



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ESTRÉS Y AUTOCUIDADO EN DOCENTES
DEL SECTOR PÚBLICO DE QUITO EN EL
PERIODO 2024-2025**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología

AUTOR: Andrade Celi María Isabela

TUTOR: Aslalema Enriquez Andrea Beatriz

Quito - Ecuador

2025

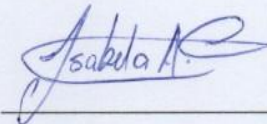
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, Andrade Celi María Isabela con documento de identificación N° 1724917149 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 28 de Julio del año 2025

Atentamente,



Andrade Celi María Isabela

1724917149

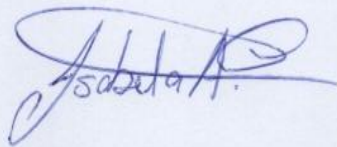
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO
DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, ANDRADE CELI MARIA ISABELA con documento de identificación No. 11724917149, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: Estrés y autocuidado en el sector público de Quito en el periodo 2024-2025, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de Julio del año 2025

Atentamente,



ANDRADE CELIMARIA
ISABELA
1724917149

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, , Andrea Beatriz Aslalema Enríquez con documento de identificación N° 1725487530, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Estrés y autocuidado en docentes del sector público de Quito en el periodo 2024-2025, realizado por Andrade Celi María Isabela con documento de identificación N° 1724917149, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de Julio del año 2025

Atentamente,



ASLALEMA ENRIQUEZ
ANDREA BEATRIZ
1725487530

Dedicatoria y agradecimiento

Dedico este trabajo de investigación, en primer lugar, a mis padres. A mi padre, por apoyarme incondicionalmente en mi sueño de convertirme en psicóloga, y a mi madre, quien además de ser la inspiración para abordar la problemática que desarrollo en este trabajo, me enseñó el valor y la complejidad de la labor docente. Gracias a ella entendí que los docentes merecen nuestro respeto y admiración por el impacto que tienen en la formación de las personas.

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi tutora, la Lic. Andrea Beatriz Aslalema Enríquez, quien fue una guía invaluable durante el proceso de elaboración de esta investigación. Su paciencia, sabiduría y acompañamiento marcaron una diferencia significativa en este recorrido. También agradezco de todo corazón a mi compañera de clase y futura licenciada en Psicología, Samantha Andrade. Durante toda la carrera, ella fue no solo un gran apoyo académico, sino también un pilar emocional, siendo parte fundamental de este proceso y de muchos de los logros alcanzados. Finalmente, quiero agradecer a mis amigos, a mi pareja y a toda mi familia. Su compañía, apoyo y amor incondicional han sido claves para alcanzar esta meta tan importante en mi vida

Resumen

El presente trabajo de titulación se elaboró con el fin de investigar como el estrés laboral influye en el autocuidado de los docentes del sector público de Quito. La metodología seleccionada para esta investigación fue de tipo cualitativa con enfoque narrativo de corte transversal con la finalidad de poder explorar en las narrativas de los docentes mediante entrevistas semi estructuradas que permitan identificar cuáles son los factores que intervienen en el estrés y en las prácticas de autocuidado de los docentes. Los resultados obtenidos en este trabajo de investigación arrojaron que los factores que más influyen en el estrés de los docentes son los ritmos de trabajo que se ven obstaculizados por falta de capacitación, las jornadas laborales que terminan alargándose más de lo requerido, los problemas con los padres de familia y síntomas del estrés enfocados a la esfera emocional. Así mismo se identificó que si bien los docentes tienen conocimiento sobre lo que implica el autocuidado en algunos casos es dejado de lado, sin embargo, también se evidenció que algunos docentes recurren a diferentes prácticas para mantener su autocuidado, como la espiritualidad, el deporte, la aromaterapia o pasar tiempo con sus familias. Estas actividades no solo favorecen su bienestar personal, sino que también representan un apoyo esencial para mantener un equilibrio saludable entre su vida laboral y personal.

Palabras claves: Estrés, Estrés laboral, Autocuidado, Docentes, Tipos de autocuidado.

Abstract

This thesis was developed to investigate how work-related stress influences the self-care practices of public sector teachers in Quito. The methodology chosen for this research was qualitative, with a narrative approach and a cross-sectional design, aiming to explore teachers' narratives through semi-structured interviews. These interviews were designed to identify the factors influencing both stress and self-care practices among teachers.

The results of this research revealed that the factors most contributing to teachers' stress include work rhythms hindered by a lack of training, extended working hours that exceed the required schedule, issues with parents, and stress symptoms focused on the emotional sphere.

It was also found that, while teachers are aware of the importance of self-care, in some cases, it is neglected. However, it was evident that some teachers engage in various practices to maintain their self-care, such as spirituality, sports, aromatherapy, or spending time with their families. These activities not only enhance their personal well-being but also serve as essential support for maintaining a healthy balance between their professional and personal lives.

Keys words: Stress, Work-related Stress, Self-care, Teachers, Types of Self-care.

Índice de contenido

Datos informativos del proyecto Datos informativos del proyecto	10
Título.....	10
Delimitación del tema.....	10
Objetivo.....	10
General.....	10
Específicos.....	10
Eje de la intervención o investigación.....	10
Principios del autocuidado.....	19
Tabla 1.....	21
Objeto de la investigación.....	24
Metodología.....	25
Tabla 2.....	26
Preguntas clave.....	27
Organización y procesamiento de la información	27
Tabla 3.....	27
Tabla 4.....	28
Análisis de la información	29
Justificación.....	29
Caracterización de los beneficiarios.....	30
Interpretación.....	31
Estrés.....	31
Ritmo de trabajo	31
Jornada Laboral	32
Causas de el estrés laboral	33
Síntomas del estrés laboral	33
Autocuidado	35
Conocimientos sobre el autocuidado.....	35
Aplicación del autocuidado en la vida diaria	36
Aplicación del autocuidado en el trabajo	37
Aplicación del autocuidado emocional en el entorno laboral.....	38
Aplicación del Autocuidado en las relaciones sociales	39
Principales logros del aprendizaje.....	40
Conclusiones y recomendaciones.....	40
Referencias bibliográficas.....	43
Anexos	47
Riesgos y Beneficios:	47
Confidencialidad:.....	48

Voluntariedad:	48
Anexo 2.....	49
Entrevista Semi-estructurada	49

Datos informativos del proyecto Datos informativos del proyecto

Título

Estrés y Autocuidado en docentes del sector público de Quito en el periodo 2024-2025

Delimitación del tema

La presente investigación pretende explorar desde una perspectiva subjetiva los factores que influyen en el estrés en el ámbito laboral y como se implementan las prácticas de autocuidado en los docentes de una unidad educativa fiscal del Distrito Metropolitano de Quito ubicado en el sector de Alangasí durante el periodo 2024-2025.

Objetivo

General

Explorar desde la subjetividad como es percibido por los docentes el estrés laboral y el autocuidado a través de perspectivas y vivencias personales.

Específicos

1. Indagar de qué manera influye el estrés laboral en docentes según su percepción
2. Reconocer desde la perspectiva individual de los docentes como aplican el autocuidado en su vida diaria.
3. Evidenciar la vivencia personal de los docentes referente a las medidas de autocuidado que se aplican frente al estrés laboral.

Eje de la intervención o investigación

La presente investigación pretende describir los factores que influyen en el estrés laboral y como dichos factores influyen en las formas en las que los docentes aplican técnicas autocuidado

siendo esta la manera en la que las personas atienden su cuerpo como su mente y buscando un equilibrio en cada una de las esferas que conforman al ser humano: lo individual, lo grupal, lo espiritual y lo cognitivo.

Estrés Laboral

El estrés se define como una respuesta biológica ante determinados estímulos o, alternativamente, como una respuesta psicológica frente a un estresor (Orlandini, 2012). Desde otra perspectiva, el estrés se comprende como un estado psíquico caracterizado por una tensión nerviosa intensa y prolongada, acompañada de un grado significativo de ansiedad, que da lugar a modalidades de comportamiento determinadas por variables psicológicas y sociales (Bairero Aguilar, 2018).

Ivancevich y Matteson (como se citó en P, 2014) definen el estrés como una reacción adaptativa que está influenciada por las características individuales y los procesos psicológicos de cada persona. Esta reacción surge como resultado de una situación, evento o acción externa que impone demandas particulares, ya sean físicas o psicológicas, sobre el individuo.

Por su parte, Duval et al. (2010) describen el estrés como un estímulo puntual, que puede ser agresivo o no, percibido como amenazante para la homeostasis. Según plantea Selye (1955), el estrés desencadena una serie de reacciones en el organismo que incluyen respuestas conductuales y fisiológicas. Estas respuestas abarcan procesos neuronales, metabólicos y neuroendocrinos, y permiten al organismo adaptarse de manera efectiva a los factores estresantes. En un contexto más amplio, Pérez (2011) señala que el estrés no solo se presenta como una respuesta puntual, sino también como un proceso continuo en el tiempo. En este proceso, una persona percibe de manera recurrente que las demandas de una situación, como las laborales, superan los recursos disponibles para afrontarlas. En el caso del estrés laboral, esto se manifiesta

cuando los empleados enfrentan demandas que no coinciden con sus conocimientos, habilidades o competencias, lo que activa un ciclo de respuestas que puede afectar tanto su bienestar como su desempeño.

Por lo contrario, para el autor Hans Selye, el estrés se define como una respuesta no específica, de carácter fisiológico, que un organismo experimenta cuando se enfrenta a una amenaza constante. Esta situación, al poner en peligro los recursos adaptativos del organismo, genera una crisis fisiológica que puede derivar en una patología orgánica (Quintana, 2001).

En el contexto organizacional, el estrés se refiere a las reacciones de los trabajadores frente a situaciones laborales que deterioran su salud en distintos niveles, como el fisiológico, psicológico, emocional y conductual. Además, este estrés tiene repercusiones en el propio funcionamiento de la organización. Todo esto ocurre cuando el trabajador percibe que las demandas del entorno laboral superan sus capacidades, habilidades, recursos y tiempo, lo que genera una sensación de pérdida de control y el surgimiento de comportamientos disfuncionales (Pérez, 2019). De esta forma, el estrés laboral impacta no solo en la persona directamente afectada, sino que también influye en el desempeño y bienestar general de la organización.

De igual manera Pérez menciona que el estrés ocupacional “Es producido por las características del puesto de trabajo, presentes en el lugar de trabajo, las cuales hacen que una ocupación genere una mayor o menor tensión en el trabajo.” (Pérez, 2019).

De acuerdo a Redolar (2015) los estresores son el estímulo físico, psicológico o social que es capaz de alterar el equilibrio de un organismo. De este modo, la respuesta al estrés representa el esfuerzo del organismo por recuperar su equilibrio. Un estímulo puede tener un origen físico y generar cambios en la dinámica social de una persona, o bien ocurrir al contrario.

El estrés laboral es el resultado de la interacción entre el individuo, su entorno de trabajo

y la manera en que percibe ciertos factores como amenazas. Estos elementos, propios del ámbito laboral, pueden afectar su bienestar físico, psicológico y social (Cruz-Zuñiga et al., 2022).

Rodrigues (2008), refiere que el estrés laboral se considera una experiencia subjetiva de una persona, generada por la percepción de que existen demandas excesivas o amenazantes que son difíciles de controlar y que pueden tener consecuencias negativas para su bienestar. Este tipo de estrés surge principalmente debido a la falta de equilibrio entre las exigencias laborales y los medios o capacidades disponibles para cumplir con ellas de manera eficiente.

No obstante, en determinados momentos ,puede ser provocado por factores externos al entorno laboral del trabajador, los cuales contribuyen a aumentar la percepción de amenaza y afectan aún más su bienestar. De este modo, el estrés laboral se configura como una respuesta ante situaciones que impactan negativamente la salud y la estabilidad del empleado en el entorno de trabajo.

Tipos de Estrés laboral

De acuerdo con Guzmán (2020), existen cuatro tipos de estrés laboral, los cuales son:

I. Estrés laboral episódico:

Es un episodio corto y ocasional, usualmente provocado por una causa identificable. Una vez que dicha causa desaparece, el estrés también se disipa.

II. Estrés laboral crónico:

Este tipo de estrés es particularmente peligroso, ya que afecta a la persona durante un largo período y se acumula con el tiempo. Se produce por la exposición prolongada a diversos factores estresantes en el ambiente laboral, como un mal clima de trabajo o la inestabilidad laboral.

III. Estrés positivo o eustrés:

Se refiere al nivel de estrés leve que se experimenta ante situaciones desafiantes o de reto

laboral. Es considerado positivo porque motiva a la persona a enfrentar las dificultades y puede mejorar el rendimiento.

IV. Estrés negativo o distrés:

Este estrés es perjudicial porque persiste más allá del horario laboral y afecta negativamente la vida personal del trabajador. La acumulación de este tipo de estrés a lo largo del día puede tener efectos dañinos tanto en el trabajo como fuera de él.

Factores que generan estrés laboral

De acuerdo con Guzmán (2020), diversas causas pueden generar estrés laboral, siendo las más comunes las siguientes: una excesiva responsabilidad en el trabajo, una carga laboral elevada, problemas en las relaciones interpersonales y condiciones laborales insatisfactorias. Sin embargo, estos factores no afectan a todas las personas de la misma manera. Hay quienes pueden manejar una carga de trabajo considerable sin problemas, pero tienen dificultades para gestionar una alta responsabilidad. En otros casos, algunos empleados pueden desempeñarse mejor bajo una gran responsabilidad. Además, mientras que algunas personas tienen la capacidad de desconectarse y no permitir influenciarse por un entorno negativo entre colaboradores, para otras este tipo de situación puede resultar insostenible.

Dinámica Laboral

Son demandas de tiempo que se asocian al volumen de trabajo y al tiempo requerido para completar una tarea específica. Para evaluarlo no solo tenemos en cuenta el factor tiempo sino también debemos tener en cuenta el nivel de concentración y atención necesaria para la ejecución de las tareas, la rapidez con la que hay que realizar esas tareas, si tienen plazos cortos o estrictos, o determinados por máquinas, clientes, procesos productivos, etc. (Duarte et al., 2020)

Jornada Laboral

Otra de los temas que se ha considerado necesario abarcar al hablar sobre estrés laboral y autocuidado han sido las horas laborables debido a la importancia de las mismas ya que de acuerdo a la Organización Internacional del trabajo menciona que En cuanto a la jornada laboral, se recomienda que no exceda las 48 horas semanales. En la mayoría de los países, las horas trabajadas suelen ser inferiores a este límite establecido por los convenios de la OIT. Mantener estos límites favorece la productividad y protege tanto la salud física como mental de los trabajadores.

De acuerdo con el código del trabajo del Ecuador el artículo 47 hace referencia a la cantidad de horas máximas que debe laborar un empleado donde se menciona que "La jornada laboral debe ser de un máximo de ocho horas al día, con un límite de cuarenta horas a la semana, salvo que la ley disponga lo contrario."

El artículo 47.2 del Código del Trabajo de Ecuador aborda la jornada laboral prolongada, estableciendo que, de manera excepcional y mediante un acuerdo escrito, se podrá trabajar más de ocho horas diarias. Esto dependerá de la naturaleza del trabajo y deberá cumplir con la normativa emitida por el Ministerio rector del Trabajo. No obstante, el total de horas no podrá superar las 40 horas semanales ni las 10 horas diarias, permitiendo una distribución irregular dentro de los cinco días laborables. Las horas que excedan estos límites deberán considerarse de acuerdo con la legislación vigente.

Conforme con el código del trabajo del Ecuador el artículo 50 que hace referencia a el tiempo máximo de duración de la jornada y descansos obligatorios se menciona que La jornada laboral obligatoria no debe superar los cinco días a la semana, equivalentes a un máximo de cuarenta horas semanales. Los sábados y domingos serán días de descanso obligatorio. Sin embargo, si por alguna razón el trabajo no puede interrumpirse en esos días, se deberá asignar un

periodo equivalente de descanso en otro momento de la semana, conforme a un acuerdo entre el empleador y los trabajadores.

Según el artículo 55 del Código del Trabajo de Ecuador, referente a la remuneración por horas suplementarias y extraordinarias, se establece que, mediante un acuerdo por escrito entre las partes, la jornada laboral podrá extenderse más allá de los límites fijados en los artículos 47 y 49 de este Código. No obstante, para ello se requiere la autorización del inspector de trabajo y el cumplimiento de ciertas disposiciones.

1. Las horas suplementarias no podrán exceder de cuatro en un día, ni de doce en la semana;
2. Si tuvieren lugar durante el día o hasta las 24H00, el empleador pagará la remuneración correspondiente a cada una de las horas suplementarias con más un cincuenta por ciento de recargo. Si dichas horas estuvieren comprendidas entre las 24H00 y las 06H00, el trabajador tendrá derecho a un ciento por ciento de recargo. Para calcularlo se tomará como base la remuneración que corresponda a la hora de trabajo diurno;
3. En el trabajo a destajo se tomarán en cuenta para el recargo de la remuneración las unidades de obra ejecutadas durante las horas excedentes de las ocho obligatorias; en tal caso, se aumentará la remuneración correspondiente a cada unidad en un cincuenta por ciento o en un ciento por ciento, respectivamente, de acuerdo con la regla anterior. Para calcular este recargo, se tomará como base el valor de la unidad de la obra realizada durante el trabajo diurno; y,
4. El trabajo que se ejecutare el sábado o el domingo deberá ser pagado con el ciento por ciento de recargo.

Síntomas del Estrés laboral

De acuerdo a Maset (2023) el estrés puede desencadenar signos fisiológicos y alteraciones

de conducta como los siguientes:

Emocionales

Ansiedad, agresividad, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, sentimiento de culpa, vergüenza, irritabilidad, mal humor, tristeza, baja autoestima, tensión, nerviosismo y sensación de aislamiento.

En el pensamiento

Dificultad para tomar decisiones, falta de concentración, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a las críticas, bloqueos mentales.

En el comportamiento

Propensión a accidentes, consumo de sustancias, estallidos emocionales, comer, beber o fumar en exceso, pérdida de apetito, excitabilidad, conductas impulsivas, alteraciones en el habla, risas nerviosas, incapacidad para descansar y temblores.

En el trabajo

Ausentismo, relaciones laborales deterioradas, altas tasas de rotación, mal ambiente organizacional, antagonismo hacia el trabajo, insatisfacción con el desempeño laboral y baja productividad.

Auto cuidado

El auto cuidado consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos de tiempo, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano. (Acosta,2014)

Según Renpenning, y Taylor, (2003) en base al libro de Martha Orem hace la distinción de tres elementos que conforman el Autocuidado, la Agencia de Autocuidado y las Demandas del

autocuidado. Y define al auto cuidado como la acción humana, llevada a cabo de manera intencionada por las personas para su propio beneficio, con el objetivo de regular su funcionamiento. La agencia de autocuidado se refiere a la capacidad de las personas para practicar el autocuidado, mientras que las demandas de autocuidado son el conjunto de acciones relacionadas con el autocuidado que aseguran el funcionamiento adecuado de una persona. Si estas acciones no se realizan, pueden ocasionar daños graves como enfermedades, lesiones, deterioro del bienestar o incluso la muerte.

De acuerdo con (Ofelia, 2003) comenta que el autocuidado es una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno. El autocuidado, debido a su significativo impacto positivo en el estilo de vida de las personas, se presenta como una estrategia clave para la protección de la salud y la prevención de enfermedades.

De igual forma Ofelia (2003) se habla de los principios del autocuidado los cuales son los siguientes:

El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Así, el autocuidado es un proceso voluntario que la persona realiza para su propio beneficio. Implica una responsabilidad personal y una filosofía de vida basada en las experiencias cotidianas. Además, se sustenta tanto en sistemas formales, como el de salud, como en redes informales, a través del apoyo social. Tiene un componente social, ya que requiere un nivel de conocimiento y el desarrollo de saberes, lo que favorece las interacciones entre las personas.

Al llevar a cabo prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las

personas lo hacen con la convicción de que mejorarán su bienestar general. El autocuidado consiste en adoptar acciones para atender nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales. Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los responsables de nuestro propio bienestar y que se extiende más allá del contexto individual para incluir a todos los que son importantes para nosotros: nuestra familia y nuestra comunidad. (Cardín, 2024)

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. (Correa, 2003)

De acuerdo a Hernández (2016) el auto cuidado son las prácticas diarias y las decisiones que toma una persona, familia o grupo para cuidar de su salud son habilidades adquiridas a lo largo de la vida, utilizadas de manera constante. Estas acciones se realizan de forma voluntaria, con el objetivo de mejorar o recuperar la salud y prevenir enfermedades. Estas prácticas están vinculadas a la capacidad de supervivencia y a las costumbres propias de la cultura a la que se pertenece.

Principios del autocuidado

De acuerdo con Correa (2003) existen 5 principios del autocuidado y son los siguientes:

- El autocuidado es una acción vital que permite a las personas tomar el control de sus propias decisiones y actos. Es un proceso voluntario dirigido hacia uno mismo.

- El autocuidado implica asumir una responsabilidad personal y adoptar una filosofía de vida basada en las experiencias cotidianas.
- El autocuidado se basa en sistemas tanto formales, como el de la salud, como informales, con el apoyo de la red social.
- El autocuidado tiene un componente social, ya que requiere adquirir conocimientos y desarrollar saberes, lo que facilita las interacciones entre individuos.
- Al practicar el autocuidado, ya sea con fines preventivos o protectores, las personas lo hacen con la convicción de que mejorarán su salud.

De acuerdo con UNICEF (2022) existen siete formas de auto cuidado y son las siguientes:

Auto cuidado Físico

Hace referencia a todo lo vinculado al bienestar físico, lo cual incluye una alimentación equilibrada, buenos hábitos de higiene, un patrón adecuado de descanso, la práctica regular de ejercicio y la prevención y tratamiento adecuado de enfermedades o incomodidades.

El autocuidado físico se centra en comprender las acciones del cuidado físico que realiza el individuo para mantener su vida, salud y bienestar personal. En esta dimensión se contemplan categorías como la actividad física, hábitos de higiene personal, prácticas de alimentación sana, revisión médica periódica, ausencia de consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco y drogas ilícitas) (Torres-Soto et al., 2024)

Autocuidado emocional-psicológico

“ Es lo que cada persona hace por sí misma para mejorar y mantener bienestar emocional, las acciones cotidianas como identificar pensamientos positivos o negativos, descubrir los propios límites y comunicarlos de forma asertiva, cuidar de la apariencia física, entre otros. Es decir,

conocerse como persona y vivir en congruencia con quien es.” (UNICEF, 2022, p. 26)

De acuerdo con Torres-Soto et al. (2024) hace referencia a la importancia de llevar a cabo acciones que promuevan un buen estado de salud mental, controlando de esta manera los posibles factores estresantes emocionales o desequilibrios que puedan experimentar en su rutina diaria. Este aspecto contribuye a una gestión apropiada del estrés y de esta manera se previene posibles complicaciones como el síndrome de burnout.

Autocuidado cognitivo

“El autocuidado cognitivo hace referencia a todas aquellas actividades, acciones y decisiones voluntarias que tienen como objetivo mejorar el bienestar de las funciones mentales y pensamientos.” (UNICEF, 2022, p. 32)

De acuerdo a Amaldonado (2024) El autocuidado cognitivo implica promover el aprendizaje, estimular nuestra mente y cultivar un pensamiento crítico. También se relaciona con nuestro diálogo interno, en el que, en ocasiones, podemos encontrar una autocrítica excesiva que debe ser reconsiderada y ajustada a una perspectiva más realista, con el fin de proteger nuestra autoestima.

Autocuidado social

“El autocuidado social involucra las relaciones familiares, amigos, pareja y las personas que nos rodean a lo largo de la vida. Está relacionada con el tiempo y las actividades que dedicamos junto otros, así como las experiencias que resultan del fortalecimiento de estos lazos.” (UNICEF, 2022, p. 39)

Tabla 1

Dimensiones del autocuidado social

Redes de apoyo	Cualquier individuo o grupo que constituye la principal fuente de ayuda emocional, económica y social de la persona.
Uso del tiempo libre	Periodo de tiempo disponible para la persona realizar actividades de carácter voluntario, que no constituyen obligaciones laborales y cuya realización genera satisfacción.
Actividades de ocio y esparcimiento	Actividades motivadoras, realizadas por placer, de carácter voluntario, con motivo de descanso, distracción, recreación, diversión, relajación, etc.
Relaciones con la familia, pareja y compañeros de trabajo	Interacciones sociales con distintas personas como familiares, amigos o compañeros de trabajo, que pueden ser armónicas o conflictivas.

1 Información tomada de Cancio-Bello Ayes, Lorenzo Ruiz, y Alarcó Estévez (2020).

Autocuidado espiritual

“Se centra en conectar con los valores propios y mantener una saludable relación con quién se es en el interior.” (Monzó, 2021)

El autocuidado espiritual se refiere al conjunto de prácticas y ejercicios espirituales diseñados para fomentar la salud y el bienestar. Es una condición humana que se refiere a la manera

1 Información tomada de Cancio-Bello Ayes, Lorenzo Ruiz, y Alarcó Estévez (2020).

en la que las personas se relacionan con su subjetividad, incluyendo la creencia de las relaciones con los demás y la conexión existencial que se establece con un ente superior, haciéndolas sentirse conectadas con el mundo (Torres-Soto et al., 2024).

Estrés y auto cuidado

En una investigación centrada en los practicantes de psicología clínica halló que las personas con mayores niveles de autocuidado presentaron menores niveles de estrés percibido, lo cual resalta la importancia del autocuidado en el manejo del estrés (De Los Milagros, 2020).

Acosta (2017) propone que el autocuidado es una construcción cultural vinculada con el cuidado personal, de los familiares y de las personas cercanas. Varios factores influyen en su viabilidad, tales como los conocimientos previos, el tiempo disponible, los recursos económicos, la edad, el género, la inclusión social y el uso efectivo del sistema de salud.

Así mismo Acosta (2017) El autocuidado implica realizar acciones específicas como someterse a chequeos médicos y odontológicos, evitar la automedicación, tomar medidas para prevenir accidentes y observar el cuerpo para identificar posibles irregularidades. También incluye prácticas como el cuidado de la higiene personal, el uso de protectores solares, mantener comportamientos sexuales responsables y seguir normas de seguridad vial, además de aspectos relacionados, por ejemplo, con la adherencia a tratamientos terapéuticos.

De acuerdo a una investigación realizada en docentes universitarios de la Universidad Estatal de Manabí entorno a el estrés laboral y las prácticas de autocuidado se encontraron los siguientes resultados.

Como resultado obtenido en la presente investigación se llegó a la conclusión que el estilo de vida de cada docente evaluado presenta deficiencia en el aspecto de actividades físicas

y deportes debido a las excesivas horas de trabajo lo que concuerda con el OMS que indica que un 60% de los habitantes a nivel mundial no realizan actividad física que brinde algún beneficio a su salud determinando que tanto hombre y mujeres resultan ser afectados por alto niveles de estrés.(González et al., 2019).

Objeto de la investigación

El presente trabajo de investigación se centra explorar como el estrés influye en la vida de los docentes y como a partir del estrés generado en el ámbito laboral elaboran estrategias de auto cuidado. En el Ecuador el organismo gubernamental encargado del sector de la educación es el ministerio de educación el cual mediante la ley orgánica de educación integral LOEI detallan los deberes y derechos tanto de estudiantes como de docentes y el personal que forma parte de los planteles educativos. Los docentes ya sea que trabajen en instituciones privadas o públicas gozan de derechos tales como horas de permiso remunerado, acceso a seguridad social, acceso a salud pública, contar con equipamiento ergonómico y recibir atención psicológica. Si bien los docentes cuentan con estos derechos, la carga de trabajo más las exigencias por parte del ministerio de educación pública hacia los docentes han generado cierto impacto en la realidad de los profesores.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2019 se estimó que el 15% de los adultos en edad de trabajar experimentaban algún trastorno mental. Además, se señaló que los ambientes laborales poco saludables, como aquellos que promueven la discriminación, la desigualdad, la sobrecarga de trabajo, la falta de control en las tareas y la inestabilidad laboral, constituyen un peligro para la salud mental.

Por otra parte en la constitución de la República del Ecuador en el artículo 326 se detallan

los derechos de los empleados.

El interés de la estudiante hacia la salud mental de los docentes surge a partir de la experiencia adquirida en las prácticas preprofesionales, durante las cuales tuvo la oportunidad de desempeñar el papel de practicante en el departamento de consejería estudiantil de una unidad educativa de Quito. Durante ese tiempo la estudiante fue testigo de la realidad compleja que enfrentan los docentes, cuya labor no se limita únicamente a las aulas, sino que también implica relacionarse con alumnos, padres de familia y autoridades, y dado que su trabajo se centra en el trato constante con personas se ha considerado realizar el presente trabajo entorno a como el estrés influye en su labor y que estrategias emplean los docentes ante el estrés laboral.

Metodología

La presente investigación pretende describir desde la subjetividad de la persona los factores que influyen en el estrés en el ámbito laboral y como los docentes ante dicho estrés ponen en práctica técnicas de autocuidado. Esta investigación será de tipo cualitativa con un enfoque narrativo de corte transversal debido a que este estudio se realizará en un único momento y se centrará en lo que los docentes comenten acorde a su experiencia en el ámbito laboral y su vez explorar las percepciones de los docentes.

El instrumento que se utilizará en esta investigación será la entrevista semi estructuradas donde a partir del diálogo generado en la entrevista se da a conocer las historias de vida de los docentes por lo cual se podrá indagar en las diferentes experiencias de los docentes en el campo educativo, esto nos permitirá comprender las características del ambiente laboral en el que se desenvuelven diariamente. Así mismo se podrá explorar en la realidad de los docentes para que de esta manera se pueda comprender las consecuencias del estrés laboral y como los docentes implementan el autocuidado en su vida diaria.

La muestra que se va a utilizar en el presente trabajo será por conveniencia debido a que se va a trabajar con los casos disponibles, para esta muestra se requerirá de 11 participantes a quienes previo a la entrevista se les hará firmar el consentimiento informado para que se autorice el uso de la información dada en el presente trabajo de titulación.

Tabla 2

Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Tener título de licenciado en ciencias de la educación	Ser recién egresado
Tener título de licenciado en ciencias de la educación básica	Ser pasante o practicante
Tener título de licenciado en ciencias de la educación inicial	Personas que no deseen participar
Tener título en educación intercultural bilingüe	Autoridades
Tener título de licenciado en pedagogía de la actividad física y deporte	Docentes de apoyo a la inclusión
Tener mínimo experiencia de 5 años en adelante ejerciendo la docencia	Profesores que trabajen por horas en la institución
Ser empleado de jornada completa	Docentes sombra
Magísteres en cualquier área de la educación que actualmente desempeñen el cargo de docentes	Psicopedagogos que ejerzan la docencia
Licenciado en educación parvularia	Cualquier persona que no tenga título en ciencias de la educación o pedagogía y ejerzan como docente

Para este trabajo posterior a la realización de las entrevistas se hará un análisis de tipo narrativo lo cual quiere decir que se va a centrar en la recopilación de relatos e historias de vida y donde las experiencias individuales y subjetivas de cada entrevistado serán lo que contribuya a esta investigación. A partir de las experiencias únicas y personales se va a analizar los componentes de la narrativa de cada entrevistado donde se tendrá en cuenta la secuencia, el orden de los sucesos y el contexto social en el que se desenvuelve la narrativa.

La presente investigación busca generar mayor apertura por parte de los docentes a través de entrevistas las cuales se estructurarán a partir de preguntas abiertas. De este modo el docente tendrá la libertad de hablar sobre su experiencia y brindar información más detallada. Las respuestas de las entrevistas serán analizadas en función a las variables planteadas en el presente trabajo . Es importante recalcar que la información que sea proporcionada por los y las docentes será única y exclusivamente usada con fines académicos, además se asegura el cumplimiento de principios éticos y morales en la elaboración del presente trabajo valores como el respeto, la honestidad y la responsabilidad en el trabajo. en el manejo de la información proporcionada, con el fin de velar por la confidencialidad de los participantes y garantizar la veracidad de este estudio.

Preguntas clave

¿Los docentes cuentan con herramientas adecuadas para afrontar el estrés laboral?

¿Qué estrategias implementan los docentes para equilibrar sus responsabilidades laborales?

¿Cuáles son las estrategias que emplean los docentes para mantener el autocuidado en su día a día?

Organización y procesamiento de la información

Tabla 3

Estrés

	Ritmo de trabajo
	Jornada Laboral
Estrés	Causas del estrés laboral
	Excesiva responsabilidad en el trabajo.
	Demasiada carga de trabajo.
	Relaciones humanas problemáticas.
	Condiciones laborales insatisfactorias.
	Síntomas del estrés laboral
	Emocionales
	En el pensamiento
	En el comportamiento
	En el trabajo

Tabla 4

Autocuidado

	Autocuidado Físico
	Autocuidado Emocional
Autocuidado	Autocuidado Cognitivo
	Autocuidado Social
	Autocuidado Espiritual

Análisis de la información

Al tratarse de una investigación cualitativa con enfoque narrativo y de corte transversal, la recolección de datos se llevó a cabo mediante entrevistas semiestructuradas. Estas entrevistas fueron diseñadas cuidadosamente, considerando los aspectos más relevantes que abordan el estrés y el autocuidado.

Las entrevistas se realizarán a lo largo de un período de cuatro días. Durante cada sesión, las docentes participantes dispondrán del tiempo que consideren necesario para compartir sus experiencias. Todas las entrevistas serán grabadas en audio, previa obtención del consentimiento informado firmado por las participantes que deseen formar parte de la investigación.

Posteriormente, las grabaciones serán transcritas y organizadas según las preguntas realizadas, lo que permitirá estructurar la información de manera ordenada y coherente. Finalmente, se llevará a cabo un análisis exhaustivo del contenido narrativo proporcionado por las docentes. Este análisis incluirá la incorporación de fragmentos textuales de los testimonios, lo que garantizará la veracidad y autenticidad de los resultados obtenidos en la presente investigación.

SEGUNDA PARTE:

Justificación

Desde el punto de vista teórico y a pesar de que ya existen previos estudios entorno al estrés y el autocuidado no se han encontrado investigaciones que estudien específicamente el estrés y el autocuidado en docentes del sector público de Quito. A partir de una revisión de estudios previos que abarcan las variables del estrés y el autocuidado se pudo encontrar que los estudios realizados los han hecho con muestras de docentes universitarios, practicantes de psicología,

empleados de empresas o profesionales de la salud, pero, han sido pocos el número de estudios que asocian dichas variables a los docentes de centros de educación básica. Las investigaciones realizadas en torno al tema del presente trabajo se han realizado mayoritariamente en Estados Unidos donde la realidad de los docentes es totalmente diferente a la de los docentes en el Ecuador tanto desde el punto de vista cultural, social y legal. Mientras que desde un punto de vista práctico se ha considerado la elaboración de este estudio enfocado en el estrés y el autocuidado en docentes del sector público debido a que si bien en el Ecuador si existen leyes que a favor del bienestar físico o ergonómico de los docentes no se habla mucho de su salud mental.

Caracterización de los beneficiarios

La muestra utilizada para este estudio estuvo conformada por docentes de una escuela fiscal mixta ubicada en el sector de Alangasí. Todas las participantes fueron mujeres mayores de 30 años, lo que permitió recoger una variedad de puntos de vista y percepciones enriquecedoras. Estas perspectivas estuvieron estrechamente relacionadas con su experiencia profesional, ya que todas las docentes contaban con más de cinco años ejerciendo la docencia.

En total, se entrevistó a 11 docentes, quienes poseían títulos académicos de tercer y cuarto nivel, lo cual reflejó su alta preparación y compromiso con su labor educativa. Adicionalmente, se incluyó la participación de la directora encargada de la institución, quien también cumplía con los criterios de inclusión definidos para el estudio. La directora posee un título en docencia y una trayectoria de más de cinco años como docente antes de asumir su cargo administrativo.

La inclusión de estas participantes permitió obtener una visión amplia y detallada sobre cómo las docentes del sector público enfrentan y manejan situaciones estresantes en el ejercicio de su

profesión. Asimismo, este enfoque contribuyó al conocimiento de las estrategias utilizadas por las docentes para gestionar el estrés laboral en sus actividades cotidianas, proporcionando información valiosa para la presente investigación.

Interpretación

Estrés

Ritmo de trabajo

Según Arturo (2024), el ritmo de trabajo hace referencia a la velocidad y eficacia con que se llevan a cabo las tareas. En un entorno donde la productividad es fundamental, comprender y reconocer este ritmo es crucial para mejorar los procesos y el rendimiento global de una organización. En la investigación un participante reportó.

“Primero, una capacitación. Después, me gustaría, como le decía, que los padres se concientizaran, porque a mí me resulta difícil, hacerles tomar conciencia de cuál es la responsabilidad como padres.” Participante 1

“El mayor apoyo sería en cuanto a material, porque dedicaríamos ese tiempo en material. Si ya tuviéramos ese material listo de parte del gobierno, con este material usted va a trabajar. Ya no va a dedicar esas horas a preparar ese material, más bien ya a preparar clases, a prepararse en la tecnología que ahora es de punta para los chicos.” Participante 7

“Bueno, el apoyo, digamos, de docentes capacitados para este grupo de niños con necesidades diversas, ¿no? No podemos nosotros asumir ese rol, o sea, ser docente de un grupo grande de niños y además ser docente de niños con necesidades. No quiero decir con esto, o sea, que debemos excluirlos, pero la inclusión no está bien manejada.” Participante 11

A partir de los testimonios recopilados en las entrevistas, se evidencia que una capacitación constante en temáticas actuales, dirigida tanto a docentes como a padres de familia, el acceso a

apoyo psicológico para los docentes y la provisión de materiales adecuados podrían contribuir significativamente en la mejora de su calidad de trabajo y su ritmo laboral. El ritmo de trabajo de los docentes en el sector público está influenciado por las herramientas disponibles.

Jornada Laboral

Según Rodríguez (2019), la jornada laboral máxima legal tiene como propósito restringir el tiempo de trabajo, permitiendo que el trabajador disponga de su tiempo libre (derecho al ocio), pueda generar ingresos adicionales (a través de horas extras) y prevenga riesgos para su salud, como enfermedades ocupacionales o accidentes laborales, entre otros factores. En la investigación un participante reportó lo siguiente .

“Bueno, a partir de mi última experiencia que tuve, yo sí tuve, caí en episodios de ansiedad. De depresión, incluso el diagnóstico me dijo que tenía estrés laboral ansioso, con depresión grave. Entonces, la verdad que a partir de ahí descubrí muchas cosas que debían ir cambiando en mi persona. Porque yo el momento de que me dormía sin pensar, ahí conocí incluso de estas rumias psicológicas, que tú comienzas a pensar. Y no sé hasta cuándo, y así creo que eran constantes días que sin darte cuenta, mi mente ya aprendió a estar activa de día y de noche.”

Participante 4

“Mucho más de ocho horas, es mucho más el tiempo de ocho horas, a veces tú sales del trabajo que ya cumples tu horario, seis horas, llegas a la casa, almuerzas y te pones a trabajar y muchas veces terminas tardísimo de noche, planificando, revisando, calificando, entonces sí, sí te exigen mucho tiempo, te resta muchísimo tiempo, prácticamente te absorbe, yo eso pensaba ahora, te absorbe la vida, no tienes tiempo para para ti” Participante 11

Los testimonios de las personas entrevistadas evidencian que la jornada laboral de los docentes no se limita a las 40 horas reglamentarias. La mayoría de ellos debe continuar

trabajando fuera del horario establecido para cumplir con las exigencias de los organismos gubernamentales. Los participantes reportaron lo siguiente

Causas de el estrés laboral

De acuerdo con la Organización mundial de la Salud OMS (2024) El exceso de demandas y presiones, o la incapacidad para manejarlas, puede originarse en una definición inapropiada del trabajo, una mala administración o condiciones laborales poco satisfactorias. Los testimonios de los participantes reportaron lo siguiente

“Creo que ahora, últimamente, es tanto papel que tenemos que presentar. Tanto papeleo que tenemos que hacer. O sea, tenemos que hacer muchas matrices, muchos documentos, tenemos que evidenciar todo nuestro trabajo en papel. Entonces, creo que ese trabajo es mucho más pesado y muy cargado.” Participante 9

“Todo el papeleo que resulta que en medio de la semana te llega en cualquier momento, a cualquier hora, llega una disposición de que estamos en la semana de, por ejemplo, la semana verde, entonces tienes que cambiar todo o incluir en todas las actividades que haces cosas que ellos ya te mandan.” Participante 11

De acuerdo con los testimonios de los docentes entrevistados, las principales causas del estrés laboral en los docentes del sector público están relacionadas con problemas en las relaciones humanas. Esto se refleja en la inconformidad de los docentes frente a las actitudes de los padres de familia de sus estudiantes. Asimismo, se identificó que las condiciones laborales insatisfactorias son otro factor significativo. Varios docentes señalaron que, por parte de las autoridades existe una desorganización en la planificación de proyectos y en la cantidad de documentos que se les exige entregar.

Síntomas del estrés laboral

Los síntomas asociados al estrés pueden manifestarse de diversas formas, especialmente en la labor docente. de acuerdo con Chaparro et al. (2023) En los últimos años, se han identificado alteraciones a nivel de los órganos o sistemas corporales de los docentes que derivan principalmente en trastornos de la voz, musculoesqueléticos y psicosociales. Es altamente probable que dichos trastornos estén estrechamente vinculados con las actividades diarias del trabajo, como el esfuerzo vocal, las condiciones de las aulas, los ambientes laborales, las cargas de trabajo, los movimientos repetitivos y las posturas forzadas al interactuar o enseñar a los niños, así como las características de los grupos de trabajo, la motivación, la remuneración, entre otros factores. Siendo estos elementos los que contribuyen al estrés de los docentes. A partir de las entrevistas realizadas se obtuvo lo siguiente :

“Entonces creo que el reto siempre, lo más difícil, es con uno mismo. Auto prepararte y revisarte también, porque las heridas de la infancia, cuando estás con muchos niños, te acuerdas mucho de tus niñas. Se te abren muchas heridas y hay que revisar, y hay que hacer terapias, y hay que hablar, y hay que estar. O sea, los niños te mueven mucho a nivel energético, espiritual, mental, emocional. Y eso para mí es un reto. Siempre es como, qué estoy haciendo mal, qué estoy haciendo bien.” Participante 3

“Eso es lo que me causa estrés. A veces yo me he despertado y lloro, ¿qué más hago? ¿De qué forma le esperas ayudar a los niños? Sí, sí. Hago hasta donde puedo, pero se me queda esa espinita y que no puedo más.” Participante 6

“Solo en mi aula tengo 4 casos diferentes, con 28 niños, cada uno diferente, y 4 casos especiales, qué haces, ah, qué haces, o sea, matarte, o sea, es como sacrificarte, o sea, tengo que dar mi vida por estos niños, por eso, la verdad, que yo ya estoy harta”. Participante 11

Conforme a las entrevistas realizadas y los testimonios de los docentes, se identifican como

principales síntomas de estrés en docentes del sector público aquellos relacionados con la esfera emocional. Destacan la fatiga ocasionada por las exigencias de las autoridades, los padres de familia e incluso por la percepción de no rendir al nivel deseado debido a la sobrecarga de tareas. Asimismo, se manifiestan sentimientos de culpa por no poder hacer más por sus estudiantes y, en algunos casos, se reportan diagnósticos psicológicos específicos. Estas circunstancias agravan aún más los niveles de estrés en los docentes.

Autocuidado

Conocimientos sobre el autocuidado

De acuerdo con el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR, 2023) El autocuidado hace referencia a prestar atención al bienestar individual, desde la responsabilidad laboral de estar en condiciones adecuadas para cuidar a las/los demás. Este tipo de cuidado depende de la persona trabajadora y está ligado a buscar estrategias personales que minimicen el estrés laboral y mejoren el bienestar individual. Los docentes a través de sus testimonios expresaron lo siguiente:

“Sí, o sea, siento que es la manera en la que nosotros podemos conocer nuestro cuerpo en el sentido de que nos da alarmas, nos da alertas, y hacer algo con esas alertas, para que, sí, obviamente son malas.” Participante 2

“Primero, yo creo que el autocuidado, ser docente, es estar dentro de la profesión que te gusta, que eres de vocación. Entonces, te va a pesar mucho menos.” Participante 6

“El autocuidado creo que es tratar de que cada uno sepa de sus hasta dónde puede llegar o hasta dónde no puede llegar creo que a nivel de una persona madura y de niños también se les va inculcando siempre a prever lo que puede pasar después” Participante 10

A partir de los testimonios recopilados, se puede inferir que los docentes del sector público

poseen conocimiento sobre el concepto de autocuidado.

Aplicación del autocuidado en la vida diaria

Según Correa (2003), el autocuidado es una función esencial del ser humano, indispensable para la vida de todos los seres vivos con los que interactúa. Surge del crecimiento personal a lo largo del diario vivir, a través de cada experiencia como cuidador de uno mismo y de quienes lo rodean. Debido a su gran potencial para influir positivamente en el estilo de vida de las personas, el autocuidado se considera una estrategia clave para proteger la salud y prevenir enfermedades. Las respuestas de los docentes reflejaron lo siguiente:

“Yo soy muy creyente de las medicinas ancestrales, entonces cuando yo voy a los retiros, yo tomo ayahuasca que para mí es como un detox que me hago.” Participante 4

“Emocionalmente, como le digo, uno a veces tiene que recurrir al psicólogo, y esta carga emocional que uno se lleva a veces no puede ser dentro del aula, a veces puede ser por un padre de familia que nos generan esos quebrantos emocionales, a veces puede ser la parte interna de nosotros que es la emocional que más nos doblega” Participante 6

“Bueno, sinceramente yo soy muy creyente de Dios y mi vida gira alrededor de lo espiritual, entonces todas las normas, las reglas que yo las tengo es a través de lo que dice la Biblia, entonces realmente la lectura de la Biblia, el meditar en Dios, a mí me ha ayudado un montón, entonces es una de las cosas que a mí me equilibra bastante” Participante 9

Los testimonios recopilados revelan que los docentes emplean una variedad de estrategias para velar por su bienestar en su vida diaria. Estas actividades incluyen conectar con su espiritualidad, acudir al psicólogo, compartir tiempo con la familia, tomarse momentos a solas para descargar tensiones emocionales, y realizar ejercicio físico. Sin embargo, también hay quienes mencionan que no se dan el tiempo necesario para cuidar de sí mismos.

Aplicación del autocuidado en el trabajo

Según Rodríguez (2024) Priorizar el autocuidado en el trabajo no solo beneficia a los empleados individualmente, sino que también puede tener un impacto positivo en la cultura organizacional y en el rendimiento general de la empresa. Los aportes brindados por los docentes revelaron lo siguiente:

“Como yo le digo, antes de llegar a casa, yo me pongo el pie aquí y digo, Dios, ayúdame, protégame, por favor, líbrame de todo y dame esa fortaleza de no alterarme, de respirar, como digo, y de ahí continuar.” Participante 6

“Dando pausa. Cuando me siento recargada de muchas cosas que se me unen, se me alinean, doy una pausa, medito, digo, no, esto tiene que esperar, las cosas que tienes que esperar en su momento y no aglomerarme de muchas cosas. O sea, esa es mi estrategia. Respirar profundo, meditar, hago pausa, y luego continúo con lo que tengo.” Participante 8

“En la hora de salida que ya se van los niños, lo que hago es darme un tiempo, una media hora, ellos se van más o menos cuarto para las doce, entre once y doce, en ese tiempo me doy una media hora, de doce a doce y media, cuando tengo, y no me llaman a reuniones, entonces me quedo en el aula, me siento, como que me relajo, respiro, aprovecho y ordeno mi escritorio, dejo como me gusta que esté, y creo que esos momentitos son así como flases, no, no son grandes tiempos, pero, esos me dedico. Y la otra, tratando de salir a la hora, no quedándome en la escuela, a veces a trabajar” Participante 11

A partir de los testimonios recopilados, se puede inferir que los docentes del sector público emplean diversas estrategias para afrontar el estrés laboral y preservar su bienestar en el espacio

de trabajo. Entre las técnicas mencionadas se encuentran ejercicios espirituales, pausas durante la jornada, ejercicios de respiración y aromaterapia. Estas prácticas han resultado útiles para contrarrestar los efectos del estrés y les han permitido cuidar de sí mismos frente a las exigencias de su labor.

Aplicación del autocuidado emocional en el entorno laboral.

De acuerdo con Albert (2023) El autoconocimiento emocional es la práctica consciente y activa de prestar atención a las emociones, entenderlas y gestionarlas de manera saludable. Además, implica reconocer y aceptar los sentimientos sin emitir juicios negativos, y tomar acciones para mejorar el bienestar emocional. El objetivo principal de este autocuidado es lograr un equilibrio emocional que favorezca una vida más satisfactoria. El autocuidado emocional influye directamente en la calidad de vida de una persona y en sus relaciones con los demás. Por lo tanto, cuando se ignoran o reprimen las emociones, se corre el riesgo de generar estrés y ansiedad, lo cual puede llevar a problemas de salud mental a largo plazo.. Las respuestas de los docentes entrevistados reflejaron lo siguiente:

“Yo, por ejemplo, tengo mi botiquín ya que es completo de aceites, que hay todas las plantas prácticamente en aceite esencial. Y tú puedes ir haciendo tus mezclas y todo, y esto es para el dolor de cabeza, y esto es para los parásitos, y esto es para una caída. O sea, es como una botica que tienes.” Participante 3

“Yo oro, porque también pienso que elevar nuestro nivel de espiritualidad es muy importante, sea de cualquier religión que seamos, debemos creer en un ser supremo, entonces pienso que esa relación con Dios o con un ser supremo te ayuda muchísimo.” Participante 4

“Ay, qué te diría, a veces se me va de las manos, sí se me va de las manos. Hay momentos en que el hecho mismo de los niños se descontrola, se empiezan a gritar, a mí también ya, ya me,

me, me llega, me hostiga, me molesta tanto que yo también soy capaz de sentarme a llorar, o sea, y muchas veces me contengo y respiro profundo, trato de controlar esas emociones, sí, trato de controlar esas emociones dentro de lo que yo puedo controlarlas. Ha habido un par de veces que se me han ido las lágrimas” Participante 11

Los testimonios de los docentes reflejan que la espiritualidad y los momentos de descanso son, en su mayoría, técnicas utilizadas para cuidar sus emociones dentro del entorno laboral. Estas prácticas resultan beneficiosas, ya que les permiten manejar el estrés laboral de manera efectiva, lo que se traduce en una mayor satisfacción con su trabajo y, como consecuencia, en una reducción significativa del estrés relacionado con su labor.

Aplicación del Autocuidado en las relaciones sociales

De acuerdo con Chávez y Guerrero (2021) Las dinámicas familiares juegan un papel crucial en el fomento de una buena salud tanto individual como colectiva. De este modo, el autocuidado no solo se refiere al bienestar personal, sino también al de las personas y las familias, quienes, mediante sus prácticas, promueven comportamientos saludables. Los testimonios revelaron lo siguiente:

“Bueno, a mí me encantan los deportes, me encanta el fútbol, y es algo que yo lo hago con mi familia, entonces fines de semana yo salgo con mi familia a caminar, a jugar, salimos a pasear, me gustan mucho los animales, tenemos los perritos, los sacamos también a relajarlos, a pasearlos, y cada 15 días como familia organizamos un partido de fútbol entre familia.” Participante 9

“El gimnasio sería una. En el mismo gimnasio hay el grupito con el que salgo con mi hija . He tratado también de generar estas salidas a veces con las mismas excompañeras y la familia. Compartir con familia las actividades que hacemos. Las que hago con mis hijos así de familia. Que a veces hasta para eso estoy cansada, Es como que el tiempo y las actividades que tengo dentro de

la escuela me absorben tanto que ya después estoy cansada.” Participante 11

De acuerdo con los resultados de las entrevistas , se puede evidenciar que las relaciones sociales, especialmente las familiares, constituyen un pilar importante de apoyo para reducir el estrés en los docentes. En general, estas relaciones han contribuido significativamente a su bienestar. Sin embargo, también se han identificado casos en los que, debido a circunstancias personales, las relaciones sociales han sido relegadas a un segundo plano, lo que puede afectar el equilibrio emocional de los docentes.

Principales logros del aprendizaje

Los principales logros de esta investigación incluyen la posibilidad de conocer a mayor profundidad las diversas realidades de los docentes del sector público. Un aspecto especialmente significativo fue lograr la apertura de las docentes para compartir tanto las experiencias positivas como las negativas que han vivido a lo largo de su trayectoria profesional.

Los testimonios brindados por las participantes representaron un valioso aporte para este estudio, ya que permitieron una comprensión más profunda y detallada de las realidades individuales de cada docente. Además, el proceso de la entrevista proporcionó un espacio de expresión y desahogo para las docentes, lo que contribuyó no solo al enriquecimiento de la investigación, sino también al bienestar emocional de las participantes al sentirse escuchadas y comprendidas.

Conclusiones y recomendaciones

los principales factores que generan estrés en los docentes incluyen el ritmo de trabajo, que se ve considerablemente afectado por la falta de materiales y la ausencia de capacitaciones adecuadas. Estas carencias limitan el acceso a conocimientos actualizados tanto para los docentes como para los padres de familia, dificultando la interacción entre ambos grupos y

complicando la dinámica educativa en general.

Asimismo, la jornada laboral representa un desafío significativo. Las responsabilidades adicionales asignadas, sumadas al trabajo previamente planificado para cada clase y cada trimestre, extienden la jornada más allá de lo requerido local intensifica su nivel de estrés. Otro factor relevante son las relaciones conflictivas, especialmente con los padres de familia, que incrementan la carga emocional en los docentes. Los síntomas más comunes asociados al estrés en los docentes suelen manifestarse en el ámbito emocional, destacándose la fatiga y los sentimientos de culpa por no cumplir con las expectativas impuestas. Sin embargo, a pesar de estas dificultades, los docentes han desarrollado prácticas de autocuidado que les permiten equilibrar su vida laboral y personal. Entre las estrategias mencionadas, el deporte se destacó como una técnica efectiva para reducir el estrés, así como dedicar tiempo de calidad a sus seres queridos, quienes actúan como una red de apoyo fundamental. También se identificaron prácticas como la aromaterapia y el refugio en la espiritualidad, las cuales se destacaron como herramientas valiosas para gestionar el estrés laboral. Estos hallazgos reflejan que los docentes poseen recursos personales y estrategias efectivas para enfrentar el estrés de manera positiva y constructiva, evidenciando además el cumplimiento de los objetivos planteados en esta investigación.

Una de las principales limitaciones encontradas durante el estudio fue la realización de las entrevistas, las cuales se llevaron a cabo durante la jornada laboral. Esto implicó que los docentes voluntarios tuvieran que interrumpir sus actividades para participar en las entrevistas, lo que pudo generar cierto nivel de incomodidad o prisa en sus respuestas. Por lo tanto, se recomienda que, en futuros estudios, las entrevistas sean organizadas con mayor antelación y procurando que los horarios coincidan con las horas libres de los docentes, como

sus períodos de descanso o planificación. Esto no solo facilitaría la logística, sino que también permitiría obtener respuestas más completas por parte de los participantes.

Asimismo, se sugiere implementar programas de capacitación para los docentes en técnicas de autocuidado. Estas capacitaciones podrían enfocarse en promover herramientas prácticas para gestionar el estrés, fomentar hábitos saludables y fortalecer el bienestar emocional de los educadores, impactando de manera positiva tanto en su vida personal como profesional.

En futuras investigaciones, sería recomendable ampliar el tamaño de la muestra y abarcar un mayor número de sectores dentro de la ciudad de Quito. Esto permitiría obtener una perspectiva más diversa y enriquecedora, al incluir las experiencias y percepciones de docentes de distintas instituciones y contextos. En este estudio, debido a factores de tiempo y recursos, no fue posible realizar una muestra más amplia, pero dicha ampliación resultaría crucial para tener un panorama más representativo sobre la relación entre estrés laboral y autocuidado en los docentes del sector público de Quito .

Adicionalmente, se recomienda que futuros trabajos incluyan enfoques cuantitativos que permitan medir de forma objetiva el impacto de las estrategias de autocuidado implementadas. Esto podría complementarse con análisis cualitativos, generando un enfoque mixto que enriquecería los hallazgos y fortalecería la validez de las conclusiones.

Finalmente, cabe señalar que, como en toda investigación cualitativa, pueden existir sesgos propios del investigador, particularmente por la sensibilidad del tema abordado. Por ello, es fundamental que en futuras investigaciones se busque minimizar todas las posibles influencias personales y garantizar la mayor objetividad posible en los resultados.

Referencias bibliográficas

- ACNUR. (2023). *Autocuidado, cuidado de los equipos y cuidado institucional*. ACNUR. <https://www.acnur.org/es-es/media/autocuidado-cuidado-de-los-equipos-y-cuidado-institucional>
- Adrian, C. G. L. (n.d.). *El estrés en el profesorado*.
http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?pid=S2223-30322016000100006&script=sci_arttext&tlng=es
- Acosta, A. G. (2017). PREDICTORES PSICOLÓGICOS DEL AUTOCUIDADO EN SALUD. *Deleted Journal*, 22(1), 101–112. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2017.22.1.8>
- Albert. (2023, July 19). *¿Por qué es importante el autocuidado emocional?* Centro De Estudios De Psicología. <https://cepsicologia.com/autocuidado-emocional/>
- Amaldonado. (2024, April 11). *D Salud mental: el autocuidado debe ser una prioridad, no la última de las tareas | Hospital Ribera Polusa*. Hospital Ribera Polusa. <https://riberasalud.com/polusa/salud-mental-el-autocuidado-debe-ser-una-prioridad-no-la-ultima-de-las-tareas/>
- Arturo. (2024, August 8). *La importancia del ritmo de trabajo en la eficiencia laboral*. APRENDEINDUSTRIAL. <https://aprendeindustrial.com/ritmo-de-trabajo/>
- Cancio-Bello Ayes, C. ., Lorenzo Ruiz, A. ., & Alarcó Estévez, G. . (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 129-130. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Correa, O. T. (2003, January 1). *El autocuidado una habilidad para vivir*. <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>
- Cruz-Zuñiga, N., Magdalena, A. C. M., Armendáriz-García, N. A., & Salvador, L. R. J. (2022, September 23). *Clima laboral, estrés laboral y consumo de alcohol en trabajadores de la industria. Una revisión sistemática*.

- <https://www.scielo.org/article/resp/2021.v95/e202104057/es/>
- Chaparro, J. M., Ibarra, L. F., Rojas, B. E., Suárez, O. B. G., Vega, H. R. S., & Ruíz, J. a. D. (2023). Enfermedades de origen laboral en docentes escolares: una revisión sistemática. *Revista Médicas UIS*, 36(1). <https://doi.org/10.18273/revmed.v36n1-2023003>
- Chávez, L., & Guerrero, B. (2021, April 19). *El autocuidado y la familia como factor protector en tiempos de pandemia* | *Udenar Periódico*. Udenar Periódico. <https://periodico.udenar.edu.co/autocuidado-la-familia-factor-protector-tiempos-pandemia/>
- Chiang Vega, M., Gómez Fuentealba, N., & Sigoña Igor, M. (2013). Factores psicosociales, stress y su relación con el desempeño: comparación entre centros de salud. *Salud de los Trabajadores*, 21(2), 111-128.
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena De Neuro-psiquiatría*, 48(4), 307–318. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272010000500006>
- De Cínta, D. J. M. M. (2023, July 10). Síntomas del estrés laboral - CíntaSalud. *Cíntasalud*. <https://cintasalud.cinta.com/p/estres-laboral/>
- El estrés*. (n.d.). Google Books. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=d8-KuiJAOXIC&oi=fnd&pg=PT3&dq=Estres&ots=_0aPbrznzB&sig=zEYmO8e9gM9zBdg04G2jg3zV004#v=onepage&q&f=false
- El Estrés Laboral y su influencia en el trabajo. (2001). *Industrial Data*, 4(2), 25-36.
- Giné, S. (2022, September 14). *Tipos de estrés y sus factores de riesgo - Psicología y Psiquiatría*. Escuela De Postgrado De Medicina Y Sanidad. <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>
- Hernández, M. R. (2016). Autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral. *Revista*

- Salud Bosque*, 5(2), 79. <https://doi.org/10.18270/rsb.v5i2.1468>
- INSST. (2022). *Síndrome de desgaste profesional Burnout*. INSST. Portal.
<https://www.insst.es/el-instituto-al-dia/sindrome-de-desgaste-profesional-burnout>
- López González, H. G., González Ugarte, C. A., Zambrano Pincay, I. S., Pionce Andrade, J. V., & Cañarte Cabrera, F. E. (2019). ESTRATEGIAS DE AUTOCAUIDADO PARA PREVENIR EL ESTRÉS EN DOCENTES UNIVERSITARIOS. *UNESUM - Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 2(3), 77–82. <https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v2.n3.2018.104>
- Monzó, A. (2021, April 14). *El autocuidado como pilar básico en nuestra vida*. Psicólogos Las Rozas. <https://psicologiamonzo.com/el-autocuidado-como-pilar-basico-en-nuestra-vida/>
- Ofelia, T. C. (2003). *El Autocuidado una habilidad para vivir*. *Hacia Promoc. Salud*; (8): 37-49, Nov. 2003. | LILACS. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-479433>
- Ortiz Guzmán, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Revista Daena: International Journal of Good Conscience*, 15(3), 1–19.
- Peiro, J. M., & Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles del Psicólogo*, 29(1), 68-82.
- Pérez, E. J. P. (2011). *La relación trabajo-estrés laboral en los Colombianos*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3677384>
- Pérez, J. P. (2019). *¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?*
<https://www.redalyc.org/journal/817/81762945010/html/>
- Quintana, D. P. (2001, February 7). El estrés como enfrentamiento inadecuado del hombre ante el medio. *Psiquiatria.com*. <https://psiquiatria.com/estres/el-estres-como-enfrentamiento->

inadaptado-del-hombre-ante-el-medio

Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010). *El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/comocitar.oi?id=35617102003>

Renpenning, K., & Taylor, S. G. (2003). *Self-care theory in nursing : Selected papers of dorothea orem*. Springer Publishing Company, Incorporated.

Redolar Ripoll, D. (2015). *El estrés: (ed.)*. Editorial UOC.

<https://bibliotecas.ups.edu.ec:3488/es/lc/bibliotecaups/titulos/57717>

Rodríguez, B. Á. (2019). Jornada laboral: importancia y aspectos críticos de su regulación.

THEMIS Revista De Derecho, 75, 17–32. <https://doi.org/10.18800/themis.201901.002>

Rodríguez, R. S. R. (2024, July 31). ¿Cómo potenciar el autocuidado en el trabajo? » ifeel. *ifeel*.

<https://ifeelonline.com/salud-laboral/como-potenciar-el-autocuidado-en-el-trabajo/>

Seosimple. (2019, December 12). ¿Cuáles son los tipos de estrés? | AMPIEP. *AMPIEP* -.

<https://ampiep.org/que-pasa-con-mi-mente/los-diferentes-tipos-de-estres-y-sus-implicaciones-en-la-salud-psiquica-y-fisica/>

Solano, A. C. (2009). *El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso*. Redalyc.org.

<https://www.redalyc.org/comocitar.oi?id=27419066004>

Suárez-Duarte, R., Campos-Sequeira, L., Villanueva, J., & Mendoza-Castro, C. (2020). Estrés

laboral y su relación con las condiciones de trabajo. *Revista Electrónica De*

Conocimientos, Saberes Y Prácticas, 3(1), 104-119.

<https://www.ilo.org/es/temas/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/la-salud-mental-en-el-trabajo>

Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia La Promoción de La Salud*, 8, 38–50. Recuperado a partir de

<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>

Torres-Soto, N., Martínez Ramírez, B., Medina Fernández, J., & Suárez Lara, G. (2024).

AUTOCAUIDADO FÍSICO, PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL.: *Revista De Psicología De La Universidad Autónoma Del Estado De México*, 13(37), 10-52.

doi:10.36677/rpsicologia.v13i37.24053

UNICEF. (2022). Manual de autocuidado. Recuperado de

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

World Health Organization: WHO. (2024, September 2). *La salud mental en el trabajo*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Anexos

Anexo1

Consentimiento informado

Estimado Participante,

Usted está siendo invitado a participar en un estudio de investigación que tiene como objetivo explorar como es percibido por los docentes el estrés laboral y el autocuidado a través de perspectivas y vivencias personales. Antes de decidir si desea participar, es importante que comprenda por qué se está realizando la investigación y lo que implicará su participación. Lea la siguiente información con atención y consulte con el investigador cualquier duda que tenga.

Riesgos y Beneficios:

No se anticipan riesgos asociados con su participación en este estudio. Sin embargo, puede experimentar ciertas incomodidades al responder preguntas personales sobre su bienestar psicológico. Los beneficios potenciales incluyen una mejor comprensión de los factores

autoeficacia y los niveles de estrés.

Confidencialidad:

Toda la información recopilada en este estudio será mantenida de manera confidencial. Su identidad no será revelada en ningún informe o publicación resultante de este estudio. Los datos serán almacenados de forma segura y solo el equipo de investigación tendrá acceso a ellos.

Voluntariedad:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna repercusión negativa para usted.

Al aceptar este documento, usted indica que ha leído y comprendido la información proporcionada, y que acepta participar en el estudio bajo los términos descritos. Si tiene alguna pregunta adicional, no dude en comunicarse con el investigador principal.

.....

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Anexo 2

Formato de entrevista

Entrevista Semi-estructurada

Estrés

- ¿Desde su experiencia cuáles consideraría que son las principales fuentes de estrés en su labor como docente?
- ¿Por lo general cuánto tiempo les dedica a sus actividades como docente (incluyendo la elaboración de planificaciones y preparación del material de cada clase)?
- ¿Cuáles considera que son los principales desafíos que enfrentan los docentes para implementar prácticas de autocuidado ante el estrés laboral?
- ¿Qué tipo de apoyo consideraría más adecuado para ayudar a los docentes a manejar el estrés laboral ?
- ¿Cuál ha sido la experiencia o experiencias más desafiantes en su carrera como docente?

Autocuidado

- ¿Tiene conocimiento sobre lo que es el autocuidado?
- ¿De qué manera aplica el autocuidado en su vida diaria?
- ¿De manera aplica el autocuidado en su lugar de trabajo?
- ¿Qué actividades realiza para cuidar sus emociones en medio de las exigencias laborales?
- ¿Qué actividades realiza para cuidar o fortalecer sus relaciones sociales fuera de trabajo?

Estrés y Autocuidado

- ¿Qué hábitos de autocuidado consideraría imprescindibles para enfrentar el estrés laboral?
- ¿De qué manera integras prácticas de autocuidado para manejar y reducir el estrés laboral?
- ¿Cuáles considera que son los principales desafíos que enfrentan los docentes para implementar prácticas de autocuidado ante el estrés laboral?