,4%, seguido por los de 46 a 60 años en un 28%. Cabe resaltar que de 9 docentes mayores de 60 años 7 presentan niveles altos de estrés. Según los datos obtenidos se pudo evidenciar que, a mayor edad, mayores son los niveles de estrés percibido.

De acuerdo con el estado civil son más las personas casadas (36,7%) que padecen con mayor frecuencia niveles altos de estrés, seguido por los solteros (17,9%) y los divorciados (10,1%). Cabe añadir que los dos docentes en estado de viudez muestran altos niveles de estrés.

Los resultados demostraron además que los docentes con más alto nivel de estrés laboral son los que tienen entre 6-15 años de experiencia (27,5%), seguido por los que llevan entre 16-25 años laborando (21,3%), continuando con los de 1-5 años y finalmente los mayores de 35 años de experiencia son 7 docentes que muestran niveles de estrés laboral alto.

La evaluación de la salud general percibida por el docente fue otro de los objetivos de la presente investigación, los resultados se presentan en la siguiente tabla.

Tabla 7. Evaluación de la autopercepción de la salud según Cuestionario GHQ-28

Resultado	Frecuencia	%
Casos	64	31%
No casos	143	69%
Total	207	100%

Los resultados revelan que, de todos los docentes, el 31% de ellos percibe ciertas afecciones en su salud física y mental, mientras que el 69% no percibe malestar. En la tabla 5 se presentan los datos de acuerdo con las dimensiones del cuestionario utilizado para tales efectos.

Tabla 8. Resultados por dimensiones del Cuestionario GHQ 28.

Dimensiones	Casos F (%)	No casos F (%)
Síntomas somáticos	87 (42%)	120 (58%)
Ansiedad e insomnio	72 (35%)	135 (65%)
Disfunción social	34 (16%)	173 (84%)
Depresión	19 (9%)	188 (91%)

Al analizar los resultados por dimensiones, se ha determinado que 87 (42%) docentes presentan síntomas a nivel del somático, donde se evidencia la falta de fuerzas, agotamiento, y cefalea, percibiendo una mala salud. Dentro de la ansiedad e insomnio al menos 72 docentes (35%) refieren alteraciones del sueño tanto para conciliar como para mantenerse dormido durante la noche, nerviosismo, intranquilidad, preocupación y sentimientos de insuficiencia.

Para la disfunción social, la cantidad de docentes afectados disminuye a 34 (16%), los cuales presentan dificultad para realizar sus actividades y tomar decisiones, además de insatisfacción por la vida y como se desenvuelven en ella. Así también, hay 19 (9%) docentes con depresión, a quienes no les resulta gratificante las cosas que hacen en su vida, que desean estar lejos de todo y todos, con sentimientos de desesperanza y poca confianza en sí mismos.

Vale destacar que los resultados de este instrumento tienen relación a los encontrados en las dimensiones estudiadas en cuanto a la evaluación sintomática del estrés percibido.

La cantidad de casos (64) de los docentes que perciben malestar en su salud se ha disgregado de acuerdo con las dimensiones afectadas (Tabla-9), donde se pudo encontrar que varios docentes tienen afectadas entre 2 a 4 dimensiones. Por lo cual se puede considerar que la salud que perciben los docentes se ve afectada en las dimensiones biopsicosocial y en su entorno.

Tabla 9. Afeción de la salud percibida según dimensiones del Cuestionario GHQ 28.

Dimensiones combinadas afectadas según resultados	Docentes afectados
Síntomas somáticos	25
Síntomas somáticos y ansiedad-insomnio	26

Síntomas somáticos, ansiedad e insomnio y disfunción social	22
Síntomas somáticos, ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión.	7
Síntomas somáticos, ansiedad e insomnio y depresión.	3
Síntomas somáticos y disfunción social	2
Síntomas somáticos y depresión.	2
Ansiedad e insomnio	12
Ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión.	1
Ansiedad e insomnio y depresión.	1
Disfunción social	2
Depresión	5

La calidad de vida de los docentes se estudió en 4 dimensiones: salud física, psicológica, las relaciones sociales y con el entorno.

Tabla 10. Calidad de vida percibida por los docentes según dimensiones.

	Salud física F (%)	Salud psicológica F (%)	Relaciones sociales F (%)	Relaciones con el entorno F (%)
Muy insatisfecho	4 (2%)	3 (1%)	24 (12%)	12 (6%)
Insatisfecho	45 (22%)	30 (14%)	26 (13%)	50 (24%)
Medianamente satisfecho	90 (43%)	77 (37%)	94 (45%)	89 (43%)
Satisfecho	51 (25%)	62 (30%)	35 (17%)	45 (22%)
Muy satisfecho	17 (8%)	35 (17%)	28 (14%)	11 (5%)

Analizando los resultados se observa que 139 docentes que representan el 67,1% de la muestra estudiada tienen algún nivel de insatisfacción con su salud física. En la dimensión salud psicológica 110 docentes (53,1%) presentan la misma afectación, en cuanto a las

relaciones sociales el 69,5% (144 docentes) y en la relación con el entorno el 72,9% (151 docentes). Lo cual demuestra la necesidad de una intervención.

En cuanto a la valoración de la satisfacción con la calidad de vida incluyendo los docentes satisfechos y muy satisfechos existió un predominio de la dimensión salud psicológica con el 46,8%.

Una vez descrito el comportamiento de las variables de estudio en los docentes estudiados se procedió a analizar la relación entre cada una, estableciendo para ello las asociaciones correspondientes entre el estrés laboral, la autopercepción de la salud y la calidad de vida de los docentes.

Tabla 11. Asociación entre estrés laboral y salud general percibida.

Estrés laboral	Salud general percibida		Total
	Casos	No casos	
Bajo	0	27 (13%)	27 (13%)
Medio	1 (0,5%)	20 (9,7%)	21 (10,1%)
Alto	63 (30,4%)	96 (46,4%)	159 (76,8%)
Total	64 (30,9%)	143 (69,1%)	207 (100%)

De acuerdo con los datos encontrados se observa que el 30% de los docentes categorizados como casos presentan niveles altos de estrés laboral, es decir perciben disturbios en su salud general. Por el otro lado, el 46,4% de los docentes que no perciben un mal estado de salud, sin embargo presentan niveles altos de estrés. Finalmente, mediante la prueba de chi-cuadrado se ha determinado que el estrés laboral se asocia significativamente con la salud percibida por los docentes.

Tabla 12. Prueba de chi – cuadrado para estrés laboral y salud general percibida.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24,451 ^a	2	<0,001
Razón de verosimilitud	34,473	2	<0,001
N de casos validos	207		

a. 0 casillas (0%) han esperado un recuento <5.
El recuento mínimo esperado es 6,49.

También se realizó el análisis entre las variables estrés laboral y los dominios de la calidad de vida que se presentan a continuación:

Previo a analizar las variables cuantitativas mediante estadística inferencial se procedió a realizar pruebas de normalidad con la finalidad de determinar el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas. Para dicho propósito se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, ya que el tamaño de la muestra es de 207 docentes.

Tabla 13. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.

	Estadístico	gl	Sig.
Estrés laboral	0,100	207	< 0,001
Salud general percibida	0,212	207	< 0,001
Calidad de vida	Dominio físico	207	0,099
	Dominio psicológico	207	0,054
	Dominio social	207	< 0 ,001
	Dominio ambiental	207	0,011

De acuerdo con los resultados obtenidos, se optó por realizar pruebas no paramétricas entre las variables estrés laboral ($p = < 0,001$) y salud general autopercebida ($p = < 0,001$) ya que no siguen una distribución normal. Respecto a la calidad de vida se valoró por dominios, donde el social ($p = < 0 ,001$) y ambiental ($p = 0,011$) no tuvieron distribución normal, contrario al dominio físico ($p = 0,099 > 0,05$) cuya distribución fue normal. Por último, se evaluó el dominio psicológico cuyo resultado ($p = 0,054$) se encontró border-line por lo que se consideró también prueba no paramétrica a este dominio.

Según los resultados obtenidos con la prueba de Shapiro-Wilk, las variables “estrés laboral” ($p = 0.017$) y “salud percibida” ($p = 0.005$) no presentan una distribución normal, ya que los valores p son menores a 0.05. En cambio, la variable “calidad de vida total” sí presenta una distribución normal ($p = 0.118 > 0.05$).

Para evaluar la relación entre las variables se aplicó la correlación de Spearman entre los puntajes de estrés laboral, salud general y cada uno de los dominios de calidad de vida. A continuación, se detalla los resultados.

Tabla 14. *Correlación de Spearman.*

			Estrés laboral	Salud general percibida	Dominio físico	Dominio psicológico	Dominio social	Dominio del entorno
Rho de Spear man	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	1,000	0,644**	-0,589**	-0,560**	-0,541**	-0,528**
		Sig. (bilateral)		< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
		N	207	207	207	207	207	207
	Salud General percibida	Coefficiente de correlación	0,644* *	1,000	-0,497**	-0,365**	-0,336**	-0,366**
		Sig. (bilateral)	< 0,001		< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
		N	207	207	207	207	207	207
	Dominio físico	Coefficiente de correlación	- 0,589* *	-0,497**	1,000	0,756**	0,794**	0,789**
		Sig. (bilateral)	< 0,001	< 0,001		< 0,001	< 0,001	< 0,001
		N	207	207	207	207	207	207
	Dominio psicológico	Coefficiente de correlación	-0,560	-0,365**	0,756**	1,000	0,719**	0,797**
		Sig. (bilateral)	< 0,001	< 0,001	< 0,001		< 0,001	< 0,001
		N	207	207	207	207	207	207
	Dominio social	Coefficiente de correlación	- 0,541* *	-0,336**	0,794**	0,719**	1,000	0,802**
		Sig. (bilateral)	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001		< 0,001
		N	207	207	207	207	207	207
	Dominio del entorno	Coefficiente de correlación	- 0,528* *	-0,366**	0,789**	0,797**	0,802**	1,000
		Sig. (bilateral)	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	
		N	207	207	207	207	207	207

** . Correlación positiva bilateral 0,01

Al realizar el análisis de las variables se encontró que el estrés laboral se correlaciona positivamente con la salud general percibida por los docentes ($p = 0,644$, $p < 0,001$), lo cual hace referencia que mientras mayor es el nivel de estrés, mayor es el deterioro de la salud.

También se evidenció que el estrés se correlaciona negativamente con los dominios de la calidad de vida, cuya mayor fuerza presenta con el dominio físico ($p = -0,589$, $p < 0,001$), luego con el dominio psicológico ($p = -0,560$, $p < 0,001$), seguido por el dominio social ($p = -0,541$, $p < 0,001$), y por último, con el dominio del entorno ($p = -0,528$, $p < 0,001$), lo que indica que a mayor nivel de estrés hay una menor percepción calidad de vida en todas sus dimensiones.

4.2 Discusión

4.2.1 Discusión de resultados y análisis crítico.

Los resultados del presente estudio demostraron que en la muestra estudiada los niveles de estrés percibido fueron altos, manifestándose según los síntomas de diferentes maneras. Siendo la somatización fisiológica la de mayor presencia con una media porcentual de 75,6% siendo los de mayor frecuencia los dolores de cuello, espalda y la cefalea. Así como los relacionados con los síntomas en el área intelectual y laboral en un 63,1% de los docentes afectados evidenciándose en sentimientos de sobrecarga de trabajo.

Estudios similares coinciden con estos hallazgos como los encontrados por Trávez Osorio et al. (2024) quien evidenció también altos niveles de estrés aumentados por la carga de trabajo y la presión para cumplir con estándares académicos en una muestra de 22 docentes de una unidad educativa. También su estudio reveló somatización del estrés manifestado por dolores de cabeza y problemas gastrointestinales, además alteraciones en las áreas de familia y amigos y el uso de tabaco, alcohol, café y consumo de drogas.

Esto está condicionado porque en los docentes bajo estrés laboral es muy frecuente la irritabilidad lo cual afecta tanto su vida laboral como personal y el consumo de tabaco, alcohol, café y drogas (Santamaría et al., 2021); (Trávez Osorio et al., 2024); (Cárdenas, 2022), dicha aseveración está presente en nuestros resultados pues el 58% de los docentes en estudio tenían sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos, el 50% consumen cigarrillos, alcohol y café y el 33 % drogas para calmar sus nervios. En relación a ello el 59% presentaban dificultad en las relaciones familiares y con otras personas, todo ello

conllevo a que al evaluar la percepción de la salud exista una estrecha relación entre la dimensión disfunción social y los altos niveles de estrés percibidos. Pues se demostró que tanto en los casos de afectación a la salud como en los no casos existió la presencia de disfunción social (16% y 84% respectivamente).

Con relación a la sobrecarga de trabajo si bien es estudiado como un síntoma en la categoría de síntomas intelectuales y laborales constituye un factor de riesgo psicosocial asociado a los niveles de estrés percibido por los docentes (Suárez et al., 2022). Al respecto Vizuite & Moreira (2025) aseguran que: " La realidad educativa de Latinoamérica manifiesta (...) la falta de responsabilidad y motivación de los estudiantes con las actividades docentes, la falta de gestión institucional para la solución de las problemáticas presentadas y la inadecuada remuneración, todo lo cual contribuye con el estado de desmotivación por la tarea de enseñar y, con él, a la aparición de síntomas de depresión y estrés" (p. 4). Los docentes por sus numerosas responsabilidades están expuestos a una serie de factores tanto intrínsecos como extrínsecos que conllevan a presentar estrés (Herrera Soria et al. 2024).

Rodríguez et al. (2020) por su parte afirman que el estrés prolongado afecta negativamente la salud mental en el ámbito docente, evidenciando que los puntajes de estrés son proporcionales a la presencia de depresión. Coincidiendo con los resultados de la presente investigación donde se encontró que tanto en los casos de afectación de afectación en la autopercepción de la salud como en los no casos existió la presencia de depresión en un 9% y un 91% respectivamente.

Noroña et al.(2022) en una muestra de 106 docentes corroboró que existió mayor afectación en las dimensiones de la salud biopsicosocial que se relaciona con la falta de energía, la percepción alterada de enfermedad, los dolores de cabeza y el cansancio generalizado, disfunción social en la actividad diaria con pérdida de afecto de sus allegados, problemas en las relaciones con los demás, percepción de ineficacia, dificultades en la toma de decisiones, y miedo inespecífico a sus actividades diarias. Todas ellas son manifestaciones de estrés que también están presentes en los docentes estudiados en esta investigación.

La exposición prolongada a factores estresantes en los docentes demanda de evaluación y de la adopción de medidas para establecer el equilibrio entre las demandas del organismo y las que exige el ambiente laboral, de no ser así se pone en peligro el bienestar

emocional del individuo, desencadenando en Burnout lo cual afecta su salud de manera integral (Rodríguez-González et al., 2024)

En relación a la calidad de vida en el presente estudio se pudo observar que más del 50% de los docentes estudiados tenían algún grado de insatisfacción en las diferentes dimensiones. Siendo la evaluación de medianamente satisfecho la de mayor relevancia. Resultados similares fueron los encontrados en Colombia y Chile (Muñoz et al., 2022; Canales-Vergara et al., 2018) donde los docentes estudiados se encontraban medianamente satisfechos con su calidad de vida. Muñoz et al. (2022) establecieron que la calidad de vida de los docentes está ampliamente relacionada con las condiciones de trabajo como el tipo de vinculación, la remuneración, la seguridad y el bienestar. Mientras que Canales- Vergara et al. (2018) encontró una asociación estadísticamente significativa entre calidad de vida y la preexistencia de trastorno en salud mental como la depresión y el estrés y de enfermedades crónicas, con mayor representatividad la hipertensión arterial. Vale destacar que ambos autores coinciden con los resultados de la presente investigación.

Todos los estudios citados y los resultados de la presente investigación enfatizan la necesidad de atención priorizada a los docentes y la creación de intervenciones preventivas para el fomento de estrategias de afrontamiento para la mitigación del estrés que trae consigo afectaciones en la percepción de la salud y por ende en la calidad de vida de los docentes.

4.2.2 Fortalezas y limitaciones

La presente investigación presenta como fortalezas primeramente la cobertura de una muestra representativa que posibilitó garantizar la validez y la credibilidad de los resultados y constituyó un pilar metodológico importante que permite generalizar dichos resultados además de dar sustento a la intervención educativa diseñada.

Además, se usaron instrumentos validados con evidencia de confiabilidad, lo que incrementa la claridad y fidelidad de los resultados. Al ser cuestionarios estandarizados se pueden replicar en diferentes contextos como el descrito en la presente investigación. Adicional, el estudio evalúa tres variables en la población lo que permite un análisis integral y multidimensional de los docentes estudiados. Por otro lado, es relevante a nivel laboral y social ya que tiene un impacto directo en las personas y puede servir como base de mejoras en las políticas de salud ocupacional. Así también, lo evidenciado pudo servir para diseñar

estrategias de mejora e intervenciones específicas al puesto de trabajo. Finalmente, al utilizar escalas internacionales se puede comparar los resultados actuales con los de otras investigaciones a nivel nacional e internacional.

El presente estudio presentó ciertas limitaciones que es necesario compartir. En primer lugar, el tiempo calendario en que se desarrolló la investigación fue apremiante, ya que los docentes se encontraban en proceso de finalizar el año lectivo y próximos a salir a vacaciones por lo que se requirió mayor demanda de tiempo de aplicación de los cuestionarios sujetos estrictamente a la disponibilidad del docente y sus actividades laborales, por lo cual se aplicaron vía online lo cual facilitó la recogida de información.

También, la población sujeta de estudio se redujo por la ubicación geográfica de todas las unidades educativas de la parroquia Joya de los Sachas. Otro aspecto limitante fue la escasa bibliografía con respecto a la autopercepción de la salud y la calidad de vida a nivel nacional y aún más dentro del contexto local. Siendo el presente estudio un referente importante para próximas investigaciones.

El riesgo de deseabilidad social en las respuestas en la aplicación de los instrumentos de recolección de información estuvo mediado por la forma de aplicación, pues la socialización de los mismos fue realizada por los directores de cada unidad educativa lo que podría haber influido en las respuestas, aunque los resultados no confirman tal aseveración, lo cual fue mitigado por el carácter anónimo de los cuestionarios.

Finalmente, al ser una investigación transversal no se pudo identificar causas y consecuencias. Lo cual abre una brecha para posteriores investigaciones en cuanto a los factores causales del estrés en los docentes estudiados.

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA

Plan de educación para la salud en beneficio de los docentes de las Unidades Educativas de la Joya de los Sachas.

5.1 Antecedentes:

Tomando en consideración los resultados obtenidos y analizados anteriormente, se diseñó un plan de educación para la salud para enfrentar el estrés laboral y mitigar sus efectos en la percepción de la salud y calidad de vida. Todo esto le permitirá al docente y a los directivos de los planteles educacionales detectar a tiempo la sintomatología del estrés y que pueda ser atendida oportunamente evitando mayores molestias, mejorando su entorno laboral y preservando su bienestar.

5.2 Objetivo general de la propuesta:

Diseñar un plan de educación para la salud proporcionando estrategias de afrontamiento que permita prevenir y mitigar el estrés laboral mejorando la autopercepción de salud y la calidad de vida en beneficio de los docentes de las Unidades Educativas de la Joya de los Sachas.

5.3 Análisis causal del problema

Se realizó a través de la técnica de árbol problema el análisis causal del problema central detectado. Esta técnica posibilita analizar las causas que lo originan y establecer una estrategia que pueda mitigar o eliminar las consecuencias (Pérez Herrera, 2020).

5.3.1 Problema Central (Tronco)

✓ Altos niveles de estrés laboral en docentes de las unidades educativas de la joya de los sachas

5.3.2 Efectos o Consecuencias (Ramas del Árbol)

Las consecuencias derivadas del problema fueron analizadas según los resultados de los instrumentos aplicados.

- ✓ Deterioro de la salud física y mental de los docentes:
 - Somatización del estrés en síntomas como dolores de cuello, espalda, cefalea, problemas gastrointestinales, trastornos del sueño y del apetito, problemas respiratorios, cardíacos y en la función de órganos genitales.
 - Presencia de enfermedades relacionadas con el estrés (hipertensión, gastritis, dolores musculares).
 - Problemas de salud mental (ansiedad, depresión, síndrome de burnout).
 - Presencia de sintomatología psicoemocional
- ✓ Problemas en el comportamiento social: evidenciado por dificultades en las relaciones familiares y con las demás personas.
- ✓ Disminución de la calidad de vida y del bienestar personal:
 - Reducción del tiempo libre y de ocio.
 - Impacto negativo en las relaciones familiares y sociales.
 - Baja autopercepción de salud.
- ✓ Disminución del rendimiento laboral:
 - Aumento de conflictos entre colegas y directivos.
 - Falta de comunicación y cooperación.
 - Clima organizacional negativo.
 - Absentismo

5.3.3 Causas (Raíces del Árbol)

- ✓ Causas Directas:
 - Sobrecarga laboral: Se identificó como causa principal según los resultados de la etapa de diagnóstico. Esta visto como exceso actividades en relación a la jornada laboral.
- ✓ Causas Indirectas:
 - Aspectos del contexto social y familiar: Conflictos entre la vida personal y laboral. Dificultades en las relaciones interpersonales.
 - Falta de capacitación y apoyo psicológico: Falta de acciones para el manejo del estrés, falta de acceso a servicios de salud mental.

5.4 Árbol de objetivos estratégicos

5.4.1 Objetivo estratégico principal (Solucionar el problema)

- ✓ Reducir los niveles de estrés laboral en docentes de las Unidades Educativas de la Joya de los Sachas

5.4.2 Objetivos estratégicos específicos (Eliminar las Causas)

1. Reducir la sobrecarga laboral optimizando las tareas y responsabilidades para equilibrar la carga de trabajo con la jornada laboral.
2. Promover un entorno social y familiar de apoyo creando espacios que ayuden a conciliar la vida personal y laboral.
3. Implementar actividades de capacitación y apoyo psicológico para el manejo del estrés y acceso a servicios de salud mental.

5.4.3 Resultados esperados al lograr el objetivo principal

- ✓ Mejora de la salud física y mental de los docentes:
 - Disminución de somatizaciones y síntomas físicos del estrés.
 - Reducción de enfermedades relacionadas con el estrés.
 - Mejora de la salud mental (reducción de ansiedad, depresión y síndrome de burnout).
 - Disminución de sintomatología psicoemocional.
- ✓ Mejora del comportamiento social:
 - Fortalecimiento de las relaciones familiares y con otras personas.
- ✓ Aumento de la calidad de vida y del bienestar personal:
 - Incremento del tiempo libre y de ocio.
 - Impacto positivo en las relaciones familiares y sociales.
 - Alta autopercepción de salud.
- ✓ Aumento del rendimiento laboral:
 - Disminución de conflictos entre colegas y directivos.
 - Mejora de la comunicación y cooperación.
 - Clima organizacional positivo.

- Disminución del ausentismo.

5.5 Plan de educación para la salud

5.5.1 Ejecución del plan educativo

El plan de educación para la salud se diseñó teniendo en cuenta el análisis causal del problema y de los objetivos estratégicos para su solución, estableciendo para ellos actividades en 5 componentes principales que desde su conocimiento permitan la adopción de estrategias de afrontamiento:

- Manejo del estrés
- Manejo de la salud
- Relación vida familiar vs vida laboral/ Resolución de conflictos
- Fortalecimiento emocional/ Inteligencia emocional
- Autocuidado/ Auto percepción de salud y calidad de vida

5.5.2 Estrategia de implementación

Para la implementación se estableció el siguiente plan de actividades.

Componente	Prioridad	Actividades	Recursos	Duración /frecuencia	Responsable
Manejo del estrés	Inmediato	Socialización de los resultados obtenidos de los niveles y síntomas del estrés docente	Proyector Sala de reuniones	1 hora/ única vez	Rector/a
		Taller sobre aprender a reconocer los síntomas de estrés laboral.	Proyector Sala de reuniones Folletos	1 hora / mensual	Psicólogo
		Taller de técnicas de relajación y respiración.	Sala de reuniones	1 hora / quincenal	Psicólogo
		Sesiones de mindfulness.	Sala de reuniones	1 hora / mensual	Psicólogo
Manejo de la salud	Corto plazo	Charlas sobre alimentación balanceada y nutritiva.	Proyector Infografías Folletos Sala de reuniones	1 hora /mensual	Nutricionista
		Implementar pausas activas y pasivas a nivel individual y colectivo	Sala de reuniones Folletos	1 hora/ mensual	Medico ocupacional
		Sesión de bailo-terapia	Sala de reuniones	1 hora/ quincenal	Trabajador social

Relación vida familiar vs vida laboral	Corto plazo	Taller sobre resolución de conflictos	Proyector Infografías Folletos Sala de reuniones	1 hora /mensual	Psicólogo
Fortalecimiento emocional	Corto plazo	Identificar las fortalezas del docente para fortalecer su resiliencia.	Sala de reuniones	1 hora mensual	Psicólogo y docentes
		Elaborar un diario de gratitud	Diario Lapiceros	Semanal	Docentes
		Dinámicas de motivación	Sala de reuniones	10 minutos semanales	Psicólogo
		Taller sobre inteligencia emocional	Proyector Infografías Folletos Sala de reuniones	1 hora /mensual	Psicólogo
Autocuidado/ Autopercepción de salud y calidad de vida	Corto plazo	Gestionar el tiempo y priorizar actividades diferenciando lo urgente de lo importante.	Agenda Lapiceros Apps digitales	Continuo	Docentes
		Rondas de dialogo y espacios de escucha.	Sala de reuniones Buzón de sugerencias	1 hora / mensual	Docentes
		Formar grupos de apoyo entre docentes.	Medios digitales Sala de reuniones	Continuo	Docentes

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

La presente investigación logro determinar la relación existente entre el estrés laboral, la autopercepción de la salud y la calidad de vida de los docentes de las Unidades Educativas de la Joya de los Sachas.

Se pudo determinar un alto porcentaje de niveles de estrés en los docentes, evidenciando que se manifiesta de distintas maneras, siendo los síntomas fisiológicos los de mayor relevancia, presentándose con mayor frecuencia los dolores de cuello, espalda y la cefalea. En la categoría de síntomas relacionados al comportamiento social llama la atención la dificultad en las relaciones familiares y con otras personas. Siendo en la categoría de los síntomas intelectuales y laborales la sobrecarga de trabajo. En cuanto a los síntomas psicoemocionales el consumo de alcohol, tabaco, café y drogas evidencio su uso para aliviar la tensión y los nervios al enfrentar dificultades en el ámbito laboral.

Al evaluar la autopercepción del estado de salud se pudo constatar que existió un predominio de aquellos docentes que no perciben malestar en su salud sobre los que si perciben ciertas afectaciones en su salud física y mental, sin embargo, al analizar los resultados por dimensiones se pudo comprobar que en ambos grupos existieron afectaciones en todas las dimensiones principalmente a nivel somáticos, ansiedad e insomnio y disfunción social.

Describiendo la calidad de vida percibida se evidencio que más de la mitad de los docentes presentaron algún nivel de insatisfacción con su salud, principalmente en las dimensiones de la salud física, en las relaciones sociales y con el entorno. Sin embargo, vale mencionar que entre los docentes con mayor satisfacción con la calidad de vida predomino la dimensión de salud psicológica.

Al analizar la relación entre variables se evidenció que los docentes con afectaciones en la percepción de la salud presentaron niveles altos de estrés, lo que significa que el estrés laboral se correlaciona positivamente con la salud general percibida lo cual hace referencia que mientras mayor es el nivel de estrés, mayor es el deterioro de la salud. Por otra parte se

determinó que el estrés se correlaciona negativamente con los dominios de la calidad de vida, lo que indica que a mayor nivel de estrés hay una menor percepción calidad de vida en todas sus dimensiones.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos se propone implementar el plan de educación para la salud diseñado y la evaluación continua del estrés percibido por los docentes con la finalidad de tomar iniciativas en función de la salud integral de los docentes que repercute en su desempeño laboral y en el buen funcionamiento de cada institución educativa.

Se sugiere ampliar el estudio a los factores de riesgo que están incidiendo como causales en los resultados obtenidos en la presente investigación. Así como la evaluación del impacto del plan educativo que se propone sobre la salud y calidad de vida de los docentes participantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA

- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Opoku, V., & Wei, Y. (ABRIL de 2023). *Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review*. Obtenido de NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10178023/>
- Álvarez, J. (2023). *La Teoría de Lazarus y Folkman: Comprendiendo el Estrés y la Respuesta Adaptativa*. Obtenido de Blog mentes abiertas Psicología: https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/la-teoria-de-lazarus-y-folkman-comprendiendo-el-estres-y-la-respuesta-adaptativa#google_vignette
- Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Obtenido de Ministerio de Defensa Nacional: https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Asociación Americana de Psicología [APA]. (2010). *Cambie de opinión acerca de la salud mental*. Obtenido de American Psychological Association : <https://www.apa.org/topics/mental-health/cambie>
- Asociación Médica Mundial [AMM]. (Octubre de 2024). *Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos*. Obtenido de Asociación Médica Mundial: <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Barrera, M., Chaparro, C., Plazas, L., & Buitrago, L. (2021). *Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención*. Obtenido de Rev Investig Salud Univ Boyacá 8(2): 131-146: <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Bayas Jiménez, V. L., Pozo Vargas, J. N., Galarraga Andrade, A. S., García León, P. S., & Yarad Salguero, W. S. (2025). Impacto del estrés laboral y la ansiedad en la calidad de vida de docentes universitarios. *Revista Conrado*, 21(102), 8. Obtenido de Revista Conrado: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/4017/3867>
- Calderón, R. (2024). *Pertinencia de que Ecuador suscriba los Convenios 155 y 187 OIT, sobre la seguridad y salud en el trabajo para mejorar la protección de sus trabajadores*. Obtenido de Repositorio Universidad Andina Simón Bolívar: <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/10155/1/T4437-MDLSS-Calderon-Pertinencia.pdf>
- Campiño Montoya, A., & Muñoz Becerra, V. (10 de Julio de 2020). *Relación entre Satisfacción Laboral y Estrés Laboral en docentes de bachillerato de una Institución Educativa pública de la ciudad de Pereira*. Obtenido de Universidad Católica de Pereira:

<https://repositorio.ucp.edu.co/server/api/core/bitstreams/d157306d-7d43-4b02-bfe0-5e8ebc75dc3b/content>

Cárdenas Sanz, KE (2022). Estrés y depresión en docentes de educación escolar en modalidad virtual debido a la pandemia por covid-19. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1831>

Cardoso Pérez, M., & Maldonado González, F. (2019). Satisfacción con la calidad de vida laboral en docentes universitarios de Zacatecas. *FILHA*, 14(21). Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=673778225008>

Chimbo, V. (2024). *Influencia de la actividad física en la calidad de vida laboral y en el desempeño profesional docente*. Obtenido de Suplemento CICA Multidisciplinario: <https://doi.org/10.56124/scicam.v8i018.016>

Congreso Nacional. (2020). *Código del Trabajo*. Obtenido de CES.GOB.EC: https://www.ces.gob.ec/lotaip/2020/Junio/Literal_a2/C%C3%B3digo%20del%20Trabajo.pdf

Fernández, J., & Calderon, G. (2017). *Modelo Demandas-Control-Apoyo social en el estudio del estrés laboral en el Perú*. Obtenido de Revista médica Herediana 28(4), 281-282: <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rmh.v28i4.3233>

Flores, J., & Sánchez, D. (2019). *Calidad de vida laboral: satisfacción laboral de los docentes en una institución de educación superior del Ecuador*. Obtenido de Repositorio Universidad Internacional SEK: <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3491>

Fontalvo, D., & Mosquera, D. (2021). *Clima organizacional y estrés laboral de los docentes del colegio Joaquín Ochoa Maestre de la ciudad de Valledupar*. Obtenido de Universidad Popular del Cesar: <http://repositorio.unicesar.edu.co/items/5ecd7050-58aa-45bc-bd1b-8c4f7ab5baab>

García, C. (1999). *Manual para la utilización del cuestionario de salud general de Goldberg: Adaptación cubana*. Obtenido de Revista Cubana de Medicina General Integral, 15(1), 88-97: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000100010

García, J., Charles, Á., & Carrizales, D. (2024). *La calidad de vida laboral en docentes de educación media superior: diferencias por sexo*. Obtenido de IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 15, e1890. : https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/ie_rie_rediech/article/view/1890/2114

García, M. (2020). *Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta*. Obtenido de Revista San Gregorio, (43), 140-154: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072020000400140

Giler-Medina, P., & Bravo-Cedeño, J. (2024). Evolución Laboral y calidad de vida en Ecuador de 2014 a 2022. *Portal de la Ciencia*, 5(1), 91-100. doi: <https://doi.org/10.51247/pdlc.v5i1.423>

- Gómez, P. (2024). *Un riesgo laboral docente: la salud mental*. Obtenido de Repositorio Universidad Europea:
https://titula.universidadeuropea.es/bitstream/handle/20.500.12880/9163/TFM_PAULA%20GOMEZ%20BARGE_Memoria_MUPRL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- González, R., & Mejía, A. (2024). *Incidencia del clima laboral en los niveles de estrés de los docentes de las carreras de salud de un Instituto Superior Tecnológico Particular de Quito, Ecuador*. Obtenido de GADE revista científica :
<https://revista.redgade.com/3d/index.php?pdf=https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/513/250>
- González, R., Hidalgo, G., Salazar, J., & Preciado, M. (2009). *INSTRUMENTO PARA MEDIR LA CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO CVT.GOHISALO* (Primera Edición ed.). Guadalajara, Jalisco, México: INSTITUTO DE INVESTIGACION EN SALUD OCUPACIONAL
- Herrera Soria, R. G., Trávez Osorio, G. M., Cangui Basantes, S. V., & Jiménez Zambrano, B. A. (2024). Job stress in Ecuadorian teachers: Factors, symptoms and mitigation strategies. *Digital Explorer*, 8(3), 83-100. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v8i3.3081>
- Idoiaga, N., Berasategi, N., Dosil, M., & Ozamamiz-Etxebarria, N. (2021). *Reapertura de centros educativos en la pandemia de COVID-19: La calidad de vida del profesorado ante este nuevo reto en el norte de España*. Obtenido de *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública* , 18 (15), 7791: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/7791>
- Instituto Nacional de Estadística [INE]. (2024). *Salud autopercebida*. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística:
https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259944485720&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalleFichaIndicador¶m3=1259937499084
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2018). *Estrés laboral*. Obtenido de INSST:
<https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales/estres-laboral#documentacion>
- López, M., García, M., Benítez, R., & Herrera, C. (abril de 2024). *Revelando las causas cotidianas del estrés en docentes de educación básica: caso de dos instituciones ecuatorianas*. Obtenido de REDALYC:
<https://www.redalyc.org/journal/5646/564677539011/html/>
- Maldonado, L., Noroña, D., & Vega, V. (2023). *Análisis del estrés laboral en docentes de la Unidad Educativa 11 de Noviembre en Ecuador*. Obtenido de *Metanoia: Revista de Ciencia, Tecnología e innovación*. Volumen 10(1): <https://doi.org/10.61154/metanoia.v10i1.3191>
- Marcial, P. (2023). *El estrés. Impacto en la salud*. Obtenido de Repositorio UEES:
<https://uees.edu.ec/descargas/libros/2023/estres-impacto-salud.pdf>

- McDermott, A. (2015). *Cuestionario de Salud General-28 (GHQ-28)*. Obtenido de STROKE ENGINE: <https://strokengine.ca/en/assessments/general-health-questionnaire-28-ghq-28/>
- Ministerio de la protección social. (2010). *POSIPEDIA*. Obtenido de Batería de instrumentos para evaluación de factores de riesgo psicosocial: <https://fondoriesgoslaborales.gov.co/wp-content/uploads/2018/10/Bateria-riesgo-psicosocial-1.pdf>
- Ministerio del Trabajo [MDT]. (2024). *ACUERDO MINISTERIAL Nro. MDT-2024-196*. Obtenido de Ministerio del Trabajo : <https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2024/10/ACUERDO-MINISTERIAL-NRO.-MDT-2024-196-signed.pdf>
- Moore, C. (2019). *Bienestar subjetivo en psicología positiva*. Obtenido de Positive Psychology: <https://positivepsychology.com/subjective-well-being/>
- MSP. (2022). *Panorama Nacional de Salud en los Trabajadores. Encuesta de condiciones de trabajo y salud 2021-2022*. Obtenido de Ministerio de Salud Pública: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/05/Panorama-Nacional-de-Salud-de-los-Trabajadores-Encuesta-de-Condiciones-de-Trabajo-y-Salud-2021-2022.pdf>
- Noboa, D. (2024). *Decreto Ejecutivo 255. Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores*. Obtenido de Presidente Constitucional de la República del Ecuador: <https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2024/01/DECRETO-EJECUTIVO-255-REGLAMENTO-DE-SEGURIDAD-Y-SALUD-DE-LOS-TRABAJADORES.pdf>
- Noroña Salcedo, Darwin Raúl, & Vega Falcón, Vladimir. (2022). Autopercepción de la salud laboral en docentes del Instituto Superior Tecnológico Sucre. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 31(1), 79-91. Epub 23 de mayo de 2022. Recuperado en 25 de septiembre de 2025, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602022000100009&lng=es&tlng=es
- Noroña, D. (2022). *Autopercepcion de la salud laboral en docentes del Instituto Superior Tecnologico Sucre*. Obtenido de Revista ECA Sinergia, 13(1), pp 80-92: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=588569800006>
- OMS. (2009). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www-who-int.translate.google.com/tools/whoqol/whoqol-bref? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc>
- OMS. (2023). *Estrés*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- OMS. (2024). *La salud mental en el trabajo*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación . (2023). *UNESDOC-UNESCO*. Obtenido de Informe mundial del personal docente: Afrontar la escasez de docentes; puntos clave: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000387400_spa
- Organización Internacional de Normalización [ISO]. (2021). *Norma Internacional ISO 45003. Gestión de la seguridad y salud en el trabajo. Seguridad y salud psicológicas en el trabajo. Directrices para la gestión de riesgos psicosociales*. Obtenido de Organización Internacional de Normalización: <https://cdn.standards.iteh.ai/samples/64283/63a5b75629174170a893da725e6b8f8be/ISO-45003-2021.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo . (2021). *Es necesario apoyar a los educadores de manera que puedan contribuir a forjar un mejor futuro del trabajo*. Obtenido de Organización Internacional del Trabajo : <https://www.ilo.org/es/resource/news/es-necesario-apoyar-los-educadores-de-manera-que-puedan-contribuir-forjar>
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (1981). *Convenio 155 sobre seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo*. Obtenido de ilo.org: https://www.cigsaudelaboral.org/files/documentacion_saude/10000004/9/Convenio%20internacional%20129%20inspeccion%20de%20trabajo.pdf
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2024). *Principales riesgos ocupacionales y sus implicancias en la salud del personal docente*. Obtenido de Oficina de la OIT para los Países Andinos: https://www.ilo.org/sites/default/files/2024-08/Derrama%20Magisterial_Principales%20riesgos.pdf
- Organización mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57878/9789275327715_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo*. Obtenido de WHO news: <https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>
- Peñafiel-Zabala, J., & Cabezas-Heredia, E. (2025). *Evaluación de estrés y carga mental en los docentes de la Unidad Educativa Sibambe*. Obtenido de Technology Rain Journal, 4(1): <https://technologyrain.com.ar/index.php/trj/article/view/64/192>
- Pérez Herrera, J. F. (2020). *Cómo hacer un árbol de problemas: Ejemplo práctico*. Lean Construction México. <https://www.leanconstructionmexico.com.mx/post/c%C3%B3mo-hacer-un-%C3%A1rbol-de-problemas-ejemplo-pr%C3%A1ctico>

- Pineda, W., Dávila, J., & Alva, C. (agosto de 2021). *Estrés laboral del docente de primaria en el trabajo remoto*. Obtenido de Revistas de Ciencia y Tecnología: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/3827>
- Pinto, D., Villamil, D., & Rivera, I. (2023). *Autopercepción de la salud mental en docentes de odontología de la Universidad Santo Tomás a través del Cuestionario General en Salud GHQ-28*. Obtenido de Epositorio Universidad Santo Tomás: <https://repository.usta.edu.co/server/api/core/bitstreams/5ab174cc-4e15-4b41-ab32-dbc75fc79757/content>
- Presidente Constitucional de la República. (2024). *Decreto Ejecutivo N° 255. Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores*. Obtenido de Ministerio del Trabajo : <https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2024/01/DECRETO-EJECUTIVO-255-REGLAMENTO-DE-SEGURIDAD-Y-SALUD-DE-LOS-TRABAJADORES.pdf>
- QuestionPro. (s.f.). Calculadora del tamaño de muestra [Herramienta interactiva en línea]. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/es/calculadora-de-muestra.html>
- Reyes, A., & Viteri, G. (Junio de 2023). *Prevalencia y factores asociados de estrés laboral, ansiedad y depresión en docentes que imparten clase en primaria vs secundaria de las unidades educativas Leoncio Cordero de la ciudad de Cuenca y Miguel Leoro Vásquez de Ibarra*. Obtenido de Repositorio UDLA: <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/513>
- Rodrigues, Louise Tatiana Mendes, Lago, Eliana Campelo, Landim Almeida, Camila Aparecida Pinheiro, Ribeiro, Ivonizete Pires, & Mesquita, Gerardo Vasconcelos. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(57), 209-242. Epub 16 de marzo de 2020. <https://dx.doi.org/eglobal.19.1.383201>
- Rodríguez-González, M., Chávez-Salazar, G., & Jiménez, R. (2024). Evaluación del Síndrome Burnout de Maslach en docentes del Departamento de Ingeniería Industrial de una Institución de Enseñanza Superior de Aguascalientes, México. *Ciencias Administrativas. Teoría Y Praxis*, 20(2), 113–122. <https://doi.org/10.46443/catyp.v20i2.390>
- Ruppel da Rocha, R. E., Pitanga, F., & Bridi, D. A. (2024). Síntomas de estrés y calidad de vida en Profesores de educación básica. *Global Journal of Human-Social Science*, 24(3), 1-11. Obtenido de <https://socialscienceresearch.org/index.php/GJHSS/article/view/104101/39057>
- Sánchez, B. (2022). *Evaluación del estrés laboral en el personal del área de contabilidad de los servicios médicos ambulatorios de la ciudad de Quito*. Obtenido de Repositorio Universidad Internacional SEK: <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4968/1/S%C3%A1nchez%20Racines%20Bryan%20Steven%20.pdf>

- Santamaría, M. D., Mondragon, N. I., Santxo, N. B., & Ozamiz-Etxebarria, N. (2021). Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global mental health (Cambridge, England)*, 8, e14. <https://doi.org/10.1017/gmh.2021.14>
- Suárez, O. J., Suárez-Riveros, L. D., & Lizarazo-Osorio, J. del C. (2022). Factores intrínsecos a la sobrecarga laboral en el estrés del profesorado. *Praxis & Saber*, 13(35), e210. <https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n35.2022.14152>
- Tirado, G., Rodríguez, F., Llorente, M., Rubio, F., Topa, G., & López, M. A. (2022). *Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa y quejas subjetivas de salud: Un modelo de mediación moderada con profesionales sanitarios*. Obtenido de Revista Iberoamericana de Psicología y Salud: <https://www.rips.cop.es/pdf/art592022.pdf>
- Trávez Osorio, S. E., Ocaña Pañora , L. S., Trávez Osorio, G. M., & Moreno Moreno, W. Y. (2024). Desvelando la realidad: condiciones laborales y riesgos ocupacionales en docentes de zonas rurales en Ecuador a través del cuestionario fantástico. *AlfaPublicaciones*, 6(1.1), 192–214. <https://doi.org/10.33262/ap.v6i1.1.463>
- Vizuite Arza, C. D., & Moreira Macías, E. L. (2025). Riesgos psicosociales y estrés laboral en los docentes . *Mendive. Revista De Educación*, 23(2), e4116. Recuperado a partir de <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/4116>

ANEXOS

Anexo-1: Carta de compromiso.



REPÚBLICA
DEL ECUADOR

Ministerio de Educación

DISTRITO DE EDUCACIÓN 22D01 JOYA DE LOS SACHAS

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

Yo, ERIKA MARIBEL GAVILANEZ GAVILANES, con cédula de ciudadanía No. 2200471536, domiciliado/a en la ciudad de Joya de los Sachas, en calidad de estudiante de la maestría Higiene y Salud Ocupacional en la Universidad Técnica del Norte, previa autorización de la Dirección Distrital de Educación 22D01, visitaré las Instituciones Educativas Dayuma Kento, 12 de Febrero, Agoyán, Ciudad de Ibarra, 20 de Septiembre, Provincia de Orellana, con la finalidad de aplicar cuestionarios a los docentes como parte de la recolección de datos para mi trabajo de titulación.

Para el efecto, he recibido con anticipación una capacitación sobre los *Protocolos de actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo*, por parte de la funcionaria del Distrito 22D01 Joya de los Sachas de, Gladys Alexandra Castillo Prado Coordinadora Dece Distrital y me comprometo a garantizar y proteger la integridad física, psicológica y sexual de todas y todos los y las niñas, niños y adolescentes durante mi visita a la Institución Educativa. Adicionalmente, me comprometo a denunciar cualquier situación de violencia que observe contra este grupo de atención prioritaria a las autoridades educativas.

Aceptando estar conforme con este instrumento legal y teniendo capacidad legal para adoptarlo, firmo el presente documento en dos ejemplares de igual valor y contenido a los 16 días del mes de junio, de 2025.

Firma:

Nombre: ERIKA GAVILANEZ

Cédula: 2200471536



EL NUEVO
ECUADOR

Oficio Nro. MINEDUC-CZ2-22D01-2025-0706-O

La Joya De Los Sachas, 10 de junio de 2025

Asunto: RESPUESTA: SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE ENCUESTAS DE ESTRES LABORAL INSTITUCIONES EDUCATIVAS.

Ciudadana
Erika Maribel Gavilanez Gavilanes
En su Despacho

De mi consideración:

En respuesta al Documento No. S/N, de fecha 06 de junio de 2025, e ingresado a través de Atención Ciudadana con el trámite MINEDUC-CZ2-22D01-UDAC-2025-0922-E, suscrito por la Srta. Erika Maribel Gavilánez Gavilanes en calidad de solicitante, indica: *"(...)Yo, Erika Maribel Gavilánez Gavilanes, portadora de la cédula de ciudadanía N.º 2200471536, estudiante de la maestría Higiene y Salud Ocupacional en la Universidad Técnica del Norte, me dirijo a usted con el debido respeto para solicitar la autorización correspondiente para ingresar a las unidades educativas que pertenecen o su jurisdicción como son Unidad Educativa "Dayuma Kento", Unidad Educativa "12 de Febrero", Unidad Educativa "Agoyan", Unidad Educativa "Ciudad de Ibarra" y Unidad Educativa "20 de Septiembre", Unidad Educativa "Provincia de Orellana", con el fin de aplicar unos cuestionarios a los docentes como parte de la recolección de datos para mi trabajo de titulación.*

El estudio lleva como tema "ESTRES LABORAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES EN LAS UNIDADES EDUCATIVAS DE LA JOYA DE LOS SACHAS 2025, para lo cual se utilizarán instrumentos validados y de carácter confidencial.

Se garantiza la total confidencialidad de la información recopilada y al respecto al anonimato de los participantes.

Considerando lo anterior, la Dirección Distrital 22D01 La Joya de los Sachas-Educación **AUTORIZA** el ingreso de la Srta. Erika Maribel Gavilánez Gavilanes, sin embargo, con el objetivo de asegurar el bienestar y la protección de los derechos de las y los estudiantes, se estipula que antes de ingresar a las Unidades Educativas antes mencionadas para la aplicación de cuestionarios a los docentes sobre el tema: tema **"ESTRES LABORAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES EN LAS UNIDADES EDUCATIVAS DE LA JOYA DE LOS SACHAS 2025**, deberá realizar la capacitación en "Protocolos y rutas de actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo". Para ello, se recomienda que se comunique con el Psic. Fausto Domingo Cumbal Cumbal, Coordinador del Departamento de Consejería Estudiantil, al número 0996676224.



Ministerio de Educación

Oficio Nro. MINEDUC-CZ2-22D01-2025-0706-O

La Joya De Los Sachas, 10 de junio de 2025

Una vez que haya cumplido con la capacitación y obtenga la certificación correspondiente, podrá ingresar a las instituciones educativas.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Documento firmado electrónicamente

Lcdo. Jose Leandro Perlaza Vaicilla

DIRECTOR DISTRITAL DE EDUCACIÓN 22D01 - JOYA DE LOS SACHAS

Referencias:

- MINEDUC-CZ2-22D01-UDAC-2025-0922-E

Anexos:

-
licitud_de_authorized_de_aplicación_de_encuestas_de_estres_laboral_instituciones_educativas..pdf

Copia:

Señor Licenciado

Gutberto Martin Gaibor Barragan

Analista Distrital de Atención Ciudadana

Señor Psicólogo Organizacional

Fausto Domingo Cumbal Cumbal

Coordinador del Departamento de Consejería Estudiantil



Anexo-2: Acta de consentimiento informado

Título del estudio: Estrés laboral y su relación con la autopercepción de salud y calidad de vida de los docentes en las unidades educativas de La Joya de los Sachas 2025.

Investigador principal: Erika Maribel Gavilánez Gavilanes

Institución: Universidad Técnica del Norte

Estimados docentes

El objetivo de este estudio es entender cómo el estrés que experimentamos en nuestro trabajo como docentes se relaciona con nuestra autopercepción de la salud y la calidad de vida.

Participación y Confidencialidad

Su participación es completamente voluntaria. Si decides participar, usted deberá responder 3 cuestionarios, los cuales son totalmente anónimos que tomarán aproximadamente 15-20 minutos. Las preguntas se centran en aspectos de tu trabajo, tu salud general y cómo percibes tu bienestar.

Toda la información que proporciones será tratada con la más estricta confidencialidad. Tu nombre y cualquier dato que pueda identificarte no serán registrados. Los resultados se presentarán de forma agrupada, por lo que tu identidad personal no se revelará en ningún momento. Los datos recolectados se usarán exclusivamente para fines de esta investigación.

Riesgos y Beneficios

Riesgos: La participación en este estudio no implica ningún riesgo físico. Sin embargo, al reflexionar sobre el estrés laboral, algunas preguntas podrían generar una leve incomodidad. Puedes dejar de responder en cualquier momento si te sientes incómodo.

Beneficios: Al participar, contribuyes a una mejor comprensión de un tema importante para la comunidad docente. Los hallazgos de esta investigación podrían ser útiles para futuras estrategias orientadas a mejorar el bienestar y la calidad de vida de los educadores. No recibirás una compensación económica por tu participación.

Derechos del Participante

Tienes el derecho de retirarte del estudio en cualquier momento sin dar ninguna explicación. Ello no tendrá ninguna consecuencia negativa para ti. Si en algún momento tienes preguntas o dudas sobre el estudio, no dudes en contactarme en 0997128263 o al correo electrónico erikagavilanezmd@hotmail.com

Firma del Consentimiento

He leído la información anterior, y se me ha explicado verbalmente. He comprendido el propósito de la investigación, los procedimientos a seguir, los riesgos y beneficios, y las condiciones de confidencialidad. Mis preguntas han sido respondidas satisfactoriamente. Consiento voluntariamente en participar en este estudio.

Nombre completo del Participante: _____

Firma del Participante: _____

Fecha: _____

Nombre completo del Investigador: _____

Firma del Investigador: _____

Fecha: _____

Anexo-3: Cuestionario para la evaluación del estrés – Tercera versión

Señale con una X la casilla que indique la frecuencia con que se le han presentado los siguientes malestares en los últimos tres meses.

Malestares	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.				
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon.				
3. Problemas respiratorios.				
4. Dolor de cabeza.				
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.				
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				
7. Cambios fuertes del apetito.				
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				
9. Dificultad en las relaciones familiares.				
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.				
11. Dificultad en las relaciones con otras personas .				
12. Sensación de aislamiento y desinterés.				
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.				
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.				
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo .				
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida.				
17. Cansancio, tedio o desgano.				
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				
19. Deseo de no asistir al trabajo.				
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.				
21. Dificultad para tomar decisiones.				
22. Deseo de cambiar de empleo.				
23. Sentimiento de soledad y miedo.				
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.				
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.				
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				
27. Sentimientos de que "no vale nada", o " no sirve para nada".				
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo.				
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.				
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.				

Anexo-4: General Health Questionnaire (G.H.Q.-28 Items)

Fecha.....

POR FAVOR LEER CUIDADOSAMENTE

Nos gustaría saber si Vd. ha tenido algunas molestias o trastornos y cómo ha estado de salud en las últimas semanas. Por favor conteste a TODAS las preguntas, simplemente subrayando las respuestas que a su juicio, se acercan más a lo que siente o ha sentido Vd. Recuerde que no queremos conocer los problemas que ha tenido en el pasado, sino los recientes y actuales.

Es importante que trate de responder a TODAS las preguntas. Muchas gracias por su colaboración.

ÚLTIMAMENTE

1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

Mejor que lo habitual Igual que lo habitual Peor que lo habitual Mucho peor que lo habitual

¿Ha tenido la sensación de que necesita un reconstituyente?

No, en absoluto No más de lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Ha tenido la sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Se ha notado constantemente agobiado o en tensión?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Se ha asustado o tenido pánico sin motivo?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Ha tenido la sensación de que todo se le viene encima?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Se ha notado nervioso y “a punto de explotar” constantemente?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

1. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?

Más activo que lo habitual Igual que lo habitual Bastante menos que lo habitual Mucho menos que lo Habitual

¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?

Más rápido que lo habitual Igual que lo habitual Más tiempo que lo habitual Mucho más tiempo que lo habitual

¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?

Mejor que lo habitual Aproximadamente lo mismo Peor que lo habitual Mucho peor que lo habitual

¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?

Más satisfecho mismo que lo habitual Aproximadamente lo mismo Menos satisfecho que lo habitual Mucho menos satisfecho

¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?

Más tiempo que lo habitual Igual que lo habitual Menos útil que lo habitual Mucho menos útil que lo habitual

¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?

Más que lo habitual Igual que lo habitual Menos que lo habitual Mucho menos capaz que lo habitual

¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?

Más que lo habitual Igual que lo habitual Menos que lo habitual Mucho menos que lo habitual

1. ¿Ha pensado que Vd. es una persona que no vale para nada?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Ha venido viviendo la vida totalmente sin esperanza?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Ha pensado en la posibilidad de “quitarse de en medio”?

Claramente, no Me parece que no Se me ha cruzado por la mente Claramente lo he pensado

¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repetidamente a la cabeza?

Claramente, no Me parece que no Se me ha cruzado por la mente Claramente lo he pensado

A:

B:

C:

D:

E:

Total:

Anexo-5: Escala de Calidad de Vida (Whoqol-Bref)

Antes de empezar con la prueba nos gustaría que contestara unas preguntas generales sobre usted: haga un círculo en la respuesta correcta o conteste en el espacio en blanco.

Sexo: Hombre__Mujer__ Edad _____

Estudios terminados Tecnológico ___Universitarios__Posgrado__

Estado civil Soltero/___ Casado/a__Unión libre__Viudo/a ___Divorciado/a__

Años de experiencia

-1año ___ 1-5años ___6-15años ___16-25 años__26-35 años__ +35 años__

Tipo de contratos

Contrato ocasional ___Nombramiento provisional__ Nombramiento definitivo__

Ingreso mensual

Salario básico__ Menos de 1000__ Entre 1000- 1500__ Más de 1500 dólares__

¿En la actualidad, está enfermo/a? Sí__No__

Si tiene algún problema con su salud, ¿Qué piensa que es? _____

Padece alguna enfermedad: Si__ No__Cuál_____

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor **conteste todas las preguntas**. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida **durante las dos últimas semanas** .Por ejemplo, pensando en las dos últimas semanas, se puede preguntar:

	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?	1	2	3	4	5

Rodee con un círculo el número que mejor defina cuánto apoyo obtuvo de otras

personas en las dos últimas semanas. Si piensa que obtuvo bastante apoyo de otras personas, usted debería señalar con un círculo el número 4, quedando la respuesta de la siguiente forma:

		Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
	¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?	1	2	3	4	5

Recuerde que cualquier número es válido, lo importante es que represente su opinión

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5

		Muy insatisfecho/a	Un poco insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5

	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
0	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
1	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
2	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
3	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
4	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
5	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semana ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida

		Muy insatisfecho/a	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
6	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
7	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
8	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
9	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5

0	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
1	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
2	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
3	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
4	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
5	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.

		Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
6	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?		2	3	4	5

¿Le ha ayudado alguien a rellenar el cuestionario?

¿Cuánto tiempo ha tardado en contestarlo?

¿Le gustaría hacer algún comentario sobre el cuestionario?

Gracias por su ayuda