



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TITULO DE ENSAYO

**EL ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO DEL
DOCENTE EN LAS ESCUELAS UNIDOCENTE**

AUTORA

Lic. Jessica Elizabeth Navia Zambrano

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD EXAMEN DE
CARÁCTER COMPLEXIVO**

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGISTER EN EDUCACIÓN BÁSICA**

TUTOR

Lic. Oswaldo Fabián Haro Jácome, PhD.

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. William González Panchana, PhD.
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

**Lic. Oswaldo Haro Jácome, PhD.
TUTOR**

**Lic. María Luisa Pincay Cedeño, Ph.D.
ESPECIALISTA 1**

**Lic. Silvia Pacheco Mendoza, PhD.
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Jessica Elizabeth Navia Zambrano, como requerimiento para la obtención del título de Magister en Educación Básica.

Lic. Oswaldo Haro Jácome, PhD.

C.I. 1708260763

TUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Yo, Jessica Elizabeth Navia Zambrano

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Estrés laboral y su Relación con el desempeño del docente en las escuelas unidocente, previo a la obtención del título en Magister en Educación Básica ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 05 días del mes de noviembre del año 2025

Lic. Jessica Elizabeth Navia Zambrano
C.I. 1720241072
AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, Jessica Elizabeth Navia Zambrano

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 05 días del mes de noviembre del año 2025

Lic. Jessica Elizabeth Navia Zambrano
C.I. 1720241072
AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

Certificación de Antiplagio

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **EL ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO DEL DOCENTE EN LAS ESCUELAS UNIDOCENTE**, presentado por el estudiante, **Lic. Jessica Elizabeth Navia Zambrano**, fue enviado al Sistema Antiplagio **COMPILATIO**, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 7%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

 CERTIFICADO DE ANÁLISIS magister		Navia Jessica ensayo2 compilatio 9-10-2025	
7% Textos sospechosos		5% Similitudes 0% similitudes entre comillas < 1% entre las fuentes mencionadas 1% Idiomas no reconocidos 2% Textos potencialmente generados por la IA	
Nombre del documento: Navia Jessica ensayo2 compilatio 9-10-2025.docx ID del documento: 8af71cb143601a4aad875ebd98430d42021d236f Tamaño del documento original: 57,37 kB	Depositante: Oswaldo Fabián Haro Jácome Fecha de depósito: 10/10/2025 Tipo de carga: interface Fecha de fin de análisis: 10/10/2025	Número de palabras: 5466 Número de caracteres: 37,660	

Lic. Oswaldo Haro Jácome, PhD.

C.I. 1708260763

TUTOR

AGRADECIMIENTO

La gratitud es el más noble de los sentimientos, y por ello deseo iniciar este espacio agradeciendo a Dios, por el regalo invaluable de la vida, por concederme salud, fortaleza y por las bendiciones que día a día se manifiestan en mi caminar.

Extiendo mi más sincero agradecimiento al Instituto de Posgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE), por brindarme la oportunidad de continuar mi formación académica en el programa de Maestría en Educación Básica.

A los docentes de la UPSE, mi respeto y profundo reconocimiento por su entrega, experiencia, paciencia y compromiso. Cada sugerencia y recomendación fueron fundamentales en mi proceso de aprendizaje y en la consolidación de este trabajo académico. En especial, agradezco al Lic. Oswaldo Fabián Haro Jácome, PhD; por su orientación rigurosa, su paciencia y por brindarme una guía ética e intelectual.

Finalmente, agradezco a todas y cada una de las personas que me brindaron su apoyo, su aliento y palabras de ánimo en los momentos más desafiantes. Gracias por acompañarme y no dejar que desfallezca en este camino que hoy concluye con orgullo y satisfacción.

Jessica Elizabeth Navia Zambrano

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado, en primer lugar, a Dios, por concederme el don de la vida, la salud, el bienestar y por ser mi luz en los momentos de incertidumbre.

Con profunda gratitud y cariño, dedico también este logro a quienes han sido mi mayor fuente de inspiración y apoyo incondicional.

A mis amados padres, pilares de mi vida, por ser mi ejemplo de esfuerzo, perseverancia y amor. Gracias por convertirse en mis mejores amigos y en un sostén inquebrantable, brindándome su apoyo, comprensión y afecto en cada etapa de este camino.

A mis hijos David, Maykel y Joel, el motor de mi existencia, mi razón para seguir adelante. Gracias por su amor incondicional, por su paciencia y por ser mi mayor motivación diaria. Este logro también les pertenece.

Y a todas las personas que, de una u otra manera, estuvieron presentes en este proceso, gracias por sus palabras de aliento, por su compañía y por ser parte de este sueño cumplido.

Jessica Elizabeth Navia Zambrano

ÍNDICE GENERAL

TITULO DE ENSAYO	I
CERTIFICACIÓN	III
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	IV
AUTORIZACIÓN.....	V
Certificación de Antiplagio	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
DEDICATORIA	VIII
ÍNDICE GENERAL	IX
Índice de Tablas.....	X
TEMA	XI
Resumen.....	XI
Abstract	XII
TEMA	1
El estrés laboral y su relación con el desempeño del docente en las escuelas unidocente.....	1
Línea de Investigación: Proceso de enseñanza-aprendizaje	1
Sub- línea: Estrategias educativas y autorregulación académica	1
INTRODUCCIÓN.....	1
DESARROLLO	3
ESTRÉS LABORAL	3

Enfermedades laborales	3
Enfermedades laborales docentes	4
Estrés laboral	5
Causas del estrés laboral en docente.....	6
Consecuencias del estrés laboral docente	6
DESEMPEÑO DEL DOCENTE.....	7
Escuela unidocente	7
Desempeño del docente en las escuelas unidocentes.....	7
Responsabilidades unidocentes	9
Desempeño del docente con estrés	9
Metodología	10
SITUACIÓN PROBLÉMICA	11
PROPUESTA DE SOLUCIÓN.....	12
Introducción.....	12
Objetivo.....	13
Ficha de actividades.....	13
CONCLUSIONES.....	18
Referencias	20

Índice de Tablas

Tabla 1. Ficha de actividades.....	13
---	----

TEMA

El estrés laboral y su relación con el desempeño del docente en las escuelas unidocente

Resumen

El presente trabajo de investigación aborda como tema el estrés laboral y su relación con el desempeño del docente en las escuelas unidocentes, tuvo el propósito analizar la relación entre el estrés laboral y el rendimiento profesional de los docentes en el contexto de la escuela fiscal ecuatoriana. La investigación se desarrolló dentro del enfoque cualitativo, de tipo descriptivo documental, en donde se observó las manifestaciones del estrés laboral que demuestran los docentes de las escuelas unidocentes: *Luis Góngora Salavarría* y *La Tola del cantón El Carmen*. Los resultados evidenciaron que los docentes de escuelas unidocentes presentan niveles elevados de estrés laboral, principalmente asociados a la sobrecarga de trabajo, la falta de recursos y el escaso apoyo institucional. Sin embargo, si bien se observó una tendencia a que el estrés impacta negativamente en el desempeño docente, para esto se elaboró una propuesta de actividades dirigidas a los docentes con la finalidad de mejorar el desempeño y combatir el estrés laboral de los docentes.

Palabras claves: estrés laboral, desempeño docente, escuelas unidocentes.

TITLE**Work stress and its relationship with teacher performance in one-teacher schools****Abstract**

The present research, which studies work-related stress and its relationship with teacher performance in one-teacher schools, aimed to analyze the relationship between work-related stress and teachers' professional performance in the context of Ecuadorian public schools. The research was developed within a qualitative, descriptive documentary approach, where the manifestations of work-related stress demonstrated by teachers at the Luis Góngora Salavarría and La Tola one-teacher schools in the canton of El Carmen were observed. The results showed that teachers in one-teacher schools present high levels of work-related stress, mainly associated with work overload, lack of resources, and scarce institutional support. However, although a tendency was observed for stress to negatively impact teacher performance, a proposal for activities aimed at teachers was developed with the aim of improving performance and combating work-related stress.

Keywords: work-related stress, teacher performance, one-room schools.

TEMA

El estrés laboral y su relación con el desempeño del docente en las escuelas unidocente

Línea de Investigación: Proceso de enseñanza-aprendizaje

Sub- línea: Estrategias educativas y autorregulación académica

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2023) el estrés laboral hace referencia a la reacción que una persona puede tener ante exigencias y presiones en el entorno laboral que sobrepasan sus capacidades y conocimientos, lo que pone a prueba su habilidad para gestionar la situación.

El impacto del estrés en las personas puede variar, pero en general, cuando están estresadas por el trabajo, tienden a experimentar un aumento de la angustia y la irritabilidad. Les resulta difícil relajarse o concentrarse, tienen problemas para razonar y tomar decisiones, disminuye su disfrute en el trabajo y se reducen sus niveles de compromiso. Se sienten fatigados, deprimidos y ansiosos, presentan dificultades para conciliar el sueño y son más propensos a sufrir problemas físicos como enfermedades cardíacas, trastornos digestivos, hipertensión y dolores de cabeza, entre otros.

El Instituto Nacional de Salud Pública de México (2020) en un informe manifiesta que, en el entorno laboral es común encontrarse con situaciones que generan presión: la cantidad de trabajo, los plazos estrictos, las expectativas de rendimiento y el deseo de ser reconocidos son elementos habituales en la vida profesional. A pesar de ello, cuando se enfrentan a una sobrecarga de tareas monótonas en un ambiente hostil o peligroso, las personas pueden experimentar un sentimiento constante de tensión, impotencia y frustración, el cual se conoce como estrés laboral.

En esta misma línea, un estudio realizado por Rodríguez et al. (2023) en Manabí-Ecuador, mismo que tuvo como objetivo, explorar cómo el estrés y la ansiedad afectan el desempeño laboral de los docentes universitarios, mediante un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, el autor obtuvo como resultado que, en la actualidad, el estrés y la ansiedad impactan a empleados de diversos sectores, incluyendo el ámbito educativo. Dentro de

este contexto, existen múltiples factores como la urgencia, la competencia, el individualismo, la sobrecarga y subdivisión de tareas, la escasa capacitación, la percepción negativa del docente y problemas de indisciplina, que son causas comunes de estrés y ansiedad, pudiendo incluso propiciar la depresión.

Tomando en cuenta estos elementos, se observa que están relacionados el estrés con el rendimiento laboral, esto fue estudiado por Jara et al. (2023), los autores examinaron dicha conexión empleando un enfoque cuantitativo correlacional y transversal para analizar los niveles de estrés y su repercusión en el desempeño docente.

Al llegar a los resultados, identificaron en los indicadores que el 67% de docentes presentaron riesgo de estrés, lo que de no tratarse podría generar burnout, es decir desgaste profesional. A pesar de que el rendimiento laboral fue, en general, elevado (superior al 87%), el análisis estadístico no evidenció una relación significativa entre el estrés y el desempeño docente, ni respecto a las otras variables consideradas.

Otros estudios, como el de Malo (2023) reveló que, en el grupo de docentes con altos niveles de estrés, el desempeño se ve afectado por el síndrome de burnout. Este síndrome, entendido como una reacción física y emocional al estrés prolongado, se manifiesta con síntomas como ansiedad, depresión y desinterés. (Malo, 2023)

En las escuelas unidocentes del cantón el Carmen de la provincia de Manabí, específicamente en las zonas rurales en donde la matrícula de estudiantes es escasa funcionan algunas escuelas unidocentes, en donde el educador es el responsable de llevar el proceso de enseñanza y aprendizaje de todos los grados e impartir todas las asignaturas, mientras que también realiza otras actividades como las de hacer de gestor educativo e incluso de tener a su cargo funciones que se ejecutan en el DECE. Esto claramente es sinónimo de carga laboral, contribuyendo en gran parte a que un docente pueda presentar rasgos de estrés. Sin embargo, no se tiene el conocimiento de si el estrés que presentan, conlleva a que no puedan realizar sus actividades acordes a lo que el Ministerio de Educación solicita lo que provoca un bajo desempeño laboral en sus funciones.

La presente investigación responde a la problemática planteada: ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y el desempeño del docente en las escuelas unidocentes del cantón El Carmen, provincia de Manabí? Esta interrogante refleja una preocupación centrada en el bienestar, que va en ascenso entre la comunidad educativa, debido a las condiciones laborales aunadas a las emocionales en la práctica docente, particularmente al tratarse de un entorno desafiante como son las escuelas unidocentes.

El objetivo de este estudio es describir la relación que se presenta en situaciones de escuelas unidocentes, respecto al nivel de estrés laboral que experimentan los docentes y su desempeño profesional, en el cantón El Carmen.

Para ello, se parte de un análisis exhaustivo de los fundamentos teóricos que sustentan ambos conceptos, profundizando en las causas, manifestaciones y consecuencias del estrés laboral, así como en los indicadores y dimensiones que definen el desempeño docente.

DESARROLLO

ESTRÉS LABORAL

Enfermedades laborales

Las enfermedades laborales, que comúnmente son referidas como enfermedades profesionales, se definen como aquellas condiciones de salud que surgen como resultado directo de la exposición continua a ciertos factores de riesgo que se encuentran en el ambiente de trabajo. Estas afecciones son consecuencia de las actividades específicas que lleva a cabo un trabajador en su desempeño profesional, lo que implica una relación directa entre su labor y el desarrollo de dichos problemas de salud (Lata et al., 2024).

Por otra parte, Villacrés et al. (2024) afirman que, las enfermedades que se consideran profesionales son afecciones de salud, estas se originan como resultado de la exposición prolongada a diversos factores de riesgo presentes en el ambiente de trabajo. El problema como tal, afecta económicamente, debido a que, los costos que se ocasionan

son relevantes, estimándose entre el 4% y el 6% del Producto Interno Bruto (PIB) a nivel global.

En la actualidad existen un sin número de enfermedades, laborales entre las que se manifiestan los trastornos musculoesqueléticos, como el dolor lumbar, síndrome del túnel carpiano y demás. Estos trastornos representan una gran parte de los casos reportados y están estrechamente vinculados a la adopción de posturas incómodas y a la realización de movimientos repetitivos durante las horas de trabajo (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2025).

Un control efectivo es sin duda necesario, para poder realizarlo se requieren datos, información que pueda brindar un antecedente y diagnóstico de la situación actual, con base en los cuales se pueda partir para la toma de decisiones. Esto para Villacrés et al. (2024) permite que las acciones que se implementen cumplan con ser eficaces y eficientes para aportar a que las condiciones laborales sean favorables para los docentes.

Enfermedades laborales docentes

Las enfermedades laborales que afectan a los docentes son aquellas condiciones patológicas que se desarrollan o que se agravan a consecuencia directa de las exigencias y condiciones específicas inherentes a la labor de enseñar. Entre los tipos de problemas de salud más frecuentemente observados, se destacan los trastornos musculoesqueléticos que afectan en particular las áreas del cuello, los hombros y la espalda.

Las condiciones descritas tienen un impacto que supera al 45% del total de profesionales de la docencia, en la realidad concreta un docente en una escuela unidocente para cumplir las demandas de su jornada mantiene las mismas posturas por tiempos prolongados, realiza esfuerzos físicos necesarios en la institución, y fuerza sus cuerdas bucales para ser escuchado por grupos medianos y grandes de estudiantes. Esto lo realiza de manera repetitiva en su jornada laboral.

Este último, en la perspectiva de Moreno et al. (2023), es bastante común que se presente, y se evidencia en problemas de salud como laringitis, disfonía, y molestias en

general, y se debe al uso excesivo de la voz en salones donde la acústica es deficiente, o al ruido elevado, sea que provenga de fuera o dentro del aula.

Asimismo, es importante destacar que los educadores experimentan niveles elevados de estrés laboral, así como también ansiedad significativa y el síndrome de burnout, lo cual repercute de manera desfavorable en su salud mental y en su bienestar integral. Entre los diversos inconvenientes de salud que se presentan con frecuencia, se encuentran los trastornos que afectan el sistema respiratorio, así como la insuficiencia venosa que puede afectar a las extremidades inferiores. Además, hay que considerar las diversas afecciones que impactan el sistema gastrointestinal. Estos problemas de salud se encuentran íntimamente vinculados a una variedad de factores que incluyen, entre otros, la sobrecarga de trabajo que enfrentan los individuos, las condiciones ambientales insuficientes y poco adecuadas dentro de los salones de clase, así como la carencia de pausas o descansos apropiados que permitan a los afectados recobrar energías y mantener un equilibrio mental y físico (Fajardo et al., 2024).

Estrés laboral

El estrés laboral, es una respuesta combinada de pensamiento, el cuerpo y el área afectiva. Se define como la reacción a los aspectos adversos del trabajo, incluyendo el contenido, la organización y el ambiente laboral. El estrés laboral es la respuesta del cuerpo y la mente a un desafío o cambio en el trabajo. Este ocurre en el contexto de la actividad laboral, donde se desempeñan funciones profesionales. Las personas experimentan estrés laboral cuando existe un desequilibrio entre lo que el individuo percibe que se le pide y los recursos disponibles (Maset, 2021).

Según el modelo teórico de 1986 de Lazarus y Folkman, citado por Vera (2004) “el estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal” (Párr. 3). A su vez, se entiende como una situación que se genera luego de presentar una sobrecarga de trabajo o presión dentro del ámbito laboral, esto también puede atribuirse a que no se cuenta con los recursos necesarios para cubrir o cumplir con una demanda alta de tareas o

actividades. Dentro de los síntomas que tiene el estrés laboral, se pueden presentar fatiga, debilidad física o mental, cambios leves de humor e incluso la depresión (López y Malo, 2023).

Causas del estrés laboral en docente

Para Herrera (2024) Las principales causas del estrés laboral en los docentes, incluyen:

- Sobrecarga laboral, los docentes sufren agotamiento por la alta carga de trabajo que incluye enseñanza y tareas administrativas.
- Falta de apoyo institucional y liderazgo deficiente generan tensión y estrés laboral.
- El tener que enseñar a estudiantes, en especial a los de preescolar, debido a que involucra demanda emocional y educativa.
- La falta de recursos, o el bajo compromiso por parte de los estudiantes o padres de familia.
- Los problemas personales que puedan de cierta forma afectar la parte laboral.
- Por último, problemas en el entorno laboral, como por ejemplo con compañeros de trabajo.

En conjunto, estos distintos factores contribuyen a la creación de niveles elevados de estrés que, a su vez, afectan de manera desfavorable tanto la salud mental de los docentes como su rendimiento profesional en el ámbito educativo. Esto resalta de manera clara y contundente la necesidad urgente de implementar estrategias a nivel institucional que fomenten el apoyo continuo, ofrezcan capacitación en habilidades de liderazgo y busquen mejorar de manera significativa el clima organizacional dentro de las instituciones educativas (Benítez et al., 2024).

Consecuencias del estrés laboral docente

El estrés laboral en docentes afecta su salud, rendimiento profesional y calidad educativa. Entre los efectos físicos más comunes están el cansancio extremo, dolores de cabeza, dolor de espalda, hipertensión, insomnio, obesidad y caída del cabello. El estrés puede causar ansiedad, depresión, irritabilidad, cambios de humor y baja autoestima. El

burnout es efectuado por el estrés laboral, mismo que a su vez se inicia por un declive emocional y el poco desarrollo personal, esta situación claramente afecta el entusiasmo y entrega que el docente pueda poner en sus actividades como docentes. Por su parte, todo lo expuesto afecta considerablemente la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en los estudiantes. El estrés puede causar síntomas físicos como dolores de cabeza y fatiga, especialmente en docentes de 38 a 44 años (Iguasnia y Saquisela, 2021).

DESEMPEÑO DEL DOCENTE

Escuela unidocente

Se trata de las instituciones que cuentan con una infraestructura muy básicas destinadas a educación. Los alumnos son distribuidos ordenadamente en niveles, cursos o grados que corresponden a su edad cronológica ya su progresión en el aprendizaje. En este contexto, un equipo de educadores que ha completado la formación profesional dirige las actividades académicas, estructurando el conocimiento de modo que responde a las necesidades de grupos homogéneos en edad y en grado de desarrollo educativo (Passailaigue, 2020).

A su vez, las escuelas unidocentes se insertan en el entorno educativo rural, caracterizándose por situarse en zonas de baja densidad poblacional. En dichos centros, un único maestro lleva adelante la enseñanza de alumnos distribuida en múltiples grados, todos concentrados en un mismo salón. Para enfrentar el reto curricular, el docente recurre a metodologías multigrado que le permiten ajustar el proceso de enseñanza a la variabilidad de ritmos y estilos de aprendizaje, garantizando así el progreso académico de cada estudiante en un contexto en ocasiones exigente (Herrera et al., 2024).

Desempeño del docente en las escuelas unidocentes

El desempeño del docente se refiere en gran parte a la calidad de la enseñanza, además, se encuentra estrechamente ligada al éxito de los estudiantes, depende en gran medida de la formación, actualización y personalidad del docente. Un educador capacitado, con las herramientas necesarias, puede potenciar el aprendizaje y obtener resultados académicos superiores (Ccoto, 2023).

Por otra parte, Jiménez et al. (2024) manifiesta que, se refiere al buen cumplimiento de metas y objetivos, además, a esto se le atribuye la forma adecuada en la que los docentes imparten sus conocimientos a los estudiantes de las escuelas unidocentes, y la formación continua que estos tienen, como las capacitaciones a las que asiste a fin de mejorar día a día, sin dejar de lado también, el tipo de recursos que usa, como las TIC y demás estrategias para un mejor aprendizaje.

Asimismo, se llama calidad del desempeño docente a la eficacia que tienen los docentes al momento de enseñar, esto se puede ver reflejado en el rendimiento académico de los estudiantes. Esto es un pilar fundamental para el progreso de las instituciones educativas, ya que, contribuye al cumplimiento de metas de la institución como tal. Cabe destacar que, desde el momento en el que un docente se desempeña por enseñar con calidad, los estudiantes se motivan y comprometen a querer aprender más. Es por ello que, Mera et al. (2023) coinciden en que, si un docente no planifica sus clases, no se capacita y no utiliza los recursos necesarios, claramente no tendrá los resultados deseados con respecto al rendimiento académico de los estudiantes.

Según el Ministerio de Educación (2024) el buen docente es el que utiliza los recursos necesarios para crear un entorno adecuado para el aprendizaje de los estudiantes, lo que significa un aporte para la sociedad. Por lo que se recalca la importancia de una buena práctica docente para que los estudiantes se vean beneficiados y cumplan con sus objetivos. A continuación, se detallan los estándares de desempeño profesional docente:

- La valoración de las diferentes culturas, etnias y nacionalidades.
- La implementación de prácticas educativas inclusivas.
- La mejora continua de la calidad de la enseñanza y el aprendizaje.
- El desarrollo profesional de todos los involucrados en la educación.
- Cumplimiento de directrices del Ministerio de Educación.

Estos estándares han sido diseñados para observar de manera cualitativa y cuantitativa las habilidades de los docentes, su conocimiento y rendimiento profesional, y en cada uno están implícitas las competencias deseadas. Por medio de estos factores las

instituciones pueden integrar a los docentes de manera adecuada y los directivos y otros organismos de control pueden supervisar y tener una valoración de sus labores. (Jara et al., 2023).

Responsabilidades unidocentes

En lo que respecta a los docentes unidocentes, aquellos profesionales de la educación que desempeñan su labor en escuelas en las que un único maestro se encarga de atender a varios grados académicos según Herrera et al. (2024) sus responsabilidades abarcan una variedad de tareas que incluyen:

- Diseñar y llevar a cabo la enseñanza para estudiantes que presentan diversas edades y niveles de aprendizaje dentro del mismo entorno académico. Esto demanda una atención meticulosa a las necesidades individuales de cada alumno, así como una organización excepcional y una gestión del tiempo sumamente eficiente, lo que constituye un reto significativo para los educadores.
- Ejecutar una variedad de funciones de manera simultánea, dado que, aparte de ser el único educador en la institución, frecuentemente asume responsabilidades relacionadas con la gestión administrativa, la dirección de la escuela, así como también establece y mantiene relaciones con la comunidad local. Esto es un contexto habitual que se observa en las escuelas unidocentes.
- Ajustar las estrategias de enseñanza y aprendizaje con recursos del entorno y metodologías innovadoras. Se busca hacer más efectivo y accesible el aprendizaje en áreas rurales con pocos recursos.
- Fomentar un ambiente de aprendizaje colaborativo y significativo es clave para incluir y desarrollar a todos los estudiantes, a pesar de las limitaciones estructurales.

Desempeño del docente con estrés

El estrés docente impacta su desempeño en la educación presencial. Los educadores sufren estrés escolar por presión institucional, plazos, cambios de políticas y falta de recursos. Estos estresores impactan la calidad de vida y bienestar emocional de

los docentes, subrayando la necesidad de una adecuada gestión del estrés en las instituciones educativas. A pesar del estrés, muchos educadores rinden bien. Aquello se evidencia con el cumplimiento de sus responsabilidades pese a las trabas para poder laboral de forma adecuada. Lo que no quita que se sientan incómodos y con estrés en su lugar de trabajo (Retamozo et al., 2024). Lo mencionado con anterioridad da paso a la importancia que tiene en que trabaje de forma estratégica para que los docentes realicen su trabajo de forma adecuada y sin estrés laboral.

Generalmente el estrés comprende tres elementos principales que son: la fatiga y el agotamiento emocional, lo que es igual a la falta de interés y energía mental para realizar sus actividades; la falta de humanismo, que atribuye a la falta de actitud o falta de interés hacia los estudiantes; y, el desinterés por crecer en lo profesional, lo que es igual a la falta de satisfacción o interés por querer ser mejor docente en el día a día (Tito et al., 2022).

La prevención y el manejo efectivo del estrés que viven los docentes en su contexto laboral requieren un conjunto de intervenciones organizacionales que tienen como objetivo, entre otros aspectos, perfeccionar las condiciones en que ejecutan su quehacer diario y brindar un respaldo institucional consistente. Paralelamente, se vuelve imprescindible incluir estrategias individuales que favorezcan el desarrollo y el fortalecimiento de competencias para hacer frente a circunstancias desafiantes, a la par que se promueve y se cultiva el bienestar emocional de los educadores (León, 2022).

Metodología

El estudio se centra en un enfoque cualitativo de tipo descriptivo-documental, debido a que persigue, identificar y explicar la situación actual del estrés laboral y el desempeño docente en las escuelas unidocentes “Luis Góngora Salavarría” y “La Tola” del cantón el Carmen-Manabí, sin intervenir ni manipular variables. La técnica utilizada fue la observación documental mediante el fichaje y análisis de textos, para recopilar información detallada y contextualizada sobre comportamientos, actitudes y condiciones

en el entorno laboral de los docentes, lo que facilitó una comprensión profunda de cómo se manifiesta el estrés y cómo este puede estar relacionado con su desempeño.

Cabe mencionar que, se utilizó una guía de observación como instrumento, para recopilar información relevante y contextualizada sobre la situación del estrés laboral y el desempeño docente en las escuelas unidocentes “Luis Góngora Salavarría” y “La Tola” en el cantón El Carmen-Manabí. Este instrumento facilitó la selección, organización y sistematización de datos obtenidos de documentos institucionales, informes, actas, testimonios y reportes oficiales que están relacionados con las condiciones laborales y las actitudes de los docentes, todo esto sin intervenir en el entorno ni manipular variables.

En lo que respecta a los criterios de análisis, se tomaron en cuenta varios aspectos como: relevancia de la información en relación con las variables; claridad y precisión del contenido para poder identificar manifestaciones de estrés y desempeño; contextualización que ayudó a entender las condiciones específicas de las instituciones; consistencia y patrones en los datos; la actualidad para reflejar la situación actual; y la objetividad, buscando minimizar sesgos en las fuentes analizadas. Estos criterios aseguraron un análisis riguroso, profundo y significativo que brindó una comprensión integral de la realidad estudiada.

SITUACIÓN PROBLÉMICA

En el cantón el Carmen, específicamente en las zonas rurales, donde la presencia de estudiantes es poca, debido a situaciones económicas y demográficas, funcionan algunas escuelas unidocentes, en donde el educador es el responsable de llevar el proceso de enseñanza y aprendizaje de todos los grados e impartir todas las asignaturas, mientras que también realiza otras actividades como las de gestor educativo e incluso de tener a su cargo funciones que se ejecutan en Departamento de Consejería Estudiantil -DECE-. Lo dicho con anterioridad conlleva a que los docentes presenten síntomas de estrés laboral, pese a esto, aún no se tiene conocimiento de, si el estrés que presentan puede estar dificultando sus actividades como docentes, poniendo en riesgo su desempeño y calidad en el proceso de enseñanza.

Cabe destacar que, a la problemática anterior se le añade la falta de recursos materiales, tecnológicos y de infraestructura a la que los docentes se tienen que enfrentar en las zonas rurales, siendo esto resultado de la falta de apoyo institucional. Finalmente se pone de manifiesto que los docentes no cuentan con estrategias efectivas que les ayude a manejar el estrés laboral en el que son sometidos lo que afecta a su salud y desempeño laboral. Por ello, se hizo relevante investigar y comprender la relación entre el estrés laboral y el desempeño docente en este contexto, para proponer soluciones que mejoren tanto las condiciones de trabajo como los resultados educativos en las escuelas unidocentes del cantón El Carmen.

PROPUESTA DE SOLUCIÓN

El estrés laboral de docentes en escuelas unidocentes se vincula a sobrecarga, aislamiento y falta de recursos, impactando su salud y la calidad educativa. Es por ello que se propone un plan de actividades o herramientas prácticas que integran técnicas cognitivas, corporales y conductuales, junto con autocuidado y apoyo social, con la finalidad de disminuir el estrés y mejorar el bienestar de los docentes de las escuelas unidocentes del cantón El Carmen.

Talleres para tratamiento de estrés laboral y fortalecimiento del desempeño de docentes de escuelas unidocentes del cantón El Carmen

Introducción

El estrés laboral se manifiesta con particular persistencia entre los profesionales de la educación, sobre todo en los contextos rurales y en las escuelas unidocentes. Los docentes enfrentan desafíos agravados por la acumulación de tareas, falta de recursos y aislamiento profesional. Estas condiciones sobrecargan al docente, erosionando su bienestar y aumentando las tensiones diarias.

Esto puede perjudicar la salud emocional del docente y afectar negativamente su desempeño pedagógico, impactando la calidad del aprendizaje de los alumnos. Es crucial implementar un programa que brinde estrategias para regular el estrés, fomente el

autocuidado y refuerce habilidades profesionales. Se presentará un plan de cinco actividades para abordar estas demandas de manera integral y eficaz.

Objetivo

Implementar un programa integral de talleres que contribuyan a la reducción del estrés laboral y fortalecimiento del desempeño docente en las escuelas unidocentes del cantón El Carmen.

Ficha de actividades

Tabla 1. *Ficha de actividades*

Actividad 1
<p>Nombre de la actividad: Apoyo Emocional y Fortalecimiento Profesional</p> <p>Contenido de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestión emocional y autocuidado en la labor docente. • Desarrollo de habilidades socioemocionales: comunicación asertiva, manejo de conflictos y resiliencia. • Estrategias para mejorar el desempeño profesional: organización del tiempo, planificación didáctica y trabajo colaborativo. <p>Duración: 2 horas</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material audiovisual • Sala virtual <p>Metodología: Role playing, análisis de casos, trabajo en equipo y autoevaluación.</p> <p>Resultados esperados: Mejorar la autoestima, motivación y habilidades profesionales de los docentes.</p> <p>Evaluación: Cuestionario de evaluación</p>

Indicador de evaluación: Mejora en el desarrollo profesional
Actividad 2
<p>Nombre de la actividad: Manejo del Estrés Laboral</p> <p>Contenido de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptualización del estrés laboral: causas, manifestaciones y efectos. • Técnicas de relajación y respiración para el control del estrés. • Estrategias cognitivas para el afrontamiento y reestructuración de pensamientos negativos. • Prácticas de atención plena para mejorar la concentración y reducir la ansiedad. <p>Duración: 2 horas</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía de audio y video • Plataforma y sala de reunión virtual • Ficha personal de experiencias <p>Metodología: Exposición, ejercicios, dinámicas y reflexión.</p> <p>Resultados esperados: Por medio de la actividad 2, los docentes podrán identificar sus fuentes de estrés y podrán manejar técnicas efectivas para su autorregulación.</p> <p>Evaluación: Cuestionario de evaluación</p> <p>Indicador de evaluación: Reducción de estrés percibido</p>
Actividad 3
<p>Nombre de la actividad: Creación de Redes de Apoyo y Acompañamiento</p> <p>Contenido de la actividad:</p>

- Formación de grupos de apoyo entre docentes para compartir experiencias y estrategias.
- Establecimiento de un sistema de mentoría o apadrinamiento para docentes novatos.
- Sesiones periódicas de seguimiento y asesoría psicológica o pedagógica.

Duración: 2 horas

Recursos:

- Plataforma digital (WhatsApp, Telegram o similar) para comunicación continua.
- Guías para facilitadores de grupos de apoyo.
- Calendario de sesiones y asesorías.

Metodología: realizar una red de apoyo y acompañamiento mediante las redes sociales.

Resultados esperados: Reducir el aislamiento, fomentar la colaboración y ofrecer soporte continuo.

Evaluación: Encuesta de satisfacción

Indicador de evaluación: Percepción del impacto en la reducción del aislamiento

Actividad 4

Nombre de la actividad: Organización y planificación para mejorar el desempeño docente

Contenido de la actividad:

- Técnicas de planificación didáctica, manejo del tiempo, priorización de tareas, uso eficiente de recursos.

Duración: 2 horas

<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plantillas y formatos para planificación didáctica. • Material audiovisual con ejemplos de organización efectiva. • Sala virtual <p>Metodología: Taller práctico con casos reales y elaboración de planificaciones.</p> <p>Resultados esperados: Docentes más organizados y eficientes en su trabajo diario.</p> <p>Evaluación: Encuesta de satisfacción</p> <p>Indicador de evaluación: Mejora en el desempeño profesional</p>
<p>Actividad 5</p>
<p>Nombre de la actividad: Sesiones de seguimiento y asesoría personalizada</p> <p>Contenido de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del nivel de estrés, revisión de estrategias aplicadas, asesoría en manejo emocional y profesional. <p>Duración: 2 horas</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos para evaluación del estrés (cuestionarios validados). • Material para registro de avances y acuerdos. • Espacio privado para entrevistas. <p>Metodología: Entrevistas individuales, retroalimentación y ajuste de estrategias.</p> <p>Resultados esperados: Mejora sostenida en el manejo del estrés y desempeño docente.</p> <p>Evaluación: Cuestionario de evaluación y registro de asistencia</p>

Indicador de evaluación: disminución del estrés recibido y mejora en el desempeño profesional

Nota. Elaborado por la autora

Tabla 2. Cronograma para plan piloto aplicable

Actividades	Mes				Instrumentos de evaluación
	S1	S2	S3	S4	
<i>Actividad 1.</i> Apoyo Emocional y Fortalecimiento Profesional	X				Cuestionario de evaluación
<i>Actividad 2.</i> Manejo del Estrés Laboral	X				Cuestionario de evaluación
<i>Actividad 3.</i> Creación de Redes de Apoyo y Acompañamiento		X			Encuesta de satisfacción
<i>Actividad 4.</i> Organización y planificación para mejorar el desempeño docente			X		Encuesta de satisfacción
<i>Actividad 5.</i> Sesiones de seguimiento y asesoría personalizada				X	Cuestionario de evaluación y registro de asistencia

Nota. Elaborado por la autora

CONCLUSIONES

A fin de cumplir con el objetivo del trabajo, mismo que se centró en: *describir las relaciones entre el nivel de estrés laboral que experimentan los docentes y su desempeño profesional dentro de las escuelas unidocentes del cantón costanero de El Carmen*, se obtuvo de forma favorable todos los resultados y hallazgos relevantes que permitieron analizar y reflexionar sobre el tema de estudio.

En el cantón El Carmen de la provincia Manabí, se evidenció que, los docentes de las escuelas unidocentes se enfrentan al estrés laboral por sobrecarga de tareas, esto se atribuye a la falta de apoyo institucional, recursos materiales y tecnológicos. La inexistencia de estos elementos origina que los docentes tengan sentimientos de ansiedad, desmotivación, cansancio físico y mental, golpeando así a su desempeño profesional. Por lo que es importante, diseñar e implementar modelos de soporte institucional que disminuyan dichas cargas y mejoren las condiciones laborales.

Pese a que hay docentes que tienen buen desempeño laboral, están a diario enfrentándose a episodios de estrés. El análisis de la literatura revisada mostró que, aunque no siempre el bajo rendimiento de los docentes está relacionado con el estrés laboral, aún se atribuye a que, si este último no es manejado a tiempo y de forma adecuada, puede llegar a dar problemas a futuro. Esto abre una línea para investigar intervenciones específicas en promoción de la salud mental y bienestar integral en contextos educativos vulnerables.

La revisión literaria e investigaciones recientes afirman que cuando se presentan situaciones de estrés de manera repetida y no regulada, llegan a afectar la práctica docente, tanto en la efectividad de las clases como en la satisfacción laboral, la primera tendrá un impacto adicional en el aprendizaje de los estudiantes, esta relación no siempre se ve reflejada en estadísticas. Esto plantea la necesidad de explorar estrategias preventivas tempranas y programas de intervención psicosocial adaptados a docentes unidocentes.

La carga emocional que tiene un docente en las escuelas unidocentes del Cantón El Carmen, y la tensión acumulada a diario tienen un efecto en el contexto escolar completo, es decir, en todos los ámbitos, y principalmente en el bienestar de los estudiantes.

Este entorno cargado de estrés genera un entorno de aula caracterizado por la rigidez y la falta de calidez, ello, a su vez, obstaculiza no solo los procesos de enseñanza y aprendizaje, sino que también erosiona la motivación intrínseca de los estudiantes. La influencia negativa que el estrés de los docentes tiene sobre la calidad del ambiente escolar y la motivación de los estudiantes sugiere la necesidad de investigar alternativas que desarrollen entornos escolares resilientes, los cuales promuevan el bienestar colectivo y mejoren los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Referencias

- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (2025). Enfermedades relacionadas con el trabajo. Obtenido de <https://osha.europa.eu/es/themes/work-related-diseases>
- Benítez, R., Pilamunga, J., Romero, D., & Cano, Y. (2024). Develando causas del estrés laboral docente: análisis y discusión. *PUCE Santo Domingo Coordinación de Ciencias de la Educación y Comunicación*, 20(100). Obtenido de <https://puceinvestiga.puce.edu.ec/es/publications/unveiling-causes-of-teacher-work-stress-analysis-and-discussion>
- Ccoto, F. (2023). Desempeño docente en la calidad educativa. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(29). Obtenido de <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.597>
- Fajardo, J., Rodríguez, D., & Luján, G. (2024). Riesgos laborales que afectan al profesor universitario de Ecuador. Sugerencias prácticas para el bienestar ocupacional. *EduSol*, 24(89). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912024000400114&lang=pt
- Herrera, M., Cochancela, G., Loaiza, K., Arias, M., Mansutti, A., & Estrada, A. (2024). En busca de la equidad: la calidad educativa de las escuelas unidocentes, bidocentes y multigrado en Ecuador. *Boletín ObservaUNAE*, 1(5). Obtenido de <https://revistas.unae.edu.ec/index.php/observaUNAE/article/view/1024>
- Herrera, R., Tráves, G., Cangui, S., & Jiménez, B. (2024). Estrés laboral en docentes ecuatorianos: Factores, síntomas y estrategias de mitigación. *Ciencia Digital*. Obtenido de <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/exploradordigital/articloe/view/3081/8371#toc>
- Iguasnia, P., & Saquisela, E. (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*, 6(1), 18-28.
doi:doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408
- Instituto Nacional de Salud Pública de México. (2020). *Los riesgos del estrés laboral para la salud*. Obtenido de <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
- Jara, C., Navarrete, C., & Zapata, M. (2023). Estrés laboral y desempeño docente en los institutos de educación superior. *Revista Ciencia y Tecnología*, 23(38), 86-97.
doi:<https://doi.org/10.47189/rcct.v23i38.604>
- Jiménez, E., Jiménez, V., Morales, M., Cobos, P., & Cahahuishca, P. (2024). El Desempeño Docente en las Unidades Educativas Ecuatorianas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 6890-6914.
doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11099
- Lata, M., Pauta, P., & Almache, J. (2024). Enfermedades Profesionales en Entornos Laborales del Hospital Teofilo Davila Relacionadas al Personal de Enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(1).
doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10405
- León, I. (2022). Estrés docente [Tesis de Posgrado, Universidad de la Laguna] Repositorio universitario. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/25161/Estres%20Docente%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, C., & Malo, L. (2023). *El estrés y su efecto en el desempeño de los docentes de la Unidad Educativa Sinincay [Tesis de tercer nivel, Universidad del Azuay]* Repositorio universitario. Obtenido de <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12818>
- Malo, I. (2023). *El estrés laboral y su efecto en el desempeño de los docentes de la Unidad Educativa Sinincay [Tesis de posgrado, Universidad del Azuay]* Repositorio Universitario. Obtenido de <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/12818/1/18344.pdf>

- Maset, J. (2021). *Estrés laboral*. Obtenido de <https://cinfasalud.cinfa.com/p/estres-laboral/>
- Mera, A., Montenegro, M., & Gonzales, V. (2023). El desempeño docente en la educación básica regular. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(29). doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.607>
- Ministerio de Educación. (2024). Desempeño del docente. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/desempeno-del-docente/>
- Moreno, J., Franco, L., Rojas, B., Guzmán, B., Suárez, R., & Díaz, A. (2023). Enfermedades de origen laboral en docentes escolares: una revisión sistemática. *Medicas UIS*, 36(1). doi:<https://doi.org/10.18273/revmed.v36n1-2023003>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Passailaigue, R. (2020). *ESCUELAS UNIDOCENTES*. Obtenido de <https://ecomundo.edu.ec/escuelas-unidocentes-2/>
- Retamozo, A., Astocondor, C., Juárez, N., & Ramos, M. (2024). Perspectivas actuales sobre el estrés y su relación con el desempeño docente: una revisión sistemática. *Mendive. Revista de Educación*, 22(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962024000200021
- Rodríguez, E., Carreño, V., Quijije, J., & Aria, E. (2023). Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. *South Florida Journal of Developmen*, 4(8), 3047-3062. doi:10.46932/sfjdv4n8-009
- Tito, P., Torres, M., & Pérez, E. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: un análisis factorial exploratorio. *Enfermería Global*, 21(67). doi:<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.496901>

- Vera, M. (2004). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*. Módulo II: Moldes Cognitivos y Bienestar Subjetivo, Universidad de la Laguna. <https://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>.
- Villacrés, A., Noroña, R., & Leiton, E. (2024). Prevalencia de enfermedades profesionales en Ecuador durante el periodo 2017-2023. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 33(3). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602024000300006