

This file has been cleaned of potential threats.

If you confirm that the file is coming from a trusted source, you can send the following SHA-256 hash value to your admin for the original file.

e9694ba5fa02e305e47599f26addfc514b957aa162b644d22e8ff0169f9392e3

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA**

**MENCIÓN NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE**

**TEMA:**

**ESTRÉS Y SALUD MENTAL EN DOCENTES: CASO MILAGRO.**

**TUTOR:**

**MSC. JOHANA VERÓNICA ESPINEL GUADALUPE**

**AUTOR:**

**PSIC. MIGUEL ÁNGEL HERRERA RODRÍGUEZ**

**MILAGRO, AGOSTO 2022**

**ECUADOR**

## **ACEPTACIÓN DEL TUTOR**

En calidad de Tutor de Proyecto de Investigación, nombrado por el Comité Académico del Programa de Maestría en Psicología con mención en Neuropsicología del Aprendizaje.

### **CERTIFICO**

Que he analizado el Proyecto de Investigación con el tema **ESTRÉS Y SALUD MENTAL EN DOCENTES: CASO MILAGRO**, elaborado por **MIGUEL ÁNGEL HERRERA RODRÍGUEZ**, el mismo que reúne las condiciones y requisitos previos para ser defendido ante el tribunal examinador, para optar por el título de **MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE**.

Milagro, a los 5 días del mes de agosto del 2022



Firmado electrónicamente por:  
**JOHANA VERONICA  
ESPINEL GUADALUPE**

---

**FIRMA TUTOR**

**JOHANA VERÓNICA ESPINEL GUADALUPE**

**C.I.: 0913610945**

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

El autor de esta investigación declara ante el Comité Académico del Programa de Maestría en Psicología con mención en Neuropsicología del Aprendizaje de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título de una institución nacional o extranjera.

Milagro, a los 30 días del mes de agosto de 2022



Firmado electrónicamente por:  
**MIGUEL ANGEL  
HERRERA  
RODRIGUEZ**

---

**FIRMA DEL EGRESADO**

**MIGUEL ÁNGEL HERRERA RODRÍGUEZ**

**C.I 0940326572**

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**  
**CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA**

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA MENCIÓN: NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE**, otorga al presente proyecto de investigación en las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	56.67
DEFENSA ORAL	33.00
<b>PROMEDIO</b>	<b>89.67</b>
<b>EQUIVALENTE</b>	<b>Muy Bueno</b>



Firmado electrónicamente por:  
**KERLY ANGELA**  
**ALVAREZ CADENA**

Mth. ALVAREZ CADENA KERLY ANGELA  
**PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL**



Firmado electrónicamente por:  
**ERIKA MARISSA**  
**RUPERITI LUCERO**

Mst RUPERITI LUCERO ERIKA MARISSA  
**VOCAL**



Firmado electrónicamente por:  
**DIANA CAROLINA**  
**ORTIZ DELGADO**

Psic ORTIZ DELGADO DIANA CAROLINA  
**SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a todas las personas que con esfuerzo luchan con pasión y dedicación para alcanzar sus sueños, sin dejar atrás a Dios, amigos y a nuestra familia.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco en primer lugar a Dios por darme la fortaleza necesaria para seguir adelante cada día, por llenarme de bendiciones y éxitos a lo largo de mi vida y carrera profesional, por no dejarme caer y alentarme en todo momento. También agradezco a mis padres quienes han sido mi ejemplo a seguir, mi mayor motivación.

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Doctor,

Jorge Fabricio Guevara Viejó, PhD

RECTOR DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Cuarto Nivel, cuyo tema fue **ESTRÉS Y SALUD MENTAL EN DOCENTES: CASO MILAGRO**, y que corresponde al Vicerrectorado de Investigación y Posgrado.

Milagro, a los 30 días del mes de agosto del 2022



Firmado electrónicamente por:  
**MIGUEL ANGEL  
HERRERA  
RODRIGUEZ**

---

FIRMA DEL EGRESADO  
MIGUEL ÁNGEL HERRERA RODRÍGUEZ  
C.I. 0940326572

## ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL TUTOR .....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CERTIFICACION DE LA DEFENSA .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR .....	vii
ÍNDICE GENERAL .....	viii
ÍNDICE DE CUADROS .....	x
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xi
RESUMEN .....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
1.1. Planteamiento del problema .....	3
1.2. Formulación del problema.....	4
1.3. Objetivo general .....	4
1.4. Objetivos específicos.....	4
1.5. Hipótesis.....	5
1.6. Declaración de las variables.....	5
1.7. Justificación.....	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	8
2.1. Antecedentes Histórico y Referenciales.....	8
2.2. Fundamentación teórica .....	12

2.2.1. Estrés.....	12
2.2.2. Salud mental.....	16
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLOGÍA .....</b>	<b>19</b>
3.1. Diseño de investigación .....	19
3.2. Población y Muestra.....	20
3.2.1. Características de la población.....	20
3.2.2. Delimitación de la población .....	20
3.2.3. Tipo de muestra.....	20
3.2.4. Muestra de la investigación .....	21
<u>3.2.5. Proceso de selección de la muestra .....</u>	<u>21</u>
3.3. Métodos y Técnicas .....	21
3.4. Procesamiento de la data.....	23
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>24</b>
4.1 Análisis e interpretación de datos obtenidos .....	24
4.2 Análisis descriptivo de la muestra .....	24
4.2.1 Análisis descriptivo del cuestionario de Estrés Laboral de la OIT (año 2000).....	24
4.2.2. Análisis descriptivo de la Escala de salud mental positiva (SMP) .....	26
4.3. Análisis de correlación entre estrés laboral y salud mental.....	27
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>30</b>
Bibliografía .....	33

## ÍNDICE DE CUADROS

Tabla 1. Correlación de Pearson .....	1
Tabla 2. Pruebas de chi-cuadrado .....	1

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Factores: clima organizacional, estructura organizacional, territorio organización. .....	24
Figura 2. Factor Estructura organizacional .....	25
Figura 3. Factores: Satisfacción personal, Actitud prosocial, Autocontrol.....	26
Figura 4. Factores: Autonomía, Resolución de Problemas y autoactualización, Habilidades de relaciones Interpersonales .....	27

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo analizar la incidencia del estrés laboral en la salud mental del personal docente de la ciudad de Milagro a través de la utilización de test psicológicos con el fin de conocer el bienestar de los profesionales en educación. Actualmente los profesionales en docencia ejercen una labor exigente, al implicar más horas en sus áreas de desempeño, por lo tanto, pueden tener mayor probabilidad de ser afectado por el estrés laboral, al estar en una modalidad de teletrabajo y pasar a una modalidad presencial. El tipo de metodología que se utilizó, fue el diseño de tipo no experimental al no manipular ninguna variable, se encuentra en el marco del estudio cuantitativo, al realizar un procedimiento descriptivo y un análisis de datos, también tiene un alcance correlacional debido a que se van a estudiar ambas variables para demostrar su relación de causa y efecto, de la misma manera se lo puede definir como un estudio transversal, al realizar la extracción de datos en un momento específico y tiempo exacto que se estableció al comienzo de la investigación. La población que se escogió fue diferentes unidades educativas de la ciudad de Milagro, obteniendo una muestra de 100 docentes de la ciudad de Milagro a través del muestreo no probabilística de manera aleatoria. Los datos obtenidos se recogieron mediante dos test: estrés laboral y salud mental positiva a través de Google Forms, los resultados permitieron determinar que existe una correlación entre los factores estrés y salud mental, confirmando la hipótesis general: los niveles de estrés laboral altos inciden en la salud mental del personal docente, al obtener una puntuación de 0,005 mediante el chi cuadrado.

**Palabras clave:** estrés, estado mental, factores.

## ABSTRACT

The objective of this research is to analyze the incidence of work stress in the mental health of the teaching staff of the city of Milagro through the use of psychological tests in order to know the well-being of professionals in education. Currently, teaching professionals carry out a demanding job, involving more hours in their areas of performance, therefore, they may be more likely to be affected by work stress, being in a teleworking modality and moving to a face-to-face modality. The type of methodology that was used was the non-experimental type design by not manipulating any variable, it is within the framework of the quantitative study, when carrying out a descriptive procedure and a data analysis, it also has a correlational scope because it is They are going to study both variables to demonstrate their cause and effect relationship, in the same way it can be defined as a cross-sectional study, by performing the data extraction at a specific moment and exact time that was established at the beginning of the investigation. The population that was chosen was different educational units of the city of Milagro, obtaining a sample of 100 teachers from the city of Milagro through random non-probabilistic sampling. The data obtained was collected through two tests: work stress and positive mental health through Google Forms, the results allowed to determine that there is a correlation between stress factors and mental health, confirming the general hypothesis: high levels of work stress affect the mental health of teaching staff, obtaining a score of 0.005 using the chi square.

**Keywords:** stress, mental state, factor

## INTRODUCCIÓN

El estrés laboral sin duda es uno de los factores de riesgo que un trabajador puede presentar por varios factores provocando una incidencia en la salud mental. Usualmente el estrés laboral se enfoca en el agotamiento emocional provocando cansancio en la salud mental como física, este también provoca la despersonalización donde ocasiona negatividad, aislamiento y frialdad en el ser humano, y a su vez deteriora la realización personal produciendo baja autoestima, falta de logros y rechazo incluso hacia sí mismo (Sieglin & Ramos, 2019).

La salud mental en el ser humano es un componente de suma importancia donde se involucran una serie de manifestaciones emocionales y conductuales enfocadas de manera psíquicas incluso hasta físicas, lo cual genera, que el desarrollo del ser humano sea positivo o negativo (Rodríguez, Viramontes, & Guevara, 2017).

El estrés laboral y su incidencia en la salud mental es objeto de estudio en varios países y se ajusta a la clasificación de los problemas relacionados con los afrontamientos a las dificultades de la vida, provocando ser un tema de gran interés para la población abordando diferentes estudios para su respectiva investigación acordes a los parámetros y desglosando cada una de las variables (García, Sánchez, Dueñas, & Meza, 2021).

Por ende, los problemas como el estrés se pueden relacionar con la salud mental, siendo necesario tomar en cuenta estas variables, ya que puede desencadenar una serie de trastornos que afectarían al individuo en diversos aspectos tanto físico, psicológico, social y emocional. Hay que tener en cuenta, que los últimos años la modalidad de estudio ha sufrido cambios en la parte educativa debido a la pandemia por el coronavirus, siendo un problema para la salud mental de los docentes, al estar confinados y someterse a una nueva

metodología de enseñanza virtual ha aumentado el estrés a muchos profesionales de la educación, en lo que antes tenían una jornada de trabajo fija a diferencia de la jornada de teletrabajo que no tiene un horario fijo.

Por lo tanto, el presente proyecto tiene como objetivo analizar la incidencia del estrés laboral en la salud mental del personal docente de la ciudad de Milagro a través de la utilización de test psicológicos con el fin de conocer el bienestar de los profesionales en educación.

El trabajo está compuesto por cuatro capítulos, en el primero se establece el problema, los objetivos y la justificación, el segundo presenta la parte teórica para comprender el estrés laboral y conocer cómo este incide en la salud mental siendo una parte fundamental en el que se profundiza; en el tercer capítulo se encuentra la metodología del trabajo, el tipo y diseño, la población, los métodos e instrumentos; el cuarto capítulo ofrece los resultados con el adecuado análisis de los datos obtenidos mediante el instrumento utilizado para recoger la información, por último se encuentra las conclusiones y recomendaciones del trabajo expuesto.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Actualmente los profesionales en docencia ejercen una labor exigente, al implicar más horas en sus áreas de desempeño, por lo tanto, pueden tener mayor probabilidad de ser afectado por el estrés laboral, al estar en una modalidad de teletrabajo y pasar a una modalidad presencial (Bonilla, 2016). Además de adaptarse a nuevos cambios en la parte pedagógica y el uso de nuevos tipos de tecnología, debido a la pandemia por el COVID 19 y que han estado confinados trabajando en sus hogares lidiando con varios factores como: la presencia de más personas en el mismo espacio, también realizando quehaceres domésticos y otras actividades, asimismo el factor edad ha sido causante de estrés, al ser más complejo acostumbrarse a las nuevas modalidades de trabajo.

El exceso de horas de trabajo y el ambiente laboral son de las principales causas que afectan negativamente la salud mental y que así el trabajador no pueda rendir lo adecuado debido a que el cuerpo humano tiene límites. De acuerdo con Ayala (2020) los efectos de tener estrés pueden derivar un aumento en los trastornos psicofisiológicos como: conductuales, emocionales y cognitivos dadas por la exigencia en el ámbito profesional.

A nivel mundial el estrés laboral en docentes tiene un índice grande de afectación con una tasa de 8% entre los docentes y un 19% a 30% en docentes recién contratados, mientras que en América latina el 25% de los profesionales en docencia refieren su labor como algo agotador (Chesak, y otros, 2019). En Ecuador se reportan grandes índices de estrés laboral, Corral & Hidalgo (2020) refieren que una de las provincias con mayor afectación de estrés

laboral es Manabí de acuerdo con sus estudios, donde el 36,67% presentan un nivel alto de cansancio emocional.

Por ende, los problemas como el estrés se pueden relacionar con la salud mental, siendo necesario tomar en cuenta estas variables, ya que puede desencadenar una serie de trastornos que pueden llegar afectar al individuo en diversos aspectos tanto físico, psicológico, social y emocional. Es de gran importancia que se realice un estudio investigativo relacionado las dos variables para analizar la incidencia del estrés laboral en la salud mental de los docentes, este resultado se obtendrá a través de las escalas: estrés laboral y de salud mental positiva, escogiendo como muestra para el estudio al personal docente de la ciudad de Milagro, para el levantamiento de información que se tabulara mediante el sistema estadístico SPSS.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cómo incide el estrés laboral en la salud mental del personal docente de la ciudad de Milagro?

## **1.3. Objetivo general**

Analizar la incidencia del estrés laboral en la salud mental del personal docente de la ciudad de Milagro a través de la utilización de test psicológicos con el fin de conocer el bienestar de los profesionales en educación.

## **1.4. Objetivos específicos**

Identificar los factores que provocan el estrés laboral en el personal docente.

Determinar los factores que establecen una salud mental positiva.

Describir los niveles de salud mental del personal docente de la ciudad de Milagro

## **1.5. Hipótesis**

Ho: Los niveles de estrés laboral alto no incide en la salud mental del personal docente de la ciudad de Milagro

Ha: Los niveles de estrés laboral alto incide en la salud mental del personal docente de la ciudad de Milagro

## **1.6. Declaración de las**

**variables Variable 1:**

**Estrés**

Se define el estrés laboral de acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT) como una “enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo, donde los trabajadores sufren desánimo, cansancio, ansiedad, estrés, pérdida de ingresos y hasta desempleo, lo que les puede llegar a generar una enfermedad mental” (Patlán, 2019).

**Variable 2: Salud mental**

La salud mental en el ser humano es un componente de suma importancia donde se involucran una serie de manifestaciones emocionales y conductuales enfocadas de manera psíquicas incluso hasta físicas, generando que mediante el desarrollo que el ser humano tenga, obtendrá un resultado positivo o negativo. Una salud mental positiva, se refiere a los factores positivos y saludables de la salud mental, en el cual Lluich desde más de una década realizó una escala para medir la salud mental positiva (Lolbé & Flores, 2015).

## **1.7. Justificación**

El presente estudio tiene como objetivo analizar la incidencia del estrés laboral en la

salud mental del personal docente de la ciudad de Milagro, siendo relevante para la parte social y académica, al aportar información sobre los niveles de estrés y el estado de salud mental de los docentes, al tener como variables: el estrés laboral y la salud mental, en el cual el estrés laboral es un gran problema en la actualidad y puede llegar a afectar la salud mental de las personas.

En la parte educativa actualmente se han sufrido cambios debido a la pandemia por el virus COVID-19, lo cual ha provocado un deterioro en la salud mental de los docentes, al estar confinados y someterse a una nueva metodología de enseñanza virtual. De acuerdo con la UNESCO (2020) la pandemia fue un gran factor en el aumento de estrés en los docentes, donde el 80% de profesores de diferentes países indicaron que tienen un estado de estrés alto después de darse la situación de COVID-19, esto significa que los profesionales de la educación sufren un alto índice de estrés al tener que pasar de una jornada de trabajo fija a una jornada de teletrabajo que no tiene un horario fijo.

Afectando el estrés laboral al ser humano en su estabilidad emocional, conductual y física, al estar expuestos a distintos factores estresantes. Costales e Gavilánez (2022) definen que la docencia por su carga múltiple y ardua labor que realiza en su profesión, pueden presentar un aumento de estrés, por ende, es necesario conocer las consecuencias que pueden provocar el estrés laboral, en las diferentes áreas de relaciones interpersonales como es: la satisfacción personal, autocontrol, actitud prosocial, autonomía, resolución de problemas, que engloban una adecuada salud mental.

En Ecuador se reportan grandes índices de estrés laboral, Corral e Hidalgo (2020) refieren que una de las provincias con mayor afectación de estrés laboral es Manabí con el 36,67%, los cuales presentan un nivel alto de cansancio emocional. Asimismo, la investigación realizada a docentes en la ciudad de Quito por Mora, Bonilla y Bonilla, (2021)

determinaron que el 47,73 % presenta agotamiento emocional, el 50.76 % desorden emocional y 30,30 % ansiedad marcada, por lo tanto, se puede establecer que en el país de manera general el estrés laboral perjudica a los docentes causando emociones negativas, lo que puede afectar la salud mental e incluso la física.

En el país casi no se han realizado muchos estudios referentes a esta problemática, es por este motivo que se ha decidido realizar el estudio investigativo en el Cantón Milagro para así conocer el estado actual de los docentes y la afectación que puede conllevar el estrés laboral en la salud mental. Por ende, es fundamental realizar esta investigación, al aportar datos bibliográficos, estadísticos sobre la incidencia del estrés laboral en la salud mental.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

### **2.1. Antecedentes Histórico y Referenciales**

El presente estudio tiene como base científica para la variable estrés la teoría transaccional de estrés y proceso cognitivo, creada por Lazarus y Folkman en 1986, donde determina que el estrés representa un problema individual en los ámbitos psicológicos como fisiológicos, generando un problema colectivo al darse la interrelación de las personas en una sociedad (Ayala, 2020).

Esta teoría tiene como fundamento que a pesar de que el individuo comparte ciertas exigencias similares, estas serán estresores para cada persona de acuerdo con su capacidad cognitiva, al diferenciarse para algunos una exigencia como amenaza, mientras que para otros como oportunidades. Esta teoría tiene sus bases en los conceptos de la psicología cognitiva, por lo tanto, al enfatizar en la segunda variable de la investigación, la salud mental se realizará desde la teoría cognitiva.

La salud mental desde la teoría cognitiva enmarca una evolución de la conducta puntualizando que el proceso de información de la persona dependerá de la relación cultural y construcción de sistema social (Bonilla, 2016), por lo que define al estrés como un proceso cognitivo- conductual del individuo en el ambiente, ya que este va a evaluar al ambiente como amenaza (estresante)- oportunidad (no estresante). De aquí que la evolución cognitiva genera el proceso de afrontamiento en las áreas psicológica entre estas: la constitución biológica y social del ser humano.

De acuerdo a Guerrero (2020) los individuos están determinados por una estructura única biológica, donde la persona se va a diferenciar del resto por la influencia del estrato

social e histórico o experiencias de la vida, en el cual el sistema social influye en la formación individual de las creencias, valores y compromiso, por lo tanto, el individuo cambiará de acuerdo a su entorno de manera constante de un momento a otro, generado por distintas formas de influencia social, donde la persona a través de la evolución cognitiva va interpretar las situaciones que el entorno le sitúe.

Vargas (2021) explica las teorías de Frese y Sabina, en la cual hablan sobre el afrontamiento como un proceso cognitivo, siendo el medio en que la persona va obtener conocimiento del mundo y saber cómo actuar en ciertas situaciones, por lo tanto, el mecanismo de afrontamiento va aparecer en el momento que evalué una situación y saber cómo modificar la condición, alterando su cognición y conducta para controlar las exigencia de recursos personales.

De allí que, la psicoterapia basada en la teoría cognitiva es una de las más específicas para manejar el estrés con el tratamiento cognitivo conductual creado por Beck y Ellis, dado que los trastornos emocionales aparecen de los pensamientos irracionales aprendidos que de manera inconsciente se condiciona la percepción e interpretación de las situaciones (Martínez, 2020).

Según Carvajal, Pinargote, Villamar y Macias (2020) en sus estudios, el estrés es una enfermedad que es común en la mayoría de los empleados actualmente, al estar en constante presión por diversas situaciones tanto dentro como fuera de la hora de trabajo, lo cual llega afectar de manera directa el rendimiento del individuo. En algunas compañías suelen someter a los trabajadores a diversas circunstancias, las cuales propician dificultades en su jornada laboral, sufriendo estrés al realizar las tareas.

El Comité Mixto OIT-OMS (2019) definió que los factores de riesgo psicosocial en el trabajo abarcan las interacciones entre el medio ambiente laboral, las características de las

condiciones de trabajo, las relaciones entre los trabajadores, la organización, las características del trabajador, su cultura, sus necesidades y su situación personal fuera del trabajo. Aguilar (2021) define el estrés laboral como una enfermedad de alto peligro que obstaculiza la economía industrial, y las vías de desarrollo de una empresa, además que sumamente importante reconocer cómo perjudica la salud física y mental del empleo, lo cual no permitirá que la persona produzca de la misma manera, por ende, el empleador debe prevenir estos casos y evitar así secuelas en sus empleados

Asimismo, el informe realizado por varios autores, comenzando con el estudio realizado sobre las Enfermedades Mentales de Colombia en el año 2003 reportó una alta prevalencia en cuanto a las incapacidades de origen psiquiátrico, sobresaliendo los trastornos de ansiedad (19,3%), en la encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo del 2007 en cambio se encontró que entre el 20 al 30% manifestaron altos niveles de estrés entre la población laboralmente activa, siendo esto de gran importancia para la investigación, teniendo como finalidad evaluar si se presentaba estrés laboral y las consecuencias en salud mental en docentes de un colegio de Colombia (Cevallos, Mena, & Reyes, 2021).

Mediante el estudio descriptivo- correlacional realizado por Guevara, Sánchez y Parra (2014), en 44 docentes adscritos a la institución educativa en Cauca, Colombia; compuesto por la jornada de primaria como de la jornada de secundaria, para analizar el estrés laboral utilizaron el cuestionario de estrés laboral de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) del año 2000, el resultado que se obtuvo fue que existe una mayor prevalencia de consecuencias en la salud mental en los docentes de secundaria, mientras que la menor prevalencia se encontró en los docentes de primaria.

De la misma manera un estudio realizado en España, con las iguales similitudes en la muestra e instrumentó para medir el estrés determinaron que la mayor prevalencia de estrés

se encuentra en los docentes que tienen a cargo los niveles de secundaria (Cevallos, Mena, & Reyes, Salud mental docente en tiempos de pandemia por COVID-19, 2021).

Por otra parte, el estudio realizado sobre la relación del estrés, burnout y salud mental con el mobbing en docentes universitarios médicos y enfermeros de una institución de educación superior de la ciudad de Cali en el año 2010 se concluyó que el estrés no solo afecta a la salud de sus trabajadores, sino que también afecta el comportamiento psicológico del personal y los roles dentro de la organización (Acosta, Parra, Burbano, Aguilera y Pozos, 2019).

De acuerdo con las investigaciones redactas en los párrafos anteriores, tener estrés excesivo puede interferir con la productividad y rendimiento produciendo efectos negativos sobre la salud tanto física como emocional, así como afectar en algún modo las relaciones con la familia y amigos. Este fenómeno puede implicar ciertos factores directos que pueden causar el estrés como es: la parte académica, experiencias subjetivas y cambios sociales (Cortés, 2021).

Otros estudios manifiestan que el estrés laboral aumenta a partir de la pandemia por Covid 19 en el ámbito educativo, en el cual, se dieron cambios en la enseñanza a pasar de un ambiente presencial a uno virtual para garantizar la continuidad del aprendizaje, este proceso genero un gran impacto en la salud mental de la comunidad educativa, donde los docentes les ha tocado nuevos retos académicos. La mayor parte está expuesto al síndrome de Bournout o desgaste en respuesta al estrés crónico, además de ansiedad, irritabilidad, hostilidad, abaja autoestima (Cevallos, Mena y Reyes, 2021).

La salud mental de los docentes se vio expuesta por la pandemia, según la investigación realizada por Santos e Scorsolini (2020) en el que identificaron que los profesionales de educación se vieron expuesto a riesgos psicosociales durante la pandemia y

después de esta, por las distintas funciones que tenían que desempeñar el docente en los distintos niveles educativos que requieren habilidades competencias, llegando a producir una disminución en la salud mental, mayor estrés.

## **2.2. Fundamentación teórica**

### **2.2.1. Estrés**

Cada profesional presenta niveles de estrés unos más altos que otros, de acuerdo con las demandas o responsabilidades. Los docentes por su labor en formar profesionales tienen un mayor nivel de estrés. Según la “Agencia Europea para la Seguridad y la Salud Ocupacional”, el estrés en el área laboral se manifiesta a través de reacciones físicas, emocionales, cognitivas y de conducta por causa de diferentes estímulos adversos, contenido dañino, un entorno de trabajo pesado, desorden organizacional. Este estado se observa por un aumento de niveles en la excitación y angustia al no poder resolver situaciones a diario (Sánchez, 2010).

De la misma manera expresa Cortés (2021) que el estrés laboral se origina por un conjunto de situaciones organizacionales, que causan un malestar en la salud física y mental de la persona, por ciertos agentes estresantes como los factores psicosociales: experiencias y percepciones de la persona, estos pueden ser de manera individual por el desarrollo personal, el económico o las relaciones interpersonales.

Según la Organización Panamericana de la Salud (2018) las causas de estrés se clasifican: causas personales y organizacionales.

Causas personales, estas condiciones no se relacionan con el trabajo si no con las situaciones familiares, amistad, estudios, económicos, salud, etc., existan problemas o conflictos que afectan a los individuos en sus actividades diarias, el ser humano está expuesto

a un sin número de situaciones, que se dan dentro de un contexto personal, las cuales pueden afectar seriamente al estado de ánimo de la persona obteniendo como resultado una carga de estrés afectada por eventos cotidianos (OPS, 2018).

Existen diferentes estresores personales los cuales son: temor, resistencia, resentimiento, que se caracterizan como autoritarismo, rigidez, tolerancia que es parte de la personalidad, que afectan al estado emocional de las personas siendo así uno de los detonantes de las consecuencias del estrés (Ayala, 2020).

Causas Organizacionales, las cuales están relacionadas con su desempeño en la organización ya que las organizaciones estas constituidas por grupos de personas con diferentes pensamientos e ideologías, causando conflictos dentro del área laboral y así cada individuo manifiesta factores estrés (Guevara, Sánchez, & Parra, 2014).

Existen diferentes aspectos como: las políticas de la empresa, la estructura de la organización, las condiciones de trabajo si el ambiente laboral es deficiente el personal de la organización, la sobrecarga de roles cuando exigen más actividades de las que están ya designadas a los miembros de organización si ser justificados (Vargas, 2021).

Asimismo, se ha reconocido diferentes tipos de estrés los cuales son: primero Eustres: Se trata de las emociones, sentimientos positivos, esto no afecta a la salud de las personas por una parte mejora su salud, ayudando al empleado que esté motivado y se pueda desempeñar adecuadamente en su trabajo. Segundo Distrés que se caracteriza por lo malo, destructivo para la persona que lo presenta como la agresión, furia, malestar. Exige mayor desgaste físico y mental (Salazar Bustamante, 2020)

Dentro de las diferentes sintomatologías que presentan las personas con estrés son: Presión sanguínea elevada; Nerviosismo y tensión; Preocupación crónica; Incapacidad para

alejarse; Falta de cooperación; Insomnio; Sentimientos de incapacidad; Inestabilidad laboral; Problemas de digestión (Fernández, 2021).

Por lo que, los efectos del Estrés Laboral se evidencian en problemas relacionados con la salud de los trabajadores, depresión, ansiedad, insomnio son los resultados del estrés laboral se clasifican en personales y organizacionales (Bonilla, 2016).

La manera en que se responde al estrés puede tener consecuencias devastadoras, por ejemplo, responder con ira o furia puede provocar que los miembros de la familia salgan lastimados, la pérdida del trabajo y hasta problemas con la ley; el consumo de alcohol y drogas pueden provocar adicciones, relaciones rotas e incluso la muerte. Desde el punto de vista económico, las decisiones equivocadas que tomamos al estar estresados pueden tener consecuencias negativas (Acosta, Parra, Burbano, Aguilera, & Pozos, 2019).

En un interesante estudio, Rappeti y Wood, en el que examinaron los efectos del estrés laboral sobre las relaciones entre 30 madres trabajadoras y sus hijos preescolares. Los resultados del estudio indicaron que, en días de mucho estrés, las madres les hablaban menos a sus hijos y les prodigaban menos expresiones de afecto, las consecuencias del estrés son terribles pues pueden provocar problemas graves en el área familiar, interpersonal y en casos extremos con la sociedad en general (OPS, 2018).

Establecer decisiones también puede ser una fuente de estrés, el cual tiene como efecto factores negativos, otras respuestas físicas al estrés que presentan algunas personas puede ser la sudoración bajo el estrés extremo, en ocasiones muchas personas ante las entrevistas de trabajo que les resultan muy estresantes provocan en ellos sudoración extrema (OPS, 2020).

Otros síntomas que manifiesta son los dolores de cabeza y corporales, pues un gran número de personas indican que tras haber tenido una jornada estresante sienten mucho dolor

de espalda, cabeza, cuello, hombros y piernas, lo cual se debe atribuir a la tensión por falta de descanso (Carvajal, Pinargote, Villamar, & Macias, 2020).

El estrés también es conocido como el “asesino silencioso” porque va debilitando el sistema inmunológico de manera silenciosa, minorando la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades. Estudios han demostrado que es la causa principal para aumentar la presión arterial, infartos, derrames cerebrales y en casos extremos la muerte, pues ante un episodio que conlleva estrés en altos índices suele ser la manera en que el cuerpo avisa que tiene problemas (Guevara, Sánchez, & Parra, 2014).

Las consecuencias por el estrés en el trabajo también traen alteraciones físicas las cuales son: trastornos respiratorios, cardíacos, endocrinos, musculares, entre otras, (Cevallos, Mena, & Reyes, 2021). De la misma manera, se dan las alteraciones psicológicas negativas, a causa de la preocupación excesiva, entre los efectos se encuentran las siguientes: alteraciones en la concentración, de atención y de emociones, además, las sensaciones de confusión y desorientación, crisis, consumo de bebidas tóxicas (Ubilla, 2019).

El mantenimiento de estos efectos puede provocar el desarrollo de trastornos psicológicos asociados al estrés. Entre los más frecuentes están: trastornos del sueño, trastornos de ansiedad, fobias, drogodependencias, trastornos sexuales, depresión y otros trastornos afectivos, trastornos de la alimentación, trastornos de la personalidad y trastornos esquizofrénicos. (Ayala, 2020)

Los signos que se manifiestan de manera externa por el estrés a nivel motor y de conducta se los reconoce de la siguiente manera: “falta de apetito, tartamudeo, temblores, conductas impulsivas, bostezos frecuentes, entre otros” (Cortés, 2021, p. 8).

Diferentes estudios indican que los altos niveles de estrés afectan notoriamente el desempeño en el desarrollo diario de actividades y tareas, sin embargo, podría existir una

relación curvilínea entre el Estrés y el desempeño laboral puesto que los niveles moderados o necesarios de estrés realmente mejoran la productividad, desarrollan la creatividad debido a los niveles de energía que se producen (Sánchez, 2010)

### **2.2.2. Salud mental**

La parte fundamental del ser humano que es esencial cuidarla es la salud mental, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021) la salud mental como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Nuestro concepto de salud mental depende de nuestro concepto de la naturaleza del hombre. Fromm, aclara que parte de la base, de cosas buenas como malas o la fisiología del hombre, que también las hay para la vida mental, en el que refieren que hay ciertas cosas que estimulan el desarrollo del hombre y otras lo impiden, la sociedad y el hombre están vinculados formando uno solo, ya que el medio social influye en la persona, siendo imposible la separación de la sociedad con la salud mental, así reformuló Fromm la conocida frase latina en: *Mens sana in societate sana* (Ubilla, 2019).

En esta concepción de la salud mental se califica como “normal” a todo aquel que no se considera trastornado o que no es etiquetado como tal: “normal” es el que se tolera a sí mismo y es tolerado, por lo tanto, el concepto de salud mental en el ámbito de la salud pública, ha permitido que muchas personas se refieran a la salud mental como un tema relevante y pertinente, que debe ser objeto de la acción académica, de la acción profesional y de la acción política (Narvaéz & Vallejo, 2021).

Sin embargo, establecer la salud mental en una categoría, no es posible al ser unificada u homogénea, desde los aspectos teóricos, metodológicos para así definir un término. Esta polifonía tiene sus raíces en razones de índole conceptual, ideológica,

antropológica y/o filosófica, que dan paso a múltiples versiones de lo que entendemos por “salud mental” (Restrepo & Jaramillo, 2012).

Entre los principales trastornos de acuerdo OPS (2018) que se asocian al trabajo son: “los trastornos del estado de ánimo y del afecto, el agotamiento, el trastorno por estrés postraumático (TEPT), las psicosis, los trastornos cognitivos y el abuso de sustancias psicoactivas” (p. 4). Por lo que se debe establecer el cuadro clínico, las técnicas de evaluación disponibles, los agentes y factores etiológicos y las medidas específicas de prevención y tratamiento de cada uno, siempre que sea posible, se ilustrarán y comentarán sus relaciones con el trabajo.

Las características de un individuo que se asocia con la salud mental es la manera de afrontar las situaciones, desde sus competencias y aspiraciones. Así pues, “la salud mental se conceptualiza no sólo como un proceso o una variable de resultado, sino también como una variable independiente; es decir, una característica personal que influye en nuestro comportamiento” (Acosta, Parra, Burbano, Aguilera y Pozos, 2019, p. 329).

Los diversos elementos de riesgo que pueden producir un deterioro en la salud mental de la persona son: los cambios de ánimo a corto y largo plazo, que pueden conllevar un estado de depresión. Estos cambios van acompañados a menudo de alteraciones en el comportamiento (Fernández, 2021).

Las conductas pueden determinar cambios psicológicos, que son signos de alerta, además de una alteración homeostasia. Estos factores pueden provocar respuesta a corto plazo que pueden ser modificados y volver a tener una salud mental estable, por ejemplo: agotamiento, mientras que hay otros que pueden ser más difícil de modificar los cuales pueden ser: trastorno depresivo mayor y psicosis (Corral & Hidalgo, 2020).

Las situaciones son sumamente amenazadoras al poder causar, incluso de forma inmediata, un trastorno mental crónico, difícil de contrarrestar, pueden interactuar con factores psicosociales de riesgo en el trabajo y exacerbar o amortiguar sus efectos. Por lo que, la capacidad de afrontar los riesgos ambientales puede cambiar los efectos que el estrés provoque en la persona (Ayala, 2020).

La psicosis se la puede entender de acuerdo con Narvaéz y Vallejo (2021) a manera de cambio extremo en las funciones mentales, que hace incapaz a la persona de realizar actividades cotidianas, estas incluyen las laborales.

De modo más formal, Cevallos, Mena y Reyes (2021) definen a la psicosis, como un trastorno mental que procede por alteraciones emocionales y orgánicas que perjudican la capacidad del individuo, desde su manera de pensar, responder a sus emociones, comunicarlas hasta interpretar la realidad. Estas alteraciones causan problemas en satisfacer las demandas de la vida diaria, observándose en un contexto anormal.

Entre los posibles tratamientos y técnicas que se sugieren para reducir proactivamente el estrés y mejorar su salud mental, de acuerdo a Patlán (2019) se debe realizar ejercicio, ya que esta no solo mantiene el corazón fuerte y resistente a los efectos de estrés, sino también ayuda a reducir notoriamente los niveles durante momentos muy estresantes; la risa o humor puede reducir la presión arterial se lo considera como una técnica efectiva de reducción de estrés; realizar dieta, ya que, los alimentos contrarrestan los efectos del estrés incluyendo frutas y verduras frescas, granos enteros y yogur sin grasa los cuales contienen vitamina E.

Realizar la respiración abdominal es útil para calmar las emociones e impulsos para esto necesita estar en una posición cómoda ya sea sentado o acostado sobre su espalda, luego se debe cerrar los ojos y coloque la mano izquierda sobre el abdomen y derecha en el pecho, luego se procede a respirar con normalidad contando mentalmente del uno al diez a medida que se inhala por la nariz; Relajación progresiva que se utiliza para liberar la tensión

acumulada; asimismo la meditación que es una técnica útil para calmar una mente caótica. (Patlán, 2019).

## **CAPÍTULO III: MARCO METODOLOGÍA**

### **3.1. Diseño de investigación**

Es un diseño de tipo no experimental al no manipular ninguna variable, como lo define Sánchez (2019) “al ser un diseño que no afecta las variables del estudio, solo se la observa en su contexto natural y de esa manera analizarla” (p. 35).

Se encuentra en el marco del estudio cuantitativo, al realizar un procedimiento descriptivo y un análisis de datos. De acuerdo con Guevara et al. (2020) este estudio permite recolectar datos y hechos que permiten establecer nuevas teorías, además de investigaciones. Este marco ayudó a generar resultados estadísticos con porcentajes que ayudarán a comprobar el objetivo del trabajo.

También tiene un alcance correlacional debido a que se van a estudiar ambas variables y su relación para demostrar su causa y efecto, de esta manera lo afirma Arias et al. (2021) en el cual, el alcance correlacional tiene como objetivo evaluar la relación que hay entre las variables de estudio, a través de diversas aplicaciones estadísticas.

Asimismo, se lo puede definir como un estudio transversal, al realizar la extracción de datos en un momento específico y tiempo exacto que se estableció al comienzo de la investigación. Para Aguilar (2021) este estudio se enmarca en un tiempo específico y determinado, a diferencia de los estudios longitudinales que se realizan en diversos momentos.

## **3.2. Población y Muestra**

### **3.2.1. Características de la población**

El desarrollo de la presente investigación se realizó con los docentes de la ciudad de Milagro de las distintas secciones: matutina, vespertina y nocturna.

### **3.2.2. Delimitación de la población**

Se escogió 11 Unidades Educativa particulares de la ciudad de Milagro, a las cuales se les envió carta de autorización y sólo 7 Unidades Educativas aceptaron participar, las cuales fueron:

- Unidad Educativa San José;
- Escuela Huellas del Conocimiento;
- Unidad Educativa Moderna;
- Unidad Educativa Jerusalén;
- Unidad Educativa Liceo Cristiano;
- Unidad Educativa Alec Peterson;
- Unidad Educativa San Antonio;
- Unidad Educativa EIWA.

Estableciendo la población del trabajo de investigación.

### **3.2.3. Tipo de muestra**

Los docentes pertenecientes de las siguientes Unidades Educativas: con mayor porcentaje con un 31% la unidad educativa EIWA seguido de la unidad Franciscana San Antonio y el colegio San José con un 28%, siendo las unidades educativas que más

respondieron. El rango de edades quedó establecido de la siguiente manera: 25-58 años con una media de 2,91.

El 80% de los docentes son mujeres, mientras que sólo 20% son hombres. Además, el 90% de los docentes son de contrato y el 10% de nombramiento. La mayor cantidad de docentes encuestados trabajan en el horario matutino el 82%, mientras que el 18% al área vespertina. Por su estado civil quedó constituido de la siguiente manera: el 56% de docentes son casados, seguido del 37% solteros, el 45% están en unión libre y un 3% son separados.

#### **3.2.4. Muestra de la investigación**

La muestra quedó constituida por 100 docentes de diferentes unidades educativas de Milagro escogiendo ambos sexos entre 25-58 años, tanto de nombramiento como de contrato, sin ninguna exclusión en su estado civil.

#### **3.2.5. Proceso de selección de la muestra**

El tamaño de la muestra que se estableció se escogió a través del muestreo aleatoria según Aguilar (2021) es una técnica de muestreo en la que las muestras se recolectan de manera aleatoria, en el que todos y cada uno de los individuos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados. Las muestras aleatorias es un proceso de selección aleatorio, donde generalmente se seleccionan en cargo de la accesibilidad o el juicio personal e intencional del investigador.

### **3.3. Métodos y Técnicas**

Los métodos que se utilizaron en la investigación fueron los siguientes: el método teórico y empírico.

En el método teórico se utilizó el método analítico-sintético que permitió que se establezca de manera ordenada y entendible la información recogida de las distintas fuentes

científicas. Además, se utilizó el método inductivo-deductivo, que ayudó a profundizar toda la información y poder representar la investigación desde el análisis de datos hasta las conclusiones y recomendaciones, lo cual permitió dar validez científica al trabajo.

El método empírico que se empleó en la investigación fueron dos cuestionarios, aplicados a los docentes de las Unidades Educativas para conocer la incidencia del estrés en la salud mental. Los instrumentos utilizados fueron dos: primero el Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT 2000 (OIT-OMS, 2019); segundo la escala de salud mental positiva (SMP) (Lolbé & Flores, 2015) para la variable de salud mental, introduciendo los datos esenciales como edad y cargo en la institución, entre otros.

Las técnicas que se utilizaron para la relación de los datos fue una batería de test, que permitió la correlación de las variables estrés y salud mental; se lo ejecutó a través de un cuestionario virtual, con escala de Likert que en total completaron 71 preguntas incluido los datos sociodemográficos.

El Instrumento para la variable estrés que se utilizó es el cuestionario de Estrés Laboral de la OIT (2019) que está conformado por 25 preguntas, con opciones múltiples en escala de Likert desde el 1(nunca) hasta el 7 (siempre) que representa el nivel de estrés. Mide 7 Factores enfocados en diferentes áreas de estrés como son: Clima organizacional, Estructura organizacional, Territorio organizacional, Tecnología, influencia del líder, Falta de cohesión, Respaldo del grupo, con puntuaciones que van desde 90,2 para niveles bajos de estrés hasta 153,3 en niveles altos de estrés (Guevara et al., 2014). El análisis de este cuestionario obtiene adecuadas propiedades psicométricas presenta alfa de Cronbach = 0.972 de validez de constructo y contenido (Suárez, 2013), mientras que en el presente estudio se obtiene un alfa de Cronbach de 0, 811.

El instrumento que se utilizó para medir la variable salud mental es la escala de salud mental positiva (SMP) de Lolbé y Flores (2015), está compuesto por 39 preguntas de las cuales se dividen por factores: “Factor 1 Satisfacción personal, Factor 2 Actitud prosocial, Factor 3 Autocontrol, Factor 4 Autonomía, Factor 5 resolución de problemas y autoactualización, Factor 6 Habilidades de relación interpersonal, con una consistencia de alfa de Cronbach de 0.9061 y fiabilidad de  $r=.85$ ” (p. 25). Para el presente estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de 0, 811.

#### **3.4. Procesamiento de la data**

El procesamiento estadístico se realizará con el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) para así obtener los datos verídicos y poder llegar a establecer un resultado fiable para la investigación, se realiza un análisis descriptivo-inferencial y la correlación de las variables para así responder los objetivos planteados y la comprobación de hipótesis a través del Chi- cuadrado.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### 4.1 Análisis e interpretación de datos obtenidos

En la presente investigación se presentarán los resultados de la siguiente manera, que se visualiza a continuación:

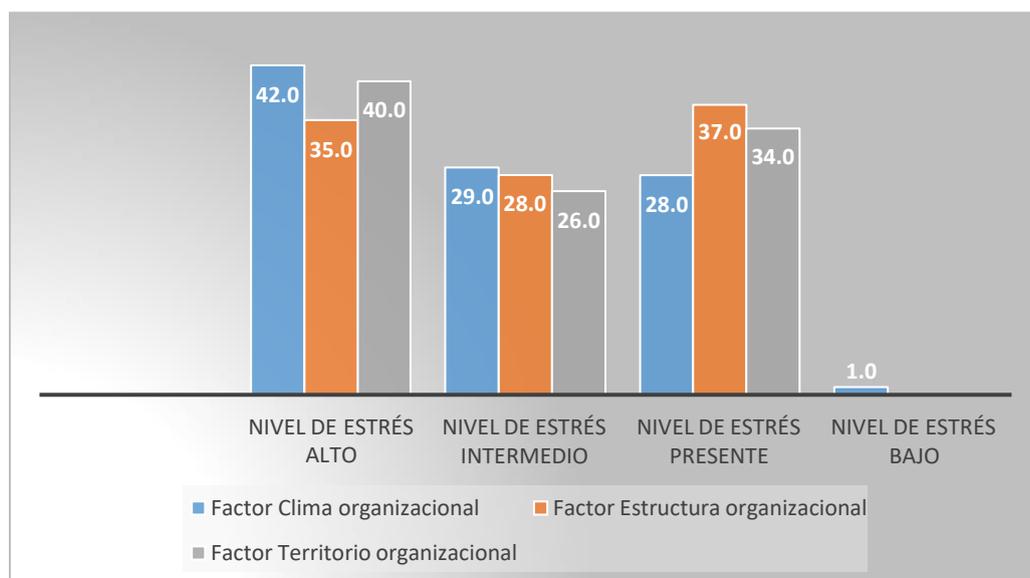
1. Análisis descriptivo de la evaluación del estrés laboral y salud mental.
2. Análisis de correlación de la muestra de estudio (variables del estudio).

### 4.2 Análisis descriptivo de la muestra

#### 4.2.1 Análisis descriptivo del cuestionario de Estrés Laboral de la OIT (año 2000):

Se presentan los resultados totales del Cuestionario de Estrés laboral, el cual está compuesto por 7 factores, mediante el cual se establecieron los siguientes análisis:

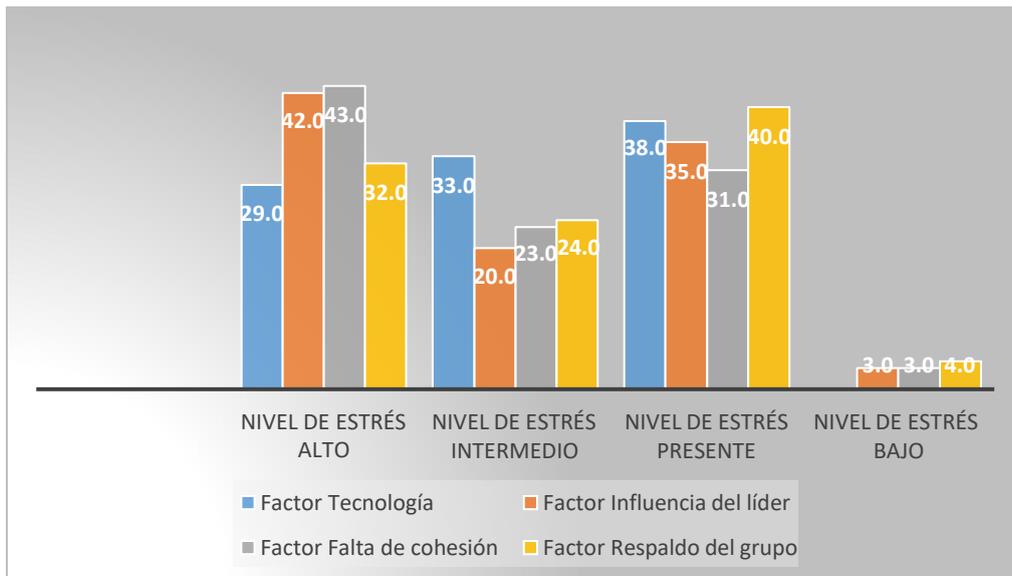
**Figura 1. Factores: clima organizacional, estructura organizacional, territorio organizacional**



Fuente: elaboración propia

De acuerdo con la figura 1, se visualiza que la muestra presenta estrés de alto nivel, y solo un 1% tiene un nivel bajo de estrés que es en el factor clima organizacional.

**Figura 2. Factor Estructura organizacional**



Fuente: Elaboración propia

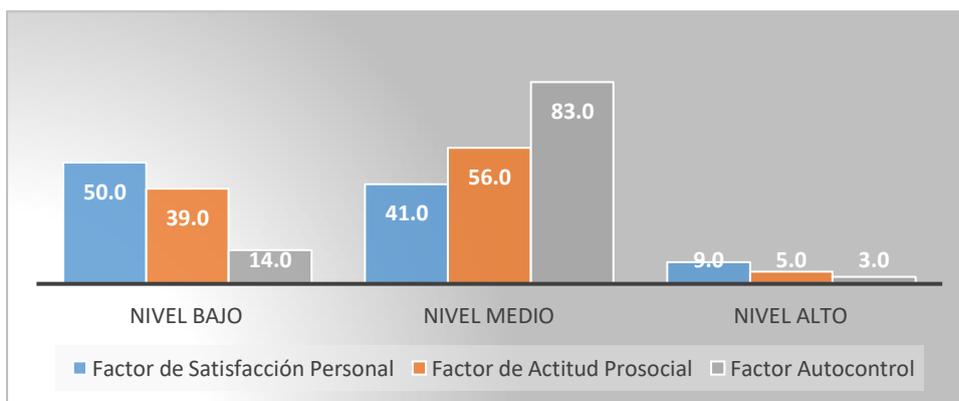
De acuerdo con la figura 2, prevalece el nivel de estrés alto en los encuestados, además que actualmente tienen estrés en todos los cuatro factores, solo un porcentaje mínimo

tienen un nivel de estrés bajos en los factores como: influencia del líder, falta de cohesión, respaldo del grupo.

#### 4.2.2. Análisis descriptivo de la Escala de salud mental positiva (SMP):

Se presenta el resultado total de la escala de salud mental positiva (SMP), su calificación se da tomando en cuenta los siguientes factores: Satisfacción personal; Actitud prosocial; Autocontrol; Autonomía; Resolución de problemas; Habilidades relacionales.

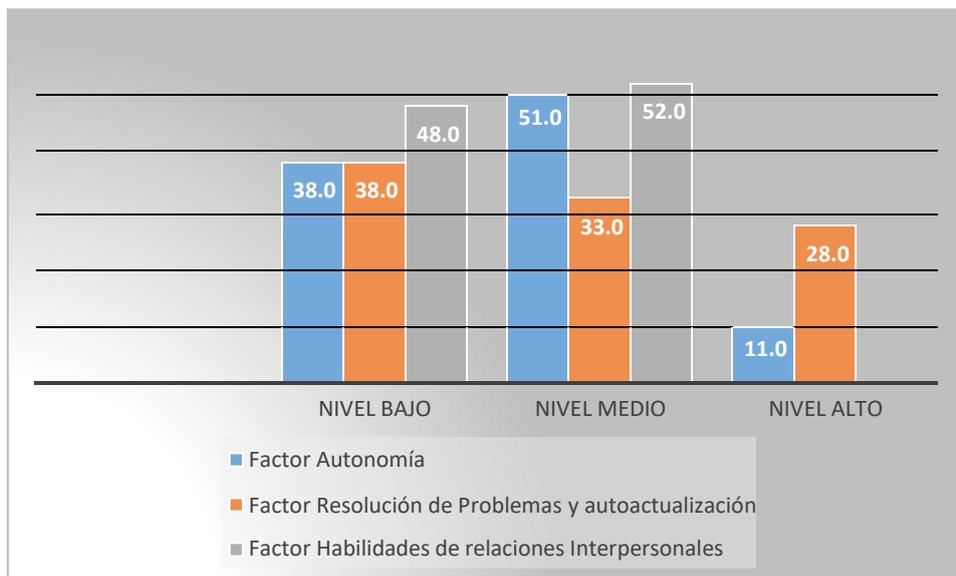
**Figura 3. Factores: Satisfacción personal, Actitud prosocial, Autocontrol**



Fuente: elaboración propia

En la figura 3 se puede observar que en los tres factores prevalece un nivel medio en relación a su satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol y solo un mínimo porcentaje tiene un nivel alto en relación con los tres factores.

**Figura 4. Factores: Autonomía, Resolución de Problemas y autoactualización, Habilidades de relaciones Interpersonales**



**Fuente:** elaboración propia

Los niveles de salud mental en relación con los factores: autonomía, habilidades de relaciones interpersonales, resolución de problemas y autoactualización, de acuerdo con los datos extraídos un gran número de docentes tienen un nivel bajo en los tres factores y solo un pequeño número de encuestados tienen nivel alto en los factores ya nombrados.

#### **4.3. Análisis de correlación entre estrés laboral y salud mental**

En este punto se establecerá la relación que existe entre las variables de estudio, en el cual para denominar su correlación se representó por el coeficiente de Pearson ( $r$ ) de cada una de las variables: estrés laboral y salud mental.

Por lo tanto, se evidencia la existencia de la relación estrés laboral y salud mental en los docentes de las Unidades Educativas de la ciudad de Milagro.

	<b>Factor Respaldo del grupo</b>	<b>Factor de Satisfacción Personal</b>	<b>Factor de Actitud Prosocial</b>	<b>Factor Autocontrol</b>	<b>Factor Autonomía</b>	<b>Factor Resolución de Problemas y autoactualización</b>	<b>Factor Habilidades de relaciones Interpersonales</b>
Factor Clima organizacional	,596**	,345**	,308**	-0,009	,323**	,260**	,335**
Factor Estructura organizacional	,507**	,257**	,229*	0,048	,256*	0,137	0,099
Factor territorio organizacional	0,000	0,010	0,022	0,632	0,010	0,175	0,326
Factor Tecnología	0,093	0,093	0,177	0,099	0,097	0,009	0,019
Factor Influencia del líder	,541**	,222*	,217*	-0,030	,307**	,209*	,223*
Factor Falta de cohesión	,678**	,308**	,322**	0,036	,391**	,451**	,349**
Factor Respaldo del grupo	1	,342**	,331**	-0,007	,357**	,321**	,210*

**Tabla 1. Correlación de Pearson**

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: elaboración propia

Se evidencia una relación significativa positiva entre las variables estrés y salud mental, al tener valores menores de 0,05, entre sus factores.

Para la comprobación de hipótesis, se utilizó la prueba del chi cuadrado, a continuación, se observará en la siguiente tabla sus resultados.

**Tabla 2. Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,823 <sup>a</sup>	4	,005
Razón de verosimilitudes	14,850	4	,005
Asociación lineal por lineal	13,173	1	,000
N de casos válidos	100		

a. 3 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a

b. 5. La frecuencia mínima esperada es ,21.

**Fuente:** elaboración propia

Como se observa en la prueba de chi- cuadrado el valor significativo (valor crítico observado) es de 0,005 siendo menor a 0.05, por ende, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Esto quiere decir, que los niveles de estrés laboral altos inciden en la salud mental del personal docente de la ciudad de Milagro.

## **CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones**

### **5.1 Conclusiones**

1. Los factores que provocan estrés laboral en el personal docente, con un 42% en nivel alto de estrés es el factor estructura organizacional, seguido del factor clima organización con un 35%, asimismo se encuentra el factor territorio organizacional con 40%, de igual manera se encuentra el factor tecnológico con un nivel de estrés presente de un 38%, además el factor influencia del líder con 42% de nivel alto de estrés, también el factor de cohesión con 43% de personas con nivel de estrés alto y por último el respaldo del grupo con un 40% de estrés, esto demuestra que la mayor parte de docentes sufren de estrés laboral alto. De la misma manera, Carvajal, Pinargote, Villamar y Macias (2020) en sus investigaciones, determinan altos índices de estrés que aquejan a la mayoría de los trabajadores hoy en día, ya que cada individuo es sometido a diversos tipos de presiones y situaciones dentro o fuera del ámbito laboral, en el cual afecta directamente al rendimiento de cada uno.
2. Los factores que establecen una salud mental, de acuerdo con el análisis realizado a los docentes de la ciudad de Milagro se encuentran: Satisfacción personal donde un 50% tiene nivel bajo; Actitud positiva con 56% de nivel medio; El autocontrol con un 83% de nivel medio; Autonomía un 51% en nivel medio; Resolución de problemas con nivel bajo de 38%, por último, las habilidades relacionales con 52% de nivel medio. Cortés (2021) refiere que la salud mental puede ser influida por distintos factores al complementarse por el bienestar físico y social.

3. Los niveles de salud mental del personal docente de la ciudad de Milagro, según los datos estadísticos recolectado, establecen que la mayoría de los docentes tiene una salud mental positiva baja y media, además de tener un alto índice de estrés. Por lo tanto, el estrés puede ser un causante de tener una salud mental baja, así lo reafirma Acosta (2019) en su estudio, en el cual concluye que el estrés no solo afecta a la salud de sus trabajadores, sino que también afecta el comportamiento psicológico del personal y los roles dentro de la organización.
4. Se pudo concluir que existe una correlación directa entre las variables estrés y salud mental de acuerdo con la correlación de Pearson, además de comprobar la hipótesis mediante el Chi-cuadrado, estimando un valor significativo (valor crítico observado) de 0,005 es menor a 0.05, rechazando así la hipótesis nula.

## **5.2 Recomendaciones**

1. Se recomienda que el Ministerio de educación haga énfasis en el cuidado de salud mental y no establecer sobrecarga en los docentes, esto no solo perjudica la salud física, sino el rendimiento como docentes.
2. Además, se recomienda que los docentes cuiden de su salud mental, realizando actividades o programas abordados a su realización personal y profesional, ya que al contar con un buen estado de salud mental el docente podrá impartir sus clases de forma proactiva.

3. Se recomienda que el sector educativo, constituya en los docentes un mejor ambiente laboral y reconozca que la sobrecarga puede influir en los niveles de estado de salud de los profesores, por ende, deben tomar medidas preventivas, para mejorar la calidad de vida, productividad y ambiente laboral de los educadores.

## Bibliografía

- Acosta, M., Parra, L., Burbano, C., Aguilera, M., & Pozos, B. (2019). Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios. *Revista Salud Uninorte*, 35(3), 328-342. Obtenido de Universidad del Norte: <https://www.redalyc.org/journal/817/81763959003/html/>
- Aguilar, H. (2021). Estudio de servicio al cliente para el mercado tecnológico, Caso de estudio: Lidenar S.A. [Tesis de pregrado]. *Universidad del Azuay*. Obtenido de <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/10939/1/16480.pdf>
- Ayala, L. (2020). Salud mental de los educadores; respuestas al estrés laboral en las escuelas públicas de Encarnación- Paraguay . *Revista Qualitas*, 18(8), 62-76. Obtenido de <https://revistas.unibe.edu.ec/index.php/qualitas/article/view/16>
- Bonilla, S. (2016). El estrés laboral y su incidencia en el desempeño laboral del personal docente de la Unidad Educativa “Victoria Vásconez Cuvi - Simón Bolívar - Elvira Ortega, en el bloque Simón Bolívar de la ciudad de Latacunga. *Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/23603>
- Callaghan , X. (2004). Salud mental: encuentros y controversias. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 4(1), 23-45.
- Carvajal, A., Pinargote, E., Villamar, F., & Macias, F. (2020). Estrés laboral en docentes y personal administrativo de la Carrera de Laboratorio Clínico en una universidad ecuatoriana. *Polo del conocimiento*, 5(6), 707-715. doi:10.23857/pc.v5i6.1987
- Cevallos, A., Mena, P., & Reyes, E. (2021). Salud mental docente en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista Investigación y Desarrollo*, 14(1), 132-138. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.31243/id.v14.2021.1334>
- Cevallos, A., Mena, P., & Reyes, E. (2021). Salud mental docente en tiempos de pandemia por COVID-19. *Investigación y Desarrollo*, 14(1), 134-140. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/1334>
- Chesak, S., Khalsa, T., Bhagra, A., Jenkins, S., Bauer, B., & Sood, A. (2019). Stress Management and Resiliency Training for public school teachers and staff: A novel intervention to enhance resilience and positively impact student interactions.

- complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 32-28. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388118305942?via%3Dihub>
- Código de Trabajo. (22 de Junio de 2016). Obtenido de [http://www.pichincha.gob.ec/phocadownload/LOTAIP\\_Anexos/Lit\\_A/lit\\_a2/3\\_codigo\\_del\\_trabajo.pdf](http://www.pichincha.gob.ec/phocadownload/LOTAIP_Anexos/Lit_A/lit_a2/3_codigo_del_trabajo.pdf)
- Constitución de la República del Ecuador. (20 de Octubre de 2008). Artículo 3- 14-50-53. Quito. Obtenido de [https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_const.pdf](https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf)
- Corral, H., & Hidalgo, A. (2020). Influencia del Estrés Laboral en docentes de Colegios Particulares Católicos. *593 Digital Publisher CEIT*, 5(5-1), 180-190. doi:<https://doi.org/10.33386/593dp.2020.5-1.333>
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política valores*, 8(1), 1-11. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci_arttext)
- Costales, B., & Gavilánez, L. (2022). Estrés laboral en los docentes de la carrera de enfermería en la modalidad virtual. *Psicología UNEMI*, 6(10), 10-20. doi:<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss10.2022pp10-20p>
- Fernández, A. (2021). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 23-29. doi:<https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.1.3>
- García, R., Sánchez, L., Dueñas, F., & Meza, A. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes. *Revista Científica Sinapsis*, 1(19). doi:<https://doi.org/10.37117/s.v19i1.392>
- Guerrero, C. (2020). Causas del estrés laboral en los docentes ocasionales de educación superior del sector público de la ciudad de Riobamba [tesis de Maestría]. *Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31259>
- Guevara, A., Sánchez, C., & Parra, L. (2014). Estrés Laboral y Salud Mental en Docentes de Primaria y Secundaria. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 4(4), 30-32.

- Obtenido de  
[https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc\\_salud\\_ocupa/article/view/4963](https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4963)
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. doi:10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173
- Hernández Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578)
- Ley Orgánica de Educación . (25 de Agosto de 2015). Artículo 3. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Ley-Organica-Educacion-Intercultural-Codificado.pdf>
- Lolbé , M., & Flores, M. (2015). Construcción de una Escala de Salud Mental Positiva para Adultos en Poblacion. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(39), 22-33. Obtenido de <http://redi.uady.mx/bitstream/handle/123456789/2786/Art2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lozano-Vargas, A. (2020). La salud mental del personal en trabajadores y en la población general. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51-56. doi: <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Martínez, L. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación. *Revista De Comunicación Y Salud*, 10(2), 301-321. doi:[https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).301-321](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).301-321)
- Mora, C., Bonilla, G., & Bonilla, J. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Revista Runae*(6), 41-60. Obtenido de <http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/123456789/2203/1/document%20%281%29-41-60.pdf>
- Narvaéz, J., & Vallejo, Y. (2021). Salud Mental de docentes de primaria y secundaria aproximaciones. *Revista Electrónica EDUCyT*, 1(Extra), 577-588. Obtenido de <https://die.udistrital.edu.co/revistas/index.php/educyt/article/view/68>

- OIT-OMS. (Enero de 2019). *Factores psicosociales en el trabajo: informe del Comité Mixto OIT-OMS sobre Medicina del Trabajo, novena reunión Ginebra, 18-24 de septiembre de 1984*. Obtenido de Oficina Internacional del trabajo Ginebra : <http://www.factorpsicosociales.com/wp-content/uploads/2019/02/FPS-OIT-OMS.pdf>
- OMS. (12 de Enero de 2021). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la salud mental* . Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- OPS. (2018). *Salud Mental* . Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- OPS. (2018). *Salud Mental* . Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- OPS. (12 de Marzo de 2020). *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud : <https://www.paho.org/sites/default/files/2020-03/smaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf>
- Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156-184. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522019000100156#B9](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156#B9)
- Restrepo, D., & Jaramillo, J. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202-211. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2012000200009&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2012000200009&script=sci_abstract)
- Rodríguez, J., Viramontes, E., & Guevara, A. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*, 18(14), 45-67. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v8n14/2448-8550-ierediech-8-14-45.pdf>
- Salazar Bustamante, V. (2020). Estrés en tiempos de pandemia. *Universidad Iberoamericana Puebla*. Obtenido de

<https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/4804/Documento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Sánchez, F. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-12. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>
- Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Hidrogenesis*, 8(2), 55-63. Obtenido de Gestión Administrativa: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Santos, B., & Scorsolini, F. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008)
- Sieglin, V., & Ramos, M. (2019). Estrés laboral y depresión entre maestros del área metropolitana de Monterrey. *Revista mexicana de sociología*, 69(3), 517-551. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-25032007000300005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032007000300005)
- Ubilla, E. (2019). El concepto de salud mental en la obra de Erich Fromm. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 47(2), 153-162. Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272009000200008](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272009000200008)
- UNESCO. (25 de Agosto de 2020). *Informe CEPAL, OREALC Y UNESCO: “La educación en tiempos de la pandemia de Covid-19”*. Obtenido de UNESCO IESALC: <https://www.iesalc.unesco.org/2020/08/25/informe-cepal-y-unesco-la-educacion-en-tiempos-de-la-pandemia-de-covid-19/>
- Vargas, G. (2021). Incidencia del estrés laboral en la salud mental en un docente de 35 años en tiempos de covid [tesis de Maestría]. *Universidad Técnica de Babahoyo*. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/10031>