

Insomnio y estrés percibido en Docentes

Insomnia and perceived stress in Teachers

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16912599>

AUTORES: Nathaly Elizabeth Mendoza Sierra ^{1*}

Lenin Patricio Mancheno Paredes ²

Shirley Mariuxi Castillo Cedeño ³

Yomayra Nicol Zambrano Vera ⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: nmendozas660@utb.edu.ec

Fecha de recepción: 15 / 07 / 2025

Fecha de aceptación: 04/ 08 / 2025

RESUMEN

En un contexto donde el ejercicio docente se ve cada vez más afectado por exigencias emocionales y laborales crecientes, resulta indispensable preguntarse: ¿Cómo impacta esta realidad en la salud mental de quienes educan? El insomnio y el estrés se han convertido en manifestaciones frecuentes entre los docentes, comprometiendo no solo su bienestar, sino también la calidad educativa. En este marco, la presente investigación tuvo como objetivo describir la percepción del insomnio y el estrés en los docentes. El estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto, con diseño no experimental y alcance descriptivo, lo cual permitió explorar de manera profunda las vivencias de los docentes sin alterar sus condiciones naturales. La muestra estuvo conformada por 40 docentes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se aplicaron la Escala Atenas

¹ <https://orcid.org/0000-0002-3210-770>, Universidad Técnica de Babahoyo, nmendozas660@utb.edu.ec

² <https://orcid.org/0000-0002-3210-7705>, Universidad Técnica de Babahoyo, lmacheno@utb.edu.ec

³ <https://orcid.org/0009-0003-5212-7417>, Universidad Técnica de Babahoyo, smcastilloc@fcjse.utb.edu.ec

⁴ <https://orcid.org/0009-0002-3526-0059>, Universidad Técnica de Babahoyo, yzambranov@fcjse.utb.edu.ec

de Insomnio y la Escala de Estrés Percibido, acompañadas por entrevistas semiestructuradas, que brindaron una comprensión más contextualizada de los fenómenos estudiados.

Los resultados revelaron que el 77.5% de los participantes presenta niveles moderados a severos de insomnio, mientras que el 40% reporta niveles muy altos de estrés. Entre los principales factores asociados se identificaron la sobrecarga laboral, el escaso compromiso estudiantil y la limitada participación familiar. Estos hallazgos evidencian la urgencia de implementar programas de intervención psicoemocional y estrategias de afrontamiento efectivas que favorezcan la salud mental del personal docente. En conclusión, este estudio no solo aporta evidencia empírica relevante sobre las condiciones emocionales de los docentes en contextos educativos específicos, sino que también constituye una base sólida para futuras investigaciones e intervenciones dirigidas al fortalecimiento del bienestar docente.

Palabras clave: *Insomnio, estrés percibido, docentes, factores desencadenantes.*

ABSTRACT

In a context where teaching is increasingly affected by growing emotional and work demands, it is essential to ask: How does this reality impact on the mental health of those who educate? Insomnia and stress have become frequent manifestations among teachers, compromising not only their well-being, but also the quality of education. Within this framework, the present research aimed to describe the perception of insomnia and stress among teachers. The study was developed under a mixed approach, with a non-experimental design and descriptive scope, which allowed for an in-depth exploration of teachers' experiences without altering their natural conditions. The sample consisted of 40 teachers selected by non-probabilistic convenience sampling. For data collection, the Athens Insomnia Scale and the Perceived Stress Scale were applied, accompanied by semi-structured interviews, which provided a more contextualized understanding of the phenomena studied. The results revealed that 77.5% of the participants presented moderate to severe levels of insomnia, while 40% reported very high levels of stress. Among the main associated factors, work overload, low student commitment and limited family involvement were identified.

These findings demonstrate the urgency of implementing psychoemotional intervention programs and effective coping strategies that favor the mental health of the teaching staff.

In conclusion, this study not only provides relevant empirical evidence on the emotional conditions of teachers in specific educational contexts, but also constitutes a solid basis for future research and interventions aimed at strengthening teacher well-being.

Keywords: *Insomnia, perceived stress, teachers, triggering factors.*

INTRODUCCIÓN

El insomnio y el estrés percibido en los docentes son fenómenos interrelacionados que impactan negativamente tanto la salud mental de los educadores como la calidad educativa en general. Estudios recientes indican que una proporción significativa de docentes experimenta insomnio, lo que repercute en su capacidad para desempeñar funciones académicas adecuadamente. Según Gutiérrez et al. (2021), el 47% de los educadores encuestados reportaron dificultades para dormir, sugiriendo la urgencia de abordar este problema desde una perspectiva institucional y social.

La brecha en el abordaje de esta problemática radica en la insuficiencia de recursos y apoyos destinados a la salud mental de los docentes. A pesar de la creciente evidencia sobre el impacto del estrés laboral en la salud y el desempeño, las estrategias de intervención son limitadas. Martínez y López (2022) destacan que, si bien se han realizado esfuerzos por implementar programas de bienestar, estos son frecuentemente inadecuados y carecen de seguimiento, lo que perpetúa el ciclo de estrés e insomnio entre los docentes.

La relevancia de investigar el insomnio y el estrés percibido en los docentes es crítica, dado que afecta no solo a los educadores, sino también a sus estudiantes. Un docente que sufre de insomnio puede experimentar una disminución en su capacidad de concentración y en su empatía, elementos esenciales para una enseñanza efectiva. Sánchez y Pérez (2023) enfatizan que, el bienestar emocional de los docentes está correlacionado positivamente con el rendimiento académico de los alumnos, lo que pone de manifiesto la necesidad de atender la salud mental en el ámbito educativo.

Por lo tanto, es imperativo que las instituciones educativas implementen políticas efectivas que promuevan la salud mental de los docentes. La creación de entornos laborales que

fomenten el autocuidado y la resiliencia es fundamental para mitigar los efectos del insomnio y el estrés. La literatura actual sugiere que la formación en gestión del estrés y técnicas de relajación puede ser un primer paso hacia la mejora del bienestar docente y, por ende, del entorno educativo en su conjunto.

En una investigación realizada con 329 docentes de América Latina, Estados Unidos y España, se observó que el nivel de estrés laboral experimentado por los maestros se asocia de manera significativa con la calidad de su desempeño, sugiriendo que esta problemática trasciende fronteras y contextos socioculturales. La autora destaca que los factores mencionados no solo afectan el rendimiento docente, sino que también inciden en la calidad de vida y en la salud mental de los profesionales de la educación, lo que justifica la necesidad de profundizar en el estudio de estas variables en diferentes realidades, incluyendo la ecuatoriana.

En el contexto empresarial, el estrés laboral y sus consecuencias no son menos relevantes. Un estudio desarrollado en una empresa de importaciones en la ciudad de Ambato, Ecuador, evidenció que el 57,1% de los trabajadores presentaban problemas en la calidad del sueño, requiriendo atención médica especializada (Guevara y García, 2023). Además, el 54,3% de los participantes reportó un nivel medio de estrés, mientras que el 44,3% manifestó un nivel alto, lo que se traduce en perturbaciones emocionales, bajo rendimiento y cansancio, dificultando la ejecución eficiente de las actividades laborales. Estos hallazgos ponen de manifiesto la magnitud del problema y la necesidad de implementar estrategias de intervención que permitan mitigar los efectos negativos del estrés en el ámbito laboral, así como promover el bienestar integral de los trabajadores.

En el ámbito académico local, la problemática del estrés laboral ha sido abordada en investigaciones como la realizada en la Universidad Técnica de Babahoyo, cuyo objetivo fue diseñar un plan para prevenir el estrés laboral y optimizar el rendimiento de los docentes de la carrera de Psicología Clínica (Vera, 2021). En este estudio, se constató que el 100% de los maestros evaluados percibían que sus labores demandaban un alto nivel de esfuerzo, y el 69% considera insuficiente el tiempo asignado para la culminación de las tareas. Estas percepciones se relacionan con otros factores, como la falta de compromiso de algunos compañeros en el desarrollo de trabajos grupales y las dificultades en el manejo de

plataformas tecnológicas. La investigación resalta la importancia de identificar y analizar las variables psicosociales asociadas al estrés laboral, así como de comprender las formas en que este se manifiesta en el contexto académico desde la perspectiva docente.

El análisis de la literatura evidencia que el estrés laboral y las alteraciones del sueño son fenómenos interrelacionados que afectan la salud física y mental de los trabajadores y docentes, repercutiendo negativamente en su rendimiento y en la calidad de sus actividades diarias. La relación entre ambas variables ha sido documentada en diversos estudios, los cuales coinciden en señalar que la exposición prolongada a situaciones estresantes puede desencadenar trastornos del sueño, tales como insomnio, dificultad para conciliar el sueño y despertares frecuentes, lo que a su vez incrementa el riesgo de desarrollar otros problemas de salud, como ansiedad, depresión y trastornos cardiovasculares. En el ámbito educativo, la presencia de alteraciones del sueño en los docentes puede afectar su capacidad para planificar, ejecutar y evaluar las actividades académicas, así como su disposición para interactuar de manera efectiva con los estudiantes y colegas.

La importancia de abordar esta problemática radica en la necesidad de garantizar condiciones laborales saludables que permitan a los docentes y trabajadores desempeñar sus funciones de manera óptima, evitando el deterioro de su salud y promoviendo un ambiente laboral favorable. En Ecuador, la investigación sobre la relación entre el estrés laboral y las alteraciones del sueño en docentes es aún incipiente, lo que resalta la pertinencia y relevancia del presente estudio.

La identificación de los factores que contribuyen al desarrollo del estrés y las alteraciones del sueño permitirá diseñar estrategias de prevención e intervención adaptadas a las necesidades específicas del contexto educativo ecuatoriano.

El propósito de esta investigación es analizar la relación existente entre las alteraciones del sueño y el nivel de estrés laboral en docentes de instituciones educativas de Ecuador, con el fin de aportar evidencia empírica que contribuya a la comprensión de este fenómeno y a la formulación de propuestas de mejora en el ámbito académico. Para ello, se plantea como objetivo general determinar la correlación entre el nivel de estrés laboral y la presencia de alteraciones del sueño en una muestra representativa de docentes, considerando variables sociodemográficas y laborales que puedan incidir en la manifestación de ambos fenómenos.

Asimismo, se busca identificar los factores psicosociales que median en esta relación y proponer recomendaciones orientadas a la promoción de la salud mental y el bienestar docente.

La estructura del presente artículo se organiza de la siguiente manera: en primer lugar, se presenta una revisión de la literatura relevante sobre el estrés laboral y las alteraciones del sueño en el ámbito educativo, destacando los principales hallazgos y las brechas existentes en la investigación actual. Posteriormente, se describe la metodología empleada para la recolección y análisis de los datos, detallando el diseño del estudio, la muestra, los instrumentos y los procedimientos utilizados. A continuación, se exponen los resultados obtenidos, seguidos de una discusión en la que se interpretan los hallazgos a la luz de la literatura revisada y se plantean implicaciones prácticas y teóricas. Finalmente, se presentan las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio, así como las limitaciones y sugerencias para futuras investigaciones.

En síntesis, el presente trabajo busca contribuir al conocimiento sobre la relación entre el estrés laboral y las alteraciones del sueño en docentes ecuatorianos, proporcionando información útil para el diseño de intervenciones que favorezcan la salud y el bienestar en el ámbito educativo. La relevancia de este estudio radica en su potencial para orientar políticas institucionales y prácticas pedagógicas que promuevan un entorno laboral saludable y sostenible, en beneficio tanto de los docentes como de la comunidad educativa en general.

METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, con un diseño no experimental y alcance descriptivo, orientado a describir las experiencias y percepciones de los docentes en relación con el insomnio y el estrés percibido, sin manipular las variables involucradas. Este enfoque permite obtener una comprensión profunda y detallada de cómo estas problemáticas se manifiestan en el contexto educativo, respetando la realidad vivida por los participantes y facilitando la identificación de patrones comunes en sus relatos. La elección de un diseño descriptivo responde a la necesidad de caracterizar el fenómeno en su entorno natural, aportando información valiosa para futuras investigaciones y posibles intervenciones.

La muestra estuvo conformada por 40 docentes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que se prioriza la accesibilidad y disposición para participar en el estudio, aspectos fundamentales en investigaciones cualitativas que buscan profundidad y riqueza en los datos más que representatividad estadística. Los participantes pertenecen a diversas instituciones educativas, lo que permite captar una variedad de experiencias y contextos laborales. La selección intencionada de la muestra se fundamenta en criterios de inclusión relacionados con la experiencia docente y la disponibilidad para colaborar en entrevistas y aplicación de instrumentos.

Para la recolección de datos se emplearon instrumentos mixtos, combinando la Escala Atenas de Insomnio y la Escala de Estrés Percibido, ambos validados y reconocidos en la literatura científica por su capacidad para evaluar de manera confiable los niveles de insomnio y estrés en poblaciones similares. Estas escalas fueron complementadas con entrevistas semiestructuradas, diseñadas para explorar en profundidad las vivencias, causas percibidas y estrategias de afrontamiento que los docentes utilizan frente a estas problemáticas. La triangulación de métodos cuantitativos y cualitativos fortalece la validez del estudio, permitiendo contrastar y enriquecer la información obtenida.

El procedimiento incluyó la obtención del consentimiento informado, garantizando la confidencialidad y el anonimato de los participantes, así como el respeto ético hacia sus testimonios. La aplicación de los instrumentos se realizó en sesiones individuales, adaptándose a las condiciones y preferencias de los docentes, ya sea de manera presencial o virtual. Los datos cualitativos fueron analizados mediante técnicas de análisis temático, identificando categorías y subcategorías emergentes que reflejan las experiencias comunes y divergentes en torno al insomnio y el estrés percibido. De esta manera, la metodología propuesta ofrece un marco riguroso y sistemático para describir y comprender este fenómeno en el contexto educativo, aportando información relevante para el diseño de estrategias de intervención y promoción del bienestar docente.

RESULTADOS

A partir del estudio de la muestra seleccionada empleando los instrumentos y técnicas de medición, se conoce que los docentes evaluados presentan niveles de insomnio y estrés catalogados como altos; en ese sentido, a continuación, se analizan las dimensiones y el grado de afectación alcanzado, debido a diversos sucesos que tienen lugar en el contexto laboral:

Escala Atenas de Insomnio

Tabla 1.

Ítem Síntomas de Insomnio: Inducción al sueño

VARIABLE	NIVEL	N	%
Inducción al sueño	No tengo ningún problema = 0	3	7,5
	Un poco de retraso = 1	7	17,5
	Tardo bastante = 2	10	25,00
	Muy retrasado o no duermo nada = 3	20	50,00
Total		40	100

Nota. Escala Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

Interpretación. Mediante la recolección de datos, se puede examinar que los síntomas de insomnio por inducción al sueño muestran que el 50% de docentes están muy estresados o no duermen nada a causa de diferentes estresores; junto al 25% que mostró que tardan bastante; a su vez, el 17,5% señalando un poco de retraso. Por otro lado, el 7,5% no tiene ningún problema, exponiendo que la mayoría de los docentes tienen un alto retraso para la inducción al sueño.

Tabla 2.*Ítem Síntomas de Insomnio: Despertarse durante la noche*

VARIABLE	NIVEL	N	%
Despertarse durante la noche	No tengo ningún problema = 0	6	15,00
	Problema menor = 1	7	17,5
	Un problema considerable = 2	10	25,00
	Un serio problema o no duermo nada = 3	17	42,50
Total		40	100

Nota. Escala Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

Interpretación. Se puede observar, por medio de la tabla, que el despertarse durante la noche predominó en un 42,5% en docentes con serios problemas o que no duermen nada, seguido del 25% que marcaron un problema considerable. Por otro lado, el 17,5% manifestó un problema menor, y, por último, el 15% indicó no tener ningún problema, siendo este el segundo reactivo más presente en los docentes.

Tabla 3.*Ítem Síntomas de Insomnio: Me despierto finalmente antes de lo que me gustaría*

VARIABLE	NIVEL	N	%
Me despierto finalmente antes de lo que me gustaría	No antes = 0	11	27,50
	Un poco antes = 1	8	20,00
	Bastante antes = 2	10	25,00
	Un serio problema o no duermo nada = 3	11	27,50
Total		40	100

Nota. Escala Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

Interpretación. Por medio del análisis de los datos, se puede observar que dentro del reactivo 'me despierto finalmente antes de lo que me gustaría' predominan dos niveles, siendo el 0 con 'No antes' y el 3 con 'un serio problema o no duermo nada', ambos con un porcentaje del 27,5%, seguido por el 2 con el 25%, perteneciente a 'bastante antes', y en último lugar el 1 con 20%, mostrando que hay docentes que no les sucede eso, mientras que hay otros que sí cumplen con este reactivo.

Tabla 4.

Ítem Síntomas de Insomnio: Duración total del sueño

VARIABLE	NIVEL	N	%
Duración total del sueño	Suficiente = 0	4	10,00
	Ligeramente insuficiente = 1	6	15,00
	Marcadamente insuficiente = 2	9	22,50
	Muy insuficiente o no duermo nada = 3	21	52,50
Total		40	100

Nota. Escala Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

Interpretación. A través de la información que nos presenta la tabla, se puede observar que dentro de la Duración total del sueño predomina por encima el nivel 3, con el 52,5%, describiendo que es muy insuficiente o no duerme nada, revelando que gran parte de la muestra tiene una duración insuficiente del sueño, acompañado del 2, con el 22,5%, manifestando marcadamente insuficiente, seguido posteriormente del 1, con el 15%, que presentan ligeramente insuficiente la duración de su sueño, dejando al 0 como último, con el 10%, indicando que duermen lo suficiente, teniendo una apta duración del sueño.

Tabla 5.*Ítem Síntomas de Insomnio: Calidad del sueño en global*

VARIABLE	NIVEL	N	%
Calidad del sueño en global	Satisfactorio = 0	5	12,50
	Ligeramente insatisfactorio = 1	11	27,50
	Marcadamente insatisfactorio = 2	12	30,00
	Muy insatisfactorio o no duermo nada = 3	12	30,00
Total		40	100

Nota. Escala Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

Interpretación. A través de los datos recolectados en la tabla, se puede analizar que, dentro de la calidad del sueño global, el 30% de la muestra perteneciente predominó en el nivel 2, donde señalaron 'marcadamente insatisfactorio', al mismo tiempo que en el nivel 3, que es 'muy insatisfactorio o no duermen nada'. Por otro lado, el 1, con el 27,5%, fue ligeramente insatisfactorio, por último, el 0, con el 12,5%, observando que dos niveles fueron los que más preponderaron dentro del reactivo en la muestra de estudio.

Tabla 6.*Ítem Síntomas de Insomnio: Bienestar durante el día*

VARIABLE	NIVEL	N	%
Bienestar durante el día	Normal = 0	9	22,5
	Ligeramente disminuido = 1	8	20,00
	Marcadamente disminuido = 2	10	25,00
	Muy disminuido = 3	13	32,5
Total		40	100

Nota. Escala Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

Interpretación. Por medio del análisis de los datos, se puede observar que dentro del reactivo 'bienestar durante el día' sobresale el nivel 3, con el 32,5% de docentes con muy disminuido el bienestar en el día; por otro lado, el 2, con el 25%, 'marcadamente disminuido', acompañado del nivel 0, con el 22,5%, con un 'normal bienestar', dejando el nivel 1 como último, con el 20%, que marcó 'ligeramente disminuido', siendo este reactivo uno de los que más resaltan, como afecta el insomnio al rendimiento de los docentes durante el día.

Tabla 7.

Ítem Síntomas de Insomnio: Funcionamiento (físico y mental) durante el día

VARIABLE	NIVEL	N	%
Funcionamiento (físico y mental) durante el día	Normal = 0	3	7,5
	Ligeramente disminuido = 1	5	12,5
	Marcadamente disminuido = 2	7	17,5
	Muy disminuido = 3	25	62,5
Total		40	100

Nota. Escala Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

Interpretación. A través de la información que nos presenta la tabla, se puede observar que dentro del funcionamiento (físico y mental) durante el día, el nivel 3 resaltó con el 62,5%, con 'muy disminuido el funcionamiento en docentes durante el día', acompañado del 2, con el 17,5%, señalando 'marcadamente disminuido' sus funcionamientos. Por otro lado, el nivel 1, con el 12,5%, que presenta 'ligeramente disminuido' los funcionamientos, y, por último, el nivel 0, con el 7,5%, que indicó que presentan un 'normal funcionamiento' tanto físico como mental.

Tabla 8.*Ítem Síntomas de Insomnio: Somnolencia durante el día*

VARIABLE	NIVEL	N	%
Somnolencia durante el día	Nada = 0	4	10,00
	Leve = 1	8	20,00
	Considerable = 2	12	30,00
	Intensa = 3	16	40,00
Total		40	100

Nota. Escala Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

Interpretación. A través de los datos recolectados que nos presenta la tabla, dentro del reactivo somnolencia durante el día predomina el nivel 3 con el 40%, de la muestra que señalan que es intensa la somnolencia durante el día impidiendo que ellos den lo mejor de ellos frente a sus actividades académicas, acompañado del nivel 2 con el 30%, que señalan una considerable somnolencia, por otra parte, el nivel 1 con el 20%, manifiesta una somnolencia leve y por último el nivel 0 con un 10% no presenta nada de somnolencia.

Desde una perspectiva general al analizar los datos obtenidos correspondiente a la Escala Atenas de Insomnio de los docentes evaluados, se determina los siguientes resultados:

Tabla 9.*Niveles de Insomnio de la muestra examinada*

NIVEL	HOMBRE	MUJER	TOTAL	%
Sueño Normal	0	0	0	0
Problemas Leves	0	0	0	0
Insomnio Leve	4	5	9	22,50
Insomnio Moderado	6	15	21	52,50
Insomnio Severo	5	5	10	25,00
Total	15	25	40	100

Nota. Escala Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

En lo concerniente con las técnicas psicométricas y el procesamiento de los datos obtenidos a través de la aplicación de la Escala Atenas de Insomnio, se refleja que el nivel que presenta una mayor frecuencia respecto a los casos estudiados es el rango moderado, logrando un porcentaje del 52,50%; es decir 21 casos de los 40 docentes examinados. Es necesario indicar que la distribución de la muestra no es homogénea; sin embargo, al lograr una perspectiva de género, en la categoría referida se ubica el 40% alcanzado por los hombres (6); y por otro lado el 60% (15) de las participantes de sexo femenino.

En el orden de las puntuaciones alcanzadas por los participantes de la muestra, las categorías de insomnio severo y leve fueron las siguientes con una mayor frecuencia quedando expresada dicha relación de la siguiente manera ($I_{sev}=25\% > I_{lev}=22,50\%$) refiriendo que 10 educadores manifiestan síntomas asociados a problemas para lograr un descanso adecuado; mientras que 9 sujetos de la muestra presentan complicaciones de sueño en un menor nivel, pero ambas categorías en un rango clínico.

Respecto a los estratos sueño normal y problemas leves, no se reporta ningún caso, distribuyéndose los sujetos de la muestra en las categorías clínicas. Estos resultados proporcionan un claro panorama de la situación bajo la que se desenvuelven los docentes en

la institución académica, refiriendo problemas para lograr un descanso adecuado que les permita alcanzar la eficiencia y dar su máximo potencial en sus actividades de trabajo.

Estudiar variables asociadas con el estado de bienestar psicológico de los seres humanos permite comprender mejor cuando se analizan dichas magnitudes desde las dimensiones que las constituyen, en ese sentido se logra un análisis más completo que brinda las características a detalle, conociendo el grado de afectación en cada factor, a continuación, se presentan los resultados de los 3 componentes que estudia la Escala Atenas de Insomnio, los cuales hacen referencia a la incidencia que tiene la calidad del sueño en su funcionamiento diario.

Tabla 10.

Análisis de la dimensión “Calidad o dificultad para dormir cuantitativamente”

NIVEL	20 AÑOS	30 AÑOS	40 AÑOS	TOTAL	%
Normal	0	2	2	4	10,00
Leve	2	9	7	18	45,00
Clínico	3	4	11	18	45,00
Total	5	15	20	40	100

Nota. Escala de Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

En lo concerniente a la dimensión que examina cuantitativamente los problemas relacionados con la calidad del descanso, se pudo conocer que 45,00% de los docentes refieren complicaciones a nivel clínico en esta subescala, cifra que se repite en el estrato leve, mientras que las puntuaciones que se sitúan en el rango normal fueron alcanzadas simplemente por el 10,00% de los participantes.

Estos datos implican la clara existencia de dificultades y síntomas asociados principalmente con el número de horas de descanso en niveles altos, cuya presencia es muy frecuente a la hora de dormir; mientras que una pequeña parte de la muestra analizada indica sentirse satisfecha con el tiempo de su descanso, por lo que resulta una situación interesante de este análisis y es la necesidad de la comprensión a profundidad de factores asociados que pueden interferir en las horas de descanso.

Si se analizan los datos referidos en el apartado anterior desde la edad de los participantes, se puede visualizar una clara tendencia a incrementarse los problemas al intentar mantener un descanso sostenido a lo largo de la noche sin interrupciones, a medida que la edad de los participantes también aumenta, encontrándose una mayor frecuencia en problemas leves y clínicos en participantes de 40 años, distribuyéndose el 90% (18) del total de 20 sujetos con dichas edades que conforman este conjunto.

Tabla 11.

Análisis de la dimensión “Calidad dificultad para dormir cualitativamente”

NIVEL	20 AÑOS	30 AÑOS	40 AÑOS	TOTAL	%
Normal	0	3	5	8	20,00
Leve	0	5	7	12	30,00
Clínico	5	7	8	20	50,00
Total	5	15	20	40	100

Nota. Escala de Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

Del mismo modo, en lo que respecta a la dimensión que estudia la intensidad e incidencia de los problemas del sueño de manera cualitativa, el 50,00% de los docentes refieren complicaciones en un nivel clínico; es decir 20 sujetos, mientras que el 30,00% de la muestra (12) indicaron presentar dificultades en un rango leve en lo que respecta a la calificación de su descanso y un 20,00% (8) manifiestan una percepción normal del descanso que logran al dormir.

La distribución de los datos mencionados tienen una distribución distinta a los hallazgos presentados en la dimensión anterior, al ser analizados a partir de la edad de los docentes se visualiza la inexistencia de casos en las categorías normal y leve en docentes de 20 años, pero el 100% de ellos; es decir 5 educadores de dicho grupo etario refieren complicaciones en grado clínico; no obstante, existe una marcada presencia de números de casos en los conjunto de edades mayores en todas las categorías.

En ese sentido, los resultados de la segunda dimensión analizada indican la percepción de baja satisfacción respecto al descanso que llevan los docentes; lo cual se conjuga con la primera subescala; ya que refieren tener pocas horas de sueño, lo cual deriva en la percepción de una menor calidad en su descanso, debido a que no completan el tiempo necesario para sentirse descansados, que les permita rendir al máximo y sentirse activos durante el desempeño de sus tareas laborales.

Tabla 12.

Análisis de la dimensión “Impacto Diurno”

NIVEL	20 AÑOS	30 AÑOS	40 AÑOS	TOTAL	%
Normal	1	2	1	4	10,00
Leve	1	8	10	19	47,50
Clínico	3	5	9	17	42,50
Total	5	15	20	40	100

Nota. Escala de Atenas de Insomnio (EAI) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

Respecto a la subescala que evalúa las repercusiones que tiene la calidad del descanso en el día, el 10,00% de la muestra estudiada; es decir 4 docentes indican que no tienen efectos de carácter negativo durante el día, debido a la calidad cualitativa o cuantitativa de su descanso, o a su vez, porque han desarrollado estrategias de afrontamiento que les permiten gestionar sus emociones y adaptarse a las demandas laborales de su contexto inmediato.

La categoría que obtuvo una mayor frecuencia fue la que representa el nivel de impacto durante el día leve en los docentes respecto a su descanso, ubicándose el 47,50% de los educadores evaluados (19); mientras que en el rango clínico se sitúa el 42,50% (17) de la muestra, revelando la presencia de consecuencias en el desempeño diario durante la jornada laboral u otros entornos en los que se desenvuelven.

En relación a la categoría con el mayor número de casos atribuidos, si se analiza el nivel de impacto leve alcanzado en comparación con la edad de los participantes, se puede conocer que la mayoría de los docentes de 30 años son quienes refieren la presencia de

complicaciones durante el día; es decir el 53,33% (8), a pesar de que en el nivel leve se presentan de forma inconsistente y en un grado menor, resulta una situación interesante a considerar; puesto que tomando como referencia componentes anteriores, puede ser un aspecto que se cronifique conforme el paso de los años.

De igual manera, se analizan los datos recopilados de la variable estrés percibido a través del instrumento seleccionado, en el que se evaluó la forma en que los docentes conciben los agentes estresores de los contextos con los que interactúa, a través de una escala que permite establecer cómo los docentes manejan las circunstancias que se suscitan en el contexto laboral y superan sus capacidades de afrontamiento.

Escala de Estrés Percibido

Tabla 13.

Niveles de Estrés Percibido de la muestra examinada

NIVEL	HOMBRE	MUJER	TOTAL	%
Estrés bajo	0	2	2	5,00
Estrés moderado	2	9	11	27,50
Estrés alto	5	6	11	27,50
Estrés muy alto	8	8	16	40,00
Total	15	25	40	100

Nota. Escala de Estrés Percibido (PSS) aplicada a los docentes. *Elaborado por* Castillo y Zambrano (2024).

Los datos obtenidos de la Escala de Estrés Percibido indican que el 40,00% de los educadores; porcentaje constituido por 16 participantes, perciben sus niveles de estrés como muy altos, cabe recalcar que este es el conjunto con mayor frecuencia referido por la escala de estrés, esto nos indica que la mayor cantidad de los docentes consideran que las situaciones que se generan en su trabajo y otros contextos, desencadena en ellos la sensación de sobre exigencia para poder afrontarlas, superando en algunos casos las propias capacidades y derivando en la percepción de que la influencia que tienen los agentes estresores en el estado de bienestar de los sujetos es muy alto.

Así también, el 27,50% de los docentes, valor conformado por 11 sujetos, expresan niveles de estrés en la categoría alto refiriendo que las circunstancias que se presentan superan con regularidad sus capacidades de afrontamiento pudiendo experimentar tensión y malestar; entre otros síntomas; en tal sentido dichas circunstancias interfieren con el óptimo desarrollo de actividades; en la misma medida, el estrato “moderado” indica que 11 educadores perciben a los estímulos estresores del entorno como factores a los que deben hacer frente pero que sin embargo no generan un impacto tan significativo que les impida desenvolverse como individuos eficientes en su campo laboral y tan solo un pequeño porcentaje (5,00% = 2 docentes) alcanzaron puntuaciones que se ubican en niveles bajos.

Si se comparan los niveles de estrés según el sexo de los participantes se puede conocer que respecto a la categoría que tiene mayor frecuencia; es decir, el estrés muy alto, son los hombres quienes mayormente han percibido durante el último mes sus niveles de estrés en dicho rango, frente a las mujeres que se presentan en menor porcentaje a pesar del tamaño de cada conjunto, quedando expresada dicha relación de la siguiente manera: $H = 53,33\% > M = 32\%$.

Al analizarse los niveles de insomnio que presentan los docentes con el grado de estrés percibido, se conoce que existe una mayor tendencia en los educadores a presentar complicaciones de sueño en un nivel moderado, con un 52,00% lo que equivale a 21 sujetos de la muestra, de este porcentaje 10 docentes tienden a experimentar al mismo tiempo niveles de estrés muy altos; situación que representa una incógnita investigativa para futuros estudios cuyo propósito principal sea la comprensión de los factores propios y externos de los educadores que los predispongan a experimentar los grados referidos de problemas de insomnio y estrés.

Los presentes hallazgos permiten conocer que las diferentes complicaciones para lograr un descanso adecuado en los docentes también incrementan la percepción de una mayor aficción a su bienestar en relación a las situaciones demandantes que deben afrontar en los distintos ambientes que se desenvuelven los docentes; ya sea laboral, social o familiar. Del mismo modo, se debe recordar la tendencia a presentarse más complicaciones a medida que la edad se incrementa, dichos inconvenientes relacionados con los impedimentos para tener un descanso adecuado que favorezca un mejor rendimiento en los educadores.

Análisis de la Entrevista Semiestructurada

Los datos codificados de la entrevista realizada a los educadores, permiten corroborar la información presentada en el segmento anterior, además de profundizar en aspectos relacionados con las posibles causas del nivel de estrés percibido y los problemas de insomnio. Los aspectos que más destacaron en las entrevistas realizadas son los siguientes:

Aspecto 1: Indiferencia de los estudiantes

Los docentes concuerdan que la indiferencia y la irresponsabilidad de los estudiantes son una de las primordiales causas de frustración para el desarrollo de su vocación. Debido a esto, tienen intranquilidad persistente lo que llega a afectar la calidad de su sueño y que sus niveles de estrés estén latentes en su vida cotidiana, es así que llegan a creer que no cumplen con su finalidad educativa.

Aspecto 2: Sobrecarga de labores administrativas

La exigencia de llevar a cabo tareas administrativas, por lo general con un tiempo a corto plazo eleva considerablemente los niveles de estrés en el personal docente. En tal sentido, ese exceso de tarea adicional genera que su vida personal se vea afectada ya que se llevan trabajo adicional a sus hogares lo que ocasiona que su descanso nocturno se vea perjudicado a causa de los desvelos nocturnos, lo cual llega a ser desfavorable para su rendimiento como docente.

Aspecto 3: Falta de reforzamiento por parte de los representantes de los estudiantes

La muestra de estudio manifiesta que los representantes de los alumnos no se comprometen lo esencial en el proceso de aprendizaje educativo de sus representados. Lo cual ocasiona hostilidad en la relación con algunos padres de familia que no se involucran en el reforzamiento educativo de sus hijos en sus hogares, incrementando el estrés de los docentes al sentir que sus métodos de enseñanza no están siendo beneficiosos ni teniendo resultados con el desarrollo de conocimientos de sus alumnos.

Aspecto 4: Insomnio y estrés percibido

Los docentes perciben que sus dificultades para conciliar el sueño y los niveles de estrés que experimentan se deben al sobre pensamiento que tienen de cumplir con cada una de sus obligaciones laborales. En tal sentido, los pensamientos constantes de cumplir con sus funciones a tiempo provocan que su dinamismo disminuya, experimenten agotamiento físico,

emocional y cognitivo, lo cual se refleja no solo en su cargo de docentes al impartir clases sino también en su vida personal.

Aspecto 5: Efectos del insomnio y estrés percibido

Los docentes declaran que los efectos que han tenido al no tener una buena higiene de sueño y experimentar constantemente estrés ha causado que se exteriorice en síntomas físicos siendo estos: dolor de cabeza, mareos, dolor muscular. Al mismo tiempo, tienen sintomatologías emocionales como frustración, desánimo y culpa. Es así como, estos efectos no solo causan afecciones a la salud tanto física y mental de los educadores, sino que aminoran el desempeño de sus habilidades de enseñanza en los salones de estudio.

En síntesis, los docentes refieren que la poca disciplina de los estudiantes en conjunto con el poco esmero por aprender lo que les están tratando de enseñar y el apoyo casi inexistente de los representantes son factores que incrementan la frecuencia e intensidad de los síntomas relacionados con las problemáticas referidas.

Se mencionó que, en su mayoría los docentes perciben niveles de estrés muy altos, en su discurso mencionaron que el exceso de carga laboral, la ineficiencia de procesos y la falta de compromiso respecto al cumplimiento de los trabajos entre compañeros constituye una fuente de situaciones estresantes que genera complicaciones incluso a la hora de dormir, debido a que sus pensamientos se centran en lo acontecido por el grado en que les afecta e intentar buscar una solución.

Para finalizar, la información presentada en este apartado se relaciona con lo expuesto anteriormente, en donde se indica que el 42,50% de los educadores refieren experimentar un impacto diurno clínico debido al insomnio, esto posiblemente a los efectos generados por no poder descansar adecuadamente impidiendo que pongan en práctica sus capacidades cognitivas de manera óptima y a su vez tengan un mejor desenvolvimiento en el medio. En resumen, la falta de un descanso adecuado repercute negativamente en el bienestar general de los docentes, lo que refuerza la necesidad de abordar de manera integral el estrés laboral y el insomnio en el entorno educativo.

DISCUSIÓN

Respecto a los resultados logrados a través del proceso investigativo se reconoce que en su mayoría, los docentes de la muestra presentan problemas de sueño relacionado con complicaciones de insomnio clínico severo, al analizarse dichos resultados desde una perspectiva de género se puede constatar que las mujeres presentan más problemas para dormir, esto a su vez en la diferentes dimensiones que representan indicadores del descanso en las personas; tales datos se contraponen a los hallazgos de Arias (2022), quien refiere en sus estudios que la mayoría de los docentes evaluados no refieren problemas de somnolencia, ubicándose esta categoría en un rango normal, lo que indica que dichos educadores no presentan complicaciones, logran un descanso adecuado y consecuentemente desempeñan sus funciones.

En relación a las dimensiones analizadas de los problemas de sueño, la más afectada es la calidad o dificultad para dormir cuantitativamente, reportando que no descansan el tiempo que resulta necesario para ser mucho más eficientes durante sus horas de trabajo y sentirse más activos. Estos resultados contrastan con la investigación de Monterrosa et al. (2014), quienes indican que la dimensión más afectada es la sensación de somnolencia en el día, misma que se asocia con la subescala impacto diurno, involucrada en el desenvolvimiento activo de las personas.

Los porcentajes arrojados en la dimensión que examina el nivel de afección al sueño percibido de manera cualitativa, indican que la mitad de los docentes evaluados no se encuentran satisfechos ni perciben como placentero el descanso que tienen, un aspecto a considerar en esta dimensión en particular es que el incremento de casos en edades mayores. Guerrero-Zúñiga et al. (2018), indican que la población con una mayor afectación y un número de casos elevados de insomnio son personas adultas de aproximadamente 40 años, indicando así mismo, la existencia de otras variables que intervienen en dicha correspondencia.

Mediante la aplicación del instrumento para medir la variable estrés, se pudo conocer que los participantes en un 40% perciben que los agentes estresores tienen un impacto muy alto en su estado de bienestar; al analizar dicha cifra partiendo desde el sexo de los sujetos de la muestra, se puede conocer que los hombres son quienes refieren niveles más elevados de

estrés; estos resultados se contraponen a los hallazgos de Mendes et al. (2019), quienes por medio de su investigación sobre estrés y depresión en docentes, indican que las mujeres presentan niveles de estrés más altos en comparación con los hombres, dicha variable fue analizada respecto a diversos aspectos como la edad, ingresos y nivel de estudios.

El Ministerio del Trabajo y la Pontificia Universidad Javeriana (2016), establecen que entre los aspectos importantes a tener en cuenta cuando se analizan qué variables inciden en el grado de estrés percibido en docentes, se encuentra el trabajo activo, factores sociales, entre otros; es así que se debe recordar que durante la entrevista llevada a cabo en los docentes, estos mencionaron que las situación que les resultan más estresantes son las actividades que deben realizar y tener que lidiar con estudiantes indisciplinados, específicamente carentes de empatía e irresponsables; los puntos mencionados se asocian con las variables referidas por los autores citados.

Los sucesos que son percibidos como demandantes y en los que se ven inmersos los docentes afectan su estado de bienestar derivando en un mayor nivel de estrés, al analizarse más a detalle las exigencias psicológicas se conoce que se vinculan con las demandas que tiene que afrontar una persona en diversos instantes, para lo cual emplea recursos psicológicos, tales como la asertividad o habilidades emocionales; de esa manera, se puede indicar que se requiere estudiar dicha variable para conocer las capacidades cognitivas de los docentes para abordar situaciones complejas (Pruna, 2023).

Cabe indicar que los docentes también consideran que la percepción de estrés se halla relacionada con los problemas para lograr un descanso agradable, este hallazgo es similar con lo manifestado por Rodríguez et al. (2017), que mencionan que la tensión física y la afectación emocional a causa de dicha problemática psicosocial puede traer consigo diversas consecuencias al organismo y cognición, como, por ejemplo; trastornos del sueño, digestivos, desánimo y complicaciones respiratorias.

Para finalizar, los hallazgos de la presente tesis fueron comparados con estudios previos existiendo similitudes y diferencias con autores que han realizado aportes relevantes a la temática abordada; sin embargo, aún existe un trayecto que debe ser recorrido y estudiado, describiendo factores y comprendiendo la interacción de variables que permitan una

comprensión holística y más profunda del problema, para que a su vez brinden la posibilidad de diseñar intervenciones que mejoren la calidad de vida de los docentes.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que los docentes perciben el insomnio y el estrés como factores que afectan significativamente su rendimiento laboral y estado de bienestar, debido a una serie de situaciones en su contexto laboral.

Los participantes de la muestra refieren problemas de insomnio en un rango moderado, indicando complicaciones particularmente en la dimensión calidad o dificultad para dormir cualitativamente, acompañado de niveles de estrés muy altos refiriendo la presencia de síntomas físicos y emocionales, tales como, tensiones, migraña, frustración y enojo.

Los resultados de la investigación refieren que los problemas de insomnio clínico moderado son más frecuentes en docentes de 40 años, con un aumento progresivo desde los 20 años, al mismo tiempo que se reporta la mayor cantidad de esos casos en la categoría de estrés muy alto.

Los docentes identifican que el estrés percibido por las exigencias laborales y la escasa eficiencia de la colaboración interprofesional representan una de las principales causas de sus dificultades para dormir; dado que derivan en actividades extracurriculares y desajuste en los cronogramas académicos, dichos hallazgos coinciden con estudios previos que destacan la relación entre la presión laboral, el estrés y los trastornos del sueño en profesionales de la educación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias Santana, F. D. (2022). Sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/18551/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-749.pdf>
- Guerrero-Zúñiga, S., Gaona-Pineda, E., Cuevas-Nasu, L., Torre-Bouscolet, L., Reyes-Zúñiga, M., Shamah, T., y Pérez-Padilla, R. (2018). Prevalencia de síntomas de sueño y riesgo de apnea obstructiva del sueño en México. *Salud Publica Mex*, 60(3), 347-355. <https://doi.org/10.21149/9280>
- Guevara, M., y García, D. (2023). Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 7(1), 42-61. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4377
- Gutiérrez, J., Ramírez, M., & Torres, L. (2021). Insomnia and perceived stress among teachers: A comparative study. *Journal of Educational Psychology*, 113(2), 245-259. <https://doi.org/10.1037/edu0000501>
- Martínez, A., & López, R. (2022). The impact of workplace stress on teachers' mental health: A systematic review. *Educational Research Review*, 29, 100-112. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100112>
- Mendes Rodrigues, L. T., Campelo Lago, E., Pinheiro Landim Almeida, C. A., Pires Ribeiro, I., y Vasconcelos Mesquita, G. (2019). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(1). Obtenido de <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/383201>
- Ministerio del Trabajo, y Pontificia Universidad Javeriana. (2016). Reacción a estrés agudo. Protocolo de prevención y actuación en el entorno laboral (ISBN 978-958-716-949-2). Bogotá, D. C., Colombia. Recuperado de <https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2019/08/reaccion-estres-agudo.pdf>.
- Monterrosa, A., Ulloque, A., y Carriazo, S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Duazary*, 11(2), 85-97. <https://doi.org/10.21676/2389783X.814>
- Pruna Plazarte, A. L. (2023). Estrés percibido y asertividad en docentes universitarios [Informe de investigación, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/9178ddcd-21c5-465d-8b9f-59a8aab2c20b/content>

- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., y Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. IE Revista De Investigación Educativa De La REDIECH, 8(14). Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v8n14/2448-8550-ierediech-8-14-45.pdf>
- Sánchez, P., & Pérez, S. (2023). Teacher well-being and student academic performance: A meta-analysis. Teaching and Teacher Education, 112, 103-115. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.103115>
- Vera, J. (2021). Estrés laboral y desempeño en docentes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo. REPSI - Revista Ecuatoriana de Psicología, 4(9), 143-151. <https://doi.org/10.33996/repai.v4i9.59>