

**Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes  
de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera  
del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil**

**Work stress, causes and consequences in the teachers  
of the Jaime Roldós Aguilera Fiscal Educational Unit  
of the Ximena 2 District of the city of Guayaquil**

**Sonia Del Pilar Iguasnia-Amaguaya**  
Universidad Espíritu Santo - Ecuador  
soniaiguasnia@hotmail.com

**María Elizabeth Saquisela-Gallegos**  
Universidad Espíritu Santo - Ecuador  
mardar2005@hotmail.com

**[doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408](https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408)**

## RESUMEN

Esta investigación contribuirá con una estrategia de afrontamiento basado en el método BAPNE que permita disminuir el estrés laboral de los docentes producido por distintos factores como la depresión, alteración, ansiedad, frustración, agotamiento, insomnio, desmotivación y problemas de salud que generan cambios conductuales afectando las relaciones interpersonales tanto en el entorno laboral como familiar, por consiguiente también repercute en el estilo y calidad de vida de los docentes.

En las instituciones educativas se han evidenciado casos de estrés positivo y negativo, cuando el individuo logra adaptarse a los cambios y exigencias del sistema de forma favorable se convierte en un ente proactivo, por el contrario, las personas con estrés negativo que no tienen un control de sus emociones pueden colapsar en su desempeño laboral y pasar a una etapa crónica de estrés denominada burnout.

Para alcanzar el objetivo se aplicarán los métodos Histórico Lógico y Causal, aplicaremos la observación científica a través de la encuesta, el método empírico que nos permite obtener información basada en la experiencia, logrando desarrollar nuestro trabajo de forma sistemática a través de la recolección, el análisis y la interpretación de los datos, asegurando la confidencialidad de la información, obteniendo resultados válidos y confiables que nos ayudarán a sustentar nuestro trabajo científico.

**Palabras clave:** estrés, burnout, agotamiento, salud mental, desempeño laboral

Cómo citar este artículo:

APA:

Iguasnia, S., & Saquisela, M. (2021). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. 593 Digital Publisher CEIT, 6(1), 18-28. <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408>

Descargar para Mendeley y Zotero

## ABSTRACT

This research allows us to contribute with a coping strategy based on the BAPNE method that allows us to diminish the labor stress of the teachers produced by different factors such as depression, alteration, anxiety, frustration, exhaustion, insomnia, lack of motivation and health problems that generate behavioral changes affecting the interpersonal relations both in the labor and family environment, therefore it also has repercussions in the style and quality of life of the teachers.

In educational institutions there have been cases of eustress and distress, when the individual manages to adapt to the changes and demands of the system in a favorable way becomes a proactive entity, on the contrary people with distress that do not have a control of their emotions can collapse in their work performance and move to a chronic stage of stress called burnout.

To achieve the objective we will apply the Historical, Logical and Causal methods, we will also apply the scientific observation through the survey, besides the empirical method because it allows us to obtain information based on the experience, managing to develop our work in a systematic way through the collection, analysis and interpretation of the data, assuring the confidentiality of the information, allowing to obtain valid and reliable results that will help us to sustain our scientific work.

**Key words:** stress, burnout, exhaustion, mental health, job performance

## Introducción

El estrés es considerado como una enfermedad que afecta al desenvolvimiento de los individuos en su contexto laboral y social, por lo que el presente artículo se refiere al estudio de las causas y consecuencias que provoca el estrés en el personal docente, debido a las frecuentes tensiones a los que se encuentran sometidos en sus actividades laborales.

Además, se puede mencionar que la docencia es una de las ocupaciones con mayores riesgos de sufrir estrés por su condición de mantener interacción con personas, es también un factor que debe ser equilibrado en realizar las actividades propuestas según sus funciones y que estas no se conviertan en un esclavo del trabajo (Salazar Becerril, 2015).

Según Merino Tejedor & Lucas Mangas (2016) la autorregulación permite que las personas puedan controlar los pensamientos, sentimientos y acciones, que le ayudará a desarrollar la perseverancia que le permitirá alcanzar los valores humanos y profesionales que estén relacionados con las competencias cognitivas y afectivas, logrando tener más confianza, serenidad y auto independencia para dirigir su propia vida, en los últimos tiempos ha aumentado el número de personas afectadas por el estrés a nivel mundial, produciéndoles malestares, incomodidad, ansiedad y agotamiento psicológico.

Científicamente se ha comprobado que la actividad física, el deporte, la recreación puede ayudar a reducir los niveles de estrés y a mejorar la salud en general de las personas, especialmente aquellas que se encuentran bajo una presión fuerte de trabajo, se aplicarían actividades como la movilidad articular donde las partes del cuerpo entran en funcionamiento como cuello, hombros, codos, muñecas, manos, troncos, caderas, rodillas, tobillos, en este tipo de ejercicio no se requiere de ningún implemento, pero se podría utilizar pelotas de látex (Obando Mejía, Calero Morales, Carpio Orellana, & Fernández Lorenzo, 2017).

Del mismo modo existen otros ejercicios como

los de estimulaciones donde trabajan las piernas, muslos y pantorrillas, las piernas se las estimula realizando flexiones, actividades al aire libre o en lugares como gimnasios donde se puede implementar ejercicios de aeróbicos, trotes, carreras con intensidad baja y moderada e incluso algunos deportes con pesas, que ayudarán a mejorar la salud tanto física como mental.

El trabajo es considerado como un factor que ayuda a solventar necesidades materiales, pero es relevante tener presente que estas actividades deben producir satisfacción, logrando así que las personas puedan desarrollar sus capacidades, sentir bienestar personal y profesional en el ejercicio de sus funciones mejorando su desempeño dentro de la organización, alcanzando mayor productividad, evitando generar tensión, accidentes, enfermedades y ausentismo.

Otro estresor es el proceso de ascenso y recategorización al que puede acceder el docente, pero después de cumplir una serie de requisitos, uno de estos las evaluaciones, siendo este el que mayor tiempo lleva, además que se debe obtener la nota mínima para finalizar el proceso de forma exitosa.

Los docentes deben mantenerse en constante actualización, sin embargo, la formación continua que el Ministerio de Educación fomenta a través de los cursos de capacitación carece de una visión real de los procesos educativos que debe realizar el docente durante el periodo lectivo, donde además tiene que cumplir otras funciones por ejemplo el de docente tutor, coordinador, miembro de la Junta Académica, integrante del Consejo Ejecutivo, etc. Es importante que el Ministerio de Educación considere estos aspectos que servirán como antecedentes para futuras líneas de investigación que permitirá fortalecer las competencias profesionales y mejorar la calidad de vida de los docentes.

## Revisión de literatura

Este espacio que comprende la revisión literaria abarca la variable independiente estrés laboral y la variable dependiente causas y consecuencias, además se realiza la correlación de las variables

antes mencionadas.

### **Estrés laboral**

Según La REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2019), menciona que el estrés laboral es la presión provocada por diversas situaciones como ansiedad, tristeza y la preocupación que producen reacciones psicosomáticas o desorden psicológico en ocasiones graves, que afecta a una gran parte de la población docente, los cuales presentan algunos síntomas que afectan a su desempeño laboral, en la actualidad los niveles de estrés han generado un incremento de enfermedades que repercuten en la salud de la población.

Se ha comprobado que a nivel mundial la mayor parte de la población que labora está expuesta a tensión, lo que le puede ocasionar algún tipo de malestar, sin embargo, recién a partir del siglo XX el estrés se lo llega a conocer como un fenómeno que afecta a toda la sociedad (Muñoz Martínez, 2016).

En la actualidad las nuevas tecnologías han marcado una época tan relevante en los procesos digitales que hacen que por un lado se agilicen y se realicen los trabajos con mayor rapidez, pero por otro lado también han elevado los niveles de estrés por no estar capacitado en el uso de las mismas. Por consiguiente, podemos mencionar que las tecnologías renuevan y ayudan a los seres humanos a reemplazar procesos manuales, pero algunos no se encuentran preparados para dinamizar las actividades profesionales o simplemente no pueden enfrentarse al mundo digital con buena predisposición.

Según Palacios Sánchez & Pernas Álvarez (2019) el estrés puede ser provocado por factores internos o externos que llegan a complicar los procesos laborales o la relación con la familia, pero también se debe tener en cuenta que las formas de pensar, las creencias, los valores o la forma de percibir el mundo, hace que los individuos sean únicos, cada uno con sus propias apreciaciones de las cosas que los rodean y las distintas formas de enfrentar los problemas o situaciones que se presentan, donde la toma de

decisión es un factor que eleva el nivel de estrés al no poder saber cuál es la decisión adecuada.

El trabajo del docente ha sido desvalorizado al mencionar que su participación en la educación no demanda de conocimientos complejos ni especializados, lo cual ha afectado al desenvolvimiento de su actividades dentro del plantel, sin embargo no se ha tomado en consideración el tiempo que los docentes invierten para trasladarse a su lugar de trabajo, la preparación de planificación de clase, la revisión de actividades y/o exámenes, subir calificaciones, la falta de incentivos en los sueldos, el desafío al que tiene que enfrentarse al tratar con un número elevados de personas y las exigencias burocráticas y emocionales que puede lesionar el estatus de la salud del docente (Arrigoni, 2020).

Por lo antes expuesto los individuos pueden reaccionar de formas diferentes frente a momentos de estrés, en algunas ocasiones logran superar correctamente el trabajo a presión o con sobrecarga de la misma, sin que lleguen a sentirse afectados por la excesiva exigencia laboral, esos aspectos que son favorables o negativos pueden ser transmitidos a los estudiantes y padres de familia.

### **Causas y consecuencias**

Podemos referirnos a la causa como la razón por la que sucede algo y la consecuencia es el efecto producto de un hecho anterior a una causa, tomando en consideración que todo acto o acción que realice un individuo en cualquier ámbito siempre va a tener una consecuencia que puede ser favorable o desfavorable para su vida.

Si tomamos en cuenta la variable del estrés laboral, existen varios agentes que lo generan o que lo provocan, es necesario reconocer cuáles son estos estresores considerando que las causas son otra variable y estas tienen sus consecuencias que repercutirá en los procesos, tomando en cuenta que en algunas personas el control emocional es canalizado de diferentes formas, permitiéndole afrontar las situaciones de diversas maneras, logrando manejar su actuar dentro de la institución educativa y de esa forma

mejorar las relaciones interpersonales que le ayudará a reducir los niveles de estrés (Cháidez Nevárez & Barraza Macías, 2018).

Las relaciones interpersonales que se mantiene con la comunidad educativa, con respecto a los estudiantes se puede mencionar que el sobrellevar, controlar y resolver diversas situaciones como la disciplina, problemas de aprendizaje, desidia, resistencia a los cambios durante las horas pedagógicas produce un desgaste emocional constante. Además, las relaciones que se fomenta con los padres de familia se pueden convertir en estresores al evadir las responsabilidades adquiridas con la educación de sus representados.

La situación contractual de los docentes produce estrés por la inseguridad de su condición laboral, los procedimientos que realizan para asegurar su permanencia dentro de la institución educativa en muchas ocasiones resultan extensos e insatisfactorios, afectando su normal desempeño, sin embargo, deben sujetarse a las decisiones de las autoridades superiores (Cladellas Pros, Castelló Tarrida, & Parrado Romero, 2018).

Por ejemplo, la institución educativa en la actualidad cuenta con un personal que labora bajo distintas modalidades, como son docentes con nombramiento definitivo, nombramiento provisional y de contrato ocasional, estas dos últimas formas han producido preocupación, inseguridad, frustración, disminuyendo su rendimiento y productividad.

En ocasiones la falta de una buena comunicación asertiva entre compañeros afecta la salud mental, psicológica y emocional entre sus miembros, al irrespetar las diferencias de criterios u opiniones y la falta de compromiso con el trabajo en equipo puede generar otro malestar elevando los niveles de estrés, dificultado el logro de las actividades planteadas u objetivos propuestos. El liderazgo que ejercen las autoridades puede ser perjudicial al momento que se convierte en autoritario, imponiendo actividades adicionales con procesos confusos, al exigir acciones fuera de horario laboral y limitando la participación del docente en la toma de decisiones que favorezca su rol profesional (Obregón Vite, 2019).

Cuando las exigencias sobrepasan las capacidades y habilidades del docente en el desarrollo de sus funciones, aparecen manifestaciones de pérdida de control de sus emociones, por lo tanto, los cambios conductuales lo llevan a discusiones, violencia y rupturas en las relaciones con la comunidad, afectando gravemente a la sana convivencia, considerando que el docente es quien debe mantener un equilibrio emocional (Moran Jarquin, 2020).

Portanto, las múltiples funciones le han provocado un desgaste físico, emocional y de salud, que no solo afecta al campo laboral, sino que tiene un alcance en su vida personal. Es importante que tengan desarrollada la inteligencia emocional que le permitirá afrontar las dificultades, a su vez manejar las emociones le ayudará a mantener su salud psicológica, su buen desempeño laboral y una sana convivencia familiar.

### Propuesta

Según (Romero Naranjo, 2015) el método BAPNE (Biomecánica, Anatomía, Psicología, Neurociencia, Etnomusicología) en este método es importante estimular las lateralidades de los distintos hemisferios cerebrales que durante las actividades deben alternarse lado izquierdo y derecho, superior e inferior, frontal y trasera del cuerpo, el uso de ritmos y mensajes orales donde podemos verbalizarlos, entrará en juego la respiración lo que va a permitir que el cuerpo libere muchas tensiones a las que se encuentra sometido, se pueden interrelacionar con los demás, mejorando el bienestar físico, psicológico, emocional y social, puesto que cuando nos encontramos sometidos a elevados niveles de estrés se puede ver afectadas todas las partes antes mencionadas.

Por lo tanto este método mediante la percusión corporal ayudará al personal docente a mejorar su memoria, la concentración, la motricidad corporal y la interacción social, especialmente aumentará la autoestima de forma favorable para mantener el equilibrio en las actividades desarrolladas según las capacidades, esto permitirá que las personas tengan un mayor entusiasmo y buena predisposición, generando



la integración de nuevas experiencias a nivel cinestésico y de control de las emociones que ayudarán a afrontar las adversidades con buena actitud (Moral Bofill, Vicedo Molla, & Romero Naranjo, 2020).

Además el trabajo logrará determinar los principales presupuestos teóricos que sustentan el estrés laboral desde el punto de vista psicológico, pedagógico y psicosocial del individuo, para alcanzar lo que se ha propuesto es necesario que la información esté debidamente sustentada desde la perspectiva psicológica, los cambios de comportamiento que ha presentado el personal de la institución puede afectar en su desempeño como docente en las aulas y por ende en las relaciones interpersonales con los miembros de la comunidad educativa, teniendo un alcance en su ámbito familiar y social.

Según Félix Verduzco, García Hernández, & Mercado Ibarra (2018) indican que los individuos realizan innumerables actividades laborales y por consiguiente la presión aumenta afectando a su rendimiento profesional, provocando que sufran de cansancio mental y no solo físico, en primer lugar, el campo laboral se afecta por la pérdida de control en su desempeño laboral causando desorganización y frustración al no lograr con éxito los objetivos establecidos.

Los docentes pueden realizar varias actividades a la vez, siempre que estas sean establecidas de forma clara y precisa para la ejecución caso contrario causarán frustración al momento de no tener una información explícita de los procesos que han sido delegadas y que deben lograr la meta propuesta por la organización.

La inteligencia emocional (IE) se puede considerar como un factor preventivo en los docentes que tiene desarrollado el control de este aspecto que demandan de desafíos laborales, algunos docentes pueden enfrentarse a factores estresantes de forma positiva donde también se pueden encontrar factores negativos que indiquen en la vida profesional y emocional de los docentes al no poder alcanzar las metas planteadas apareciendo el efecto del agotamiento. Cabe destacar que la adaptación a las exigencias del

siglo XXI, donde el uso de las TIC influye en la profesionalización del docente como parte de su quehacer laboral y al estar inmerso en los procesos de evaluación al momento de encontrarse en un escenario de cambios sociales, siendo capaz de adquirir nuevas competencias laborales (Suárez Martel & Martín Santana, 2019).

## **Metodología**

El objetivo de nuestra investigación es contribuir con una estrategia de afrontamiento basado en el método de BAPNE que permita disminuir el estrés laboral de los docentes, podemos mencionar algunas consecuencias producidas por el estrés que son más difíciles de superar, en algunos casos se puede determinar que estas afectaciones alcanzan niveles elevados de estrés llevándolos a la denominada etapa del burnout, por lo que es necesario que los directivos presten atención primordial a los cambios que presente su personal, gestionando acciones preventivas que ayuden a mejorar su calidad de vida.

Se diagnosticará el estado actual del estrés mediante una encuesta y entrevistas a profesionales, que nos permitirán conocer la realidad educacional, el desenvolvimiento, el trato con todos los compañeros/as que forman parte de su contexto laboral. Toda esta información permitirá validar la estrategia aplicada en los docentes mediante la obtención de resultados favorables que se puedan evidenciar a través de la observación de los cambios de comportamiento y de las habilidades socioemocionales entre los miembros de la comunidad educativa.

Se propone que la estrategia que se aplicará en la institución a través del Método BAPNE, será haciendo uso de los ejercicios en los momentos en que se realicen actividades de capacitación, y durante fechas festivas de tal manera que no afecte al normal desarrollo de las actividades académicas con los estudiantes, durante la semana de juntas de curso y formando grupos para aplicar ciertos ejercicios durante sus horas libres, dado que la institución si cuenta con un espacio para descanso como es la sala de profesores, a su vez se podría solicitar la ayuda y orientación de los docentes del área de Educación Física.

Estas actividades ayudaran a disminuir el estrés laboral en los docentes.

En la actualidad existen otros factores como la seguridad sanitaria que también generan estrés e incluso pánico en toda la población en general incluyendo la labor de los docentes por la presencia de la nueva enfermedad de COVID-19, donde su vida sufrió cambios drásticos al convertirse el hogar en su lugar de trabajo, la preparación profesional que antes tenían otro espacio ahora se encuentra dentro de casa, generando alteraciones en la vida y desenvolvimiento de los actores de la educación. No solo tiene que atender su rol docente sino además otros problemas que se le presentan como son los de conectividad, dificultad que tienen los estudiantes para ingresar a las plataformas, preguntas y dudas que tienen frecuentemente los padres de familia (Monterrosa Castro, y otros, 2020).

Debemos recordar que dentro del rol docente no solo tiene que realizar actividades de tipo intelectual, sino también ciertos ajustes en los contenidos de su materia tomando en cuenta los diferentes intereses y capacidades de sus estudiantes, lo que le demandará una mayor inversión de su tiempo, lo que realmente se busca es que los docentes desarrollen un bienestar psicológico y de satisfacción en su entorno laboral. El bienestar psicológico se caracteriza por ser multidimensional permitiéndole mejorar su calidad de vida y atención hacia los demás (Ramos Narváez, y otros, 2020).

Por lo tanto es de conocimiento que las personas que están expuestas a factores de estrés en su entorno, pueden presentar síntomas como el desánimo debido a la recarga de responsabilidades que se le asigna solo a uno o al mismo grupo de siempre, ocasionando una brecha en las actividades relacionadas con la comunidad educativa, el estrés laboral es un factor de riesgo para el bienestar psicosocial del individuo, por lo que muchos docentes han presentado problemas cardiovasculares, presión arterial, altos índices de obesidad quedando evidenciado que esta enfermedad afecta tanto a su salud física, mental y emocional (Prada Ospina, 2019).

## Resultados

Después de haber aplicado una encuesta que contenía 5 preguntas basada en la escala de Likert se pudo obtener los resultados relacionados al estrés laboral, sus causas y consecuencias dirigidas a una muestra representativa de la población docente de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera, en estas tablas se analizaron la frecuencia que refleja el porcentaje de estas.

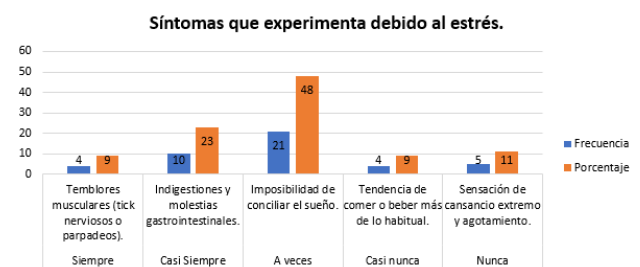


Figura 1. Pregunta 1

Podemos resaltar que en la pregunta 1 se les solicita que seleccionen los síntomas que han experimentado debido al estrés, teniendo un porcentaje elevado en la imposibilidad de conciliar el sueño con la frecuencia de a veces en un 48% y casi siempre las indigestiones y molestias gastrointestinales con un 23%.

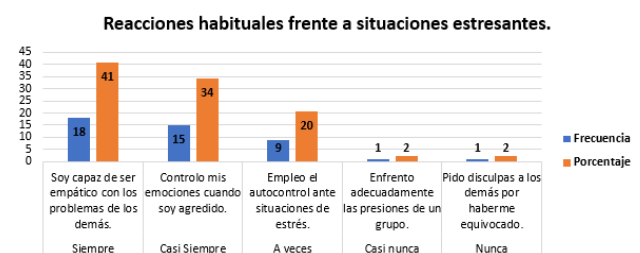


Figura 2. Pregunta 2

En la pregunta 2 el docente identificó la reacción habitual con la que siempre hace frente al desempeño laboral situaciones estresantes en un 41%, seguido por el control que tiene para mantener las emociones cuando es agredido en un 34% y finalmente un 20% que representa a que a veces emplea el autocontrol ante situaciones de estrés, en general en esta pregunta los resultados fueron favorables para el desempeño de los docentes.

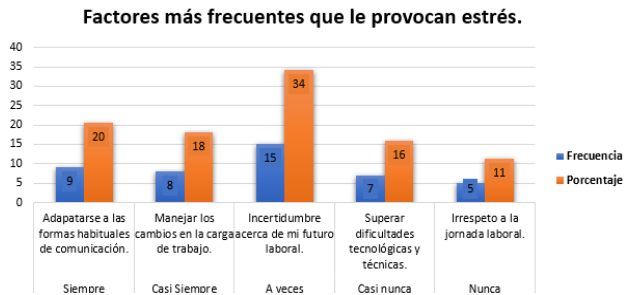


Figura 3. Pregunta 3

En la pregunta 3 los resultados obtenidos demuestran que los factores que más les provocan estrés a los docentes es la incertidumbre acerca del futuro laboral en un 34% con la frecuencia de a veces, siempre el de adaptarse a las formas habituales de comunicación en un 20% y casi siempre el de manejar los cambios en la carga de trabajo, también podemos resaltar que un 16% indica que casi nunca le preocupa las situaciones de superar dificultades tecnológicas y técnicas a una mínima parte de los docentes nunca le preocupa el irrespeto a la jornada laboral.

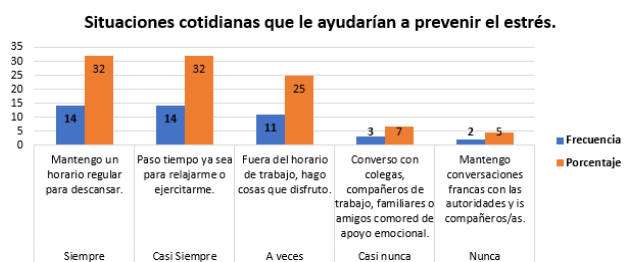


Figura 4. Pregunta 4

Los docentes en esta pregunta 4 indican que las situaciones cotidianas que le ayudarían a prevenir el estrés sería el mantener un horario regular para descansar y el destinar tiempo para relajarse o ejercitarse en un porcentaje igualitario del 34% y que a veces sería favorable que fuera del horario de trabajo se realizaran actividades que disfruten, esto ayudaría a evitar el estrés laboral.

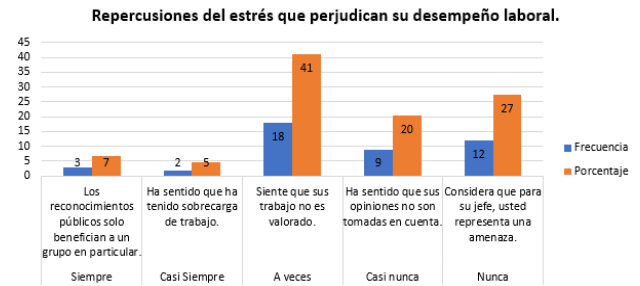


Figura 5. Pregunta 5

En esta pregunta 5 podemos resaltar que las repercusiones del estrés que perjudican a su desempeño laboral se pueden evidenciar que un 41% siente que su trabajo a veces no es valorado, esto es un factor que desmotiva al personal en la realización de sus actividades laboral afectando a toda la comunidad educativa.

### Discusión

De acuerdo con el análisis de los resultados obtenidos de nuestra investigación se puede evidenciar la relación entre el estrés laboral, las causas y consecuencias por lo que se menciona que afecta al normal desenvolvimiento de las actividades laborales del personal docente de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera, donde se puede denotar que una gran cantidad experimentan síntomas debido a varios factores que provocan el estrés.

Considerando que las múltiples obligaciones pueden generar en el trabajador un nivel elevado de estrés, además que la falta de apoyo por parte de sus compañeros, también generan estrés es necesario manejar la buena comunicación y mejorar las relaciones laborales, que ayudará especialmente al docente que se encuentra bajo una fuerte presión porque tiene que atender diversos grupos y de acuerdo a cada característica propia del estudiante, padre o madre de familia, compañeros docentes, y autoridades, más la documentación burocrática enviada por el Ministerio de Educación que se tiene que llenar y entregar en los tiempos establecidos (Astorquiza Bustos, Castillo Caicedo, & Gómez Mejía, 2020).

Cabe indicar que se ha comprobado que si las



personas laboran en un entorno poco favorable, terminaran enfermando, elevando sus niveles de estrés y por último algunos hasta renunciando a su trabajo, el no ser escuchados por sus superiores generan frustración no pueden confrontar las situaciones que se presentan, ocasionando en los docentes dificultades para el normal desenvolvimiento de sus actividades diarias, sin olvidar que se relaciona con personas que tienen diferentes comportamientos, olvidando que las personas provienen de diferentes hogares con distintos hábitos (Frosch, Mitchell, Hardgraves, & Funk, 2019).

### Conclusiones

Luego de haber realizado nuestra investigación respaldada en algunos artículos científicos del último quinquenio y de fuentes confiables como es EBSCO y del repositorio, las cuales nos han permitido poder potenciar nuestro artículo científico sobre el estrés laboral en los docentes, esto hizo que nos enfoquemos en buscar una estrategia que pueda ayudar a mejorar los niveles de estrés, las condiciones de vida tanto laboral, familiar como socialmente, desarrollar el control de las emociones es una de las estrategias que se utilizará para mejorar el control de los niveles de estrés.

Aplicaremos el Método BAPNE como estrategia para disminuir los niveles de estrés en el personal docente de la institución educativa Jaime Roldós Aguilera, para lo cual estableceremos un cronograma para ponerlo en práctica lo que permitirá que los docentes puedan participar de forma dinámica y compartir entre los mismos compañeros, permitiéndoles estar más predisuestos a trabajar con sus estudiantes e incluso poner en práctica lo aprendido, esta estrategia será ejecutada sin interrumpir el proceso educativo.

### Fortalezas y limitaciones

El presente estudio investigativo tiene como fortaleza, la buena predisposición que tiene las autoridades en acoger nuestra propuesta enfocada en aplicar la estrategia que ayudará a disminuir los niveles de estrés del personal de la

Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera, luego de haber realizado la investigación de fuentes confiables, de otros autores relevantes del último quinquenio que permitieron evidenciar y fortalecer nuestra propuesta.

Una limitante para poder aplicar nuestra propuesta sería la disponibilidad de tiempo que se emplearía en el desarrollo de las actividades, puesto que solo las aplicaríamos en los momentos de capacitaciones donde el tiempo asignado para la actividad es corto, tomando en consideración el tiempo que se tomaría para realizarlas, se seleccionaría algunas actividades apropiadas al tiempo que se emplearía en la ejecución de las mismas.

### Futuras líneas de investigación

El siguiente artículo científico puede servir como fuente para futuras investigaciones, sobre el estrés laboral dirigido a los docentes de otras instituciones educativas, que pueden presentar algunos síntomas de los que se ha detectado en la institución en el cual fue aplicado, de acuerdo a su realidad institucional, a la edad del personal, al tiempo de servicio, a la condición contractual, basado a su experiencia y otros factores que se pueden presentar en relación con las variables estudiadas.

### Referencias bibliográficas

- Arrigoni, F. (2020). Burnout en personal docente y no docente de una escuela albergue de Mendoza. *PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA*, 17(1), 32-42.
- Astorquiza Bustos, B. A., Castillo Caicedo, M., & Gómez Mejía, A. (2020). Job stress in the labor market: an application of the fuzzy set measurement method for the Colombian case. *Lecturas de Economía*(93), 189-224.
- Cháidez Nevárez, J., & Barraza Macías, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63-75.
- Cladellas Pros, R., Castelló Tarrida, A., &

- Parrado Romero, E. (Febrero de 2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *REVISTA DE SALUD PÚBLICA, Volumen 20*.
- Félix Verduzco, R. O., García Hernández, C., & Mercado Ibarra, S. M. (2018). EL ESTRÉS EN EL ENTORNO LABORAL: Revisión genérica desde la teoría. *Cultura Científica y Tecnológica*(64).
- Frosch, C. A., Mitchell, Y. T., Hardgraves, L., & Funk, S. (2019). Stress and coping among early childhood intervention professionals receiving reflective supervision: A qualitative analysis. *Salud mental infantil J.*, 40, 443–458.
- López Walle, Jeanette, Tristán, José, Tomás, Inés, . . . M. del Rocío. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20, 265-275.
- Merino Tejedor, E., & Lucas Mangas, S. (2016). La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación primaria. *Univ. Psychol.*, 15(1), 205-218.
- Monterrosa Castro, Á., Dávila Ruiz, R., Mejía Mantilla, A., Contreras Saldarriaga, J., Mercado Lara, M., & Flores Montesdeoca, C. (2020). Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. *Revista de la facultad de ciencias de la salud*, 23, 195-213.
- Moral Bofill, L., Vicedo Molla, F., & Romero Naranjo, F. J. (2020). Estudio piloto de variables socio-emocionales, ansiedad y flow en alumnos de grado profesional de música mediante actividades BAPNE. *Educatio Siglo XXI*, 38(2), 193-212.
- Moran Jarquin, M. (2020). ESTRÉS LABORAL COMO GENERADOR DE CONFLICTOS ESCOLARES EN EL AULA A NIVEL PREESCOLAR. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 27-32.
- Muñoz Martínez, I. M. (2016). Estrés laboral: Revisión en el periódico “El Mundo”. *Revista Española de Comunicación en Salud.*, 29-34.
- Obando Mejía, I. A., Calero Morales, S., Carpio Orellana, P., & Fernández Lorenzo, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral.*, 342-351.
- Obregón Vite, G. A. (Octubre de 2019). Propuesta de investigación para la implementación de un Programa de Activación Física para disminuir el Estrés Laboral en docentes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH). *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.(Edición Especial ).
- Palacios Sánchez, B. M., & Pernas Álvarez, I. A. (2019). ESTRÉS Y BURNOUT EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(Especial).
- Prada Ospina, R. (2019). Social psychological factors and their relation to work-related stress as generating effect of burnout. *INTERDISCIPLINARIA*, 39-53.
- Ramos Narváez, A., Coral Bolaños, J., Villota López, K., Cabrera Gómez, C., Herrera Santacruz, J., & Rivera Porras, D. (2020). Salud laboral en administrativos de Educación Superior: Relación entre bienestar psicológico y satisfacción laboral. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2).
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2019). Edición del Tricentenario. Recuperado el 23 de octubre de 2019, de <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
- Romero Naranjo, F. (2015). Fundamentos de la percusión corporal como recurso para la estimulación cognitiva, atención y

memoria - Método BAPNE. *Investigación y Propuestas Innovadoras de Redes UA para la Mejora Docente.*

Salazar Becerril, A. (2015). Salud, burnout y estrés en ámbitos laborales. Una revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 25(2), 147-155.

Suárez Martel, M. J., & Martín Santana, J. D. (2019). INFLUENCIA DEL PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DEL PROFESORADO UNIVERSITARIO SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BURNOUT. *Educación XXI*, 93-117.