

Evaluación de estrés laboral en la hacienda bananera Jota Jota

Evaluation of work-related stress at the Jota Jota banana plantation

Luis Litardo-Arcalle^{1[0009-0002-8128-6145]}, Gabriela Serrano-Torres^{2[0009-0005-7448-7610]}

¹Maestrante. Instituto de Posgrado. Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba-Ecuador, luis.litardo@unach.edu.ec

²Facultad de Ingeniería, Carrera de Ingeniería Industrial, Universidad Nacional de Chimborazo Riobamba-Ecuador, gabriela.serrano@unach.edu.ec

CITA EN APA:

Litardo-Arcalle, L., & Serrano-Torres, G. (2025). Evaluación de estrés laboral en la hacienda bananera Jota Jota. Technology Rain Journal, 4(1).
<https://doi.org/10.55204/trj.v4i1.e71>

Recibido: 10 de marzo-2025

Aceptado: 30 de abril-2025

Publicado: 9 de mayo-2025

Technology Rain Journal

ISSN: 2953-464X



Los contenidos de este artículo están bajo una licencia de Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Los autores conservan los derechos morales y patrimoniales de sus obras.

Resumen. El presente estudio evalúa los niveles de estrés laboral en trabajadores de la Hacienda Bananera Jota Jota. Se aplicó el test de estrés de la Dra. Villalobos a una muestra de 32 trabajadores, mediante un diseño descriptivo, transversal y no experimental. El instrumento midió dimensiones fisiológicas, sociales, laborales y emocionales del estrés. Los resultados evidenciaron que el 90,6 % de los encuestados presentan un nivel alto de estrés, mientras que el 9,4 % se ubica en un nivel medio. Además, se identificó la relación entre variables sociodemográficas y dimensiones del estrés mediante el coeficiente V de Cramer. Se concluye que existe una prevalencia significativa de estrés laboral en los trabajadores evaluados, lo cual implica riesgos para su salud integral. Se recomienda implementar medidas de prevención psicosocial que mitiguen sus efectos negativos y favorezcan el bienestar laboral.

Palabras Clave: estrés, trabajadores, medidas de prevención, salud.

Abstract: This study evaluates the levels of work-related stress among employees of the Jota Jota Banana Plantation. The stress test developed by Dr. Villalobos was applied to a sample of 32 workers, using a descriptive, cross-sectional, and non-experimental design. The instrument assessed physiological, social, occupational, and emotional dimensions of stress. Results showed that 90.6% of participants presented high stress levels, while 9.4% exhibited moderate levels. Additionally, a relationship between sociodemographic variables and stress dimensions was identified using Cramér's V coefficient. The study concludes that there is a significant prevalence of work-related stress among the workers evaluated, which poses risks to their overall health. It is recommended to implement psychosocial prevention measures to mitigate its negative effects and promote workplace well-being.

Keywords: stress, workers, prevention measures, health

1. INTRODUCCIÓN

El estrés laboral ha emergido como uno de los riesgos psicosociales más relevantes del siglo XXI, afectando de manera significativa a millones de trabajadores en todo el mundo. Estudios recientes estiman que aproximadamente el 8 % de la población mundial experimenta trastornos depresivos relacionados con el trabajo (Muñoz et al., 2018; Becker et. al., 2016). Este fenómeno se vincula estrechamente con condiciones del entorno laboral como la carga de trabajo, las relaciones interpersonales, las condiciones físicas y la organización del trabajo (OIT, 2004; Leka, 2004).

En sectores agrícolas como las plantaciones bananeras, los trabajadores enfrentan exigencias físicas y ambientales severas que se combinan con presiones de productividad, jornadas extensas y escaso acceso a servicios de bienestar laboral. La Hacienda Bananera Jota Jota, situada en la región ecuatoriana de gran actividad agrícola, representa un entorno propicio para la aparición de estrés ocupacional, dadas las características del trabajo físico intensivo y la vulnerabilidad social de su población trabajadora.

Estudiar el estrés laboral en contextos rurales y agrícolas es esencial no solo para comprender su impacto sobre la salud física y mental de los trabajadores, sino también para proponer estrategias de intervención preventiva que mejoren el bienestar organizacional. La mayoría de los estudios en Latinoamérica han estado centrados en contextos urbanos y administrativos, por lo que es urgente extender este enfoque a sectores primarios como el bananero.

Investigaciones anteriores han abordado los efectos del estrés en trabajadores de salud (Gil-Monte, 2005; Cisneros, 2019), educación (Kyriacou, 2003, Melgosa, 1997) e industrias manufactureras (Viejo et al., 2013; Ortiz, 2014), estableciendo modelos teóricos como el desequilibrio esfuerzo-recompensa (Siegrist, 1996; Peiró, 2005) o el afrontamiento cognitivo (Lazarus & Folkman, 1984). Sin embargo, existe escasa literatura que documente la prevalencia y características del estrés en trabajadores agrícolas desde una perspectiva sociodemográfica y psicométrica.

La motivación principal de este estudio radica en visibilizar una problemática poco explorada en el ámbito rural ecuatoriano: el impacto del estrés laboral en trabajadores de plantaciones. Desde la experiencia en el análisis organizacional y salud ocupacional, los autores buscan aportar evidencia empírica que sirva como base para desarrollar acciones correctivas a nivel institucional.

Este artículo tiene como objetivo principal determinar los niveles de estrés en los trabajadores de la Hacienda Bananera Jota Jota, y analizar la correlación entre variables sociodemográficas (edad, género, nivel educativo) y dimensiones del estrés laboral mediante la aplicación del test de la Dra. Villalobos. Se propone un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo) con el uso de herramientas estadísticas como el coeficiente V de Cramer para identificar asociaciones significativas.

El estudio emplea un diseño no experimental, transversal y descriptivo-correlacional, utilizando una encuesta estructurada aplicada a los 32 trabajadores de la plantación agrícola. El

instrumento mide niveles de estrés general y por dimensiones (fisiológica, social, intelectual-laboral y psicoemocional). Se analiza la fiabilidad del test a través del Alpha de Cronbach y la adecuación muestral mediante KMO, contextualizando los resultados con teorías vigentes en psicología laboral.

El artículo se estructura en cinco secciones: la introducción expone el problema y el marco teórico; la metodología describe el diseño de investigación, la población y el instrumento; los resultados presentan los hallazgos estadísticos; la discusión los contrasta con literatura especializada; y finalmente, las conclusiones ofrecen recomendaciones prácticas y líneas futuras de investigación.

2. METODOLOGÍA

2.1 Diseño y Tipo de la Investigación

La investigación fue no experimental, debido a que no se manipula variable alguna de estudio o se realiza algún tipo de ensayos de laboratorio, con respecto al tiempo fue transversal, se realizó un solo análisis para recolectar los datos, fue descriptivo debido al análisis del fenómeno tal cual como se presenta en su contexto: el estrés, fue de tipo correlacional en vista de la relación de las variables sociodemográficas de estudio con las dimensiones y niveles del test de estrés de la Dra. Cristina Villalobos mediante el V de Cramer para determinar su correlación. Además, fue de tipo cuali-cuantitativa (mixto), porque analizo los niveles de estrés en: alto, medio y bajo, así como valores numéricos para poder cuantificarlos de acuerdo con la valoración establecido.

2.2 Muestra y Población de estudio

La población de estudio son los datos de trabajadores de la Hacienda Bananera Jota y Jota, con 32 personas se utilizó toda la población y no se realiza muestreo alguno.

2.3 Metodología y/o instrumentos utilizados

Para la recolección de los datos de los trabajadores se realizó una encuesta mediante Google-forms, mediante la generación de un enlace que fue enviado por medio de las redes sociales de la empresa.

Los datos fueron recolectados y procesados en el formulario y descargados en una hoja electrónica de Excel, luego estos datos se le exportó al SPSS V25, El test de estrés aplicado consta de variables sociodemográficas de los trabajadores de la Hacienda Bananera Jota y Jota, con las 31 preguntas de estrés.

El test de estrés de la Dra. Villalobos, contiene de 31 ítems dividido en 4 dimensiones con una escala de Likert del 1 a 4, donde: 1 = siempre, 2 = casi siempre, 3 = a veces, 4 = nunca.

La tabla No. 1 establece las dimensiones del test de estrés y su ponderación para el análisis respectivo:

Tabla No. 1

Puntajes del test de estrés y sus dimensiones

Denominación del test	Preguntas Valoradas	Puntuación e interpretación
Estrés	de la 1 a la 31	Bajo = de 0 a 41 puntos Medio = de 42 a 82 puntos Alto = de 83 a 124 puntos
Dimensiones		
Síntomas fisiológicos	De 1 a la 8	Bajo = 0 a 11 puntos Medio = 12 a 22 puntos Alta = 23 a 32 puntos
Síntomas de Comportamiento social	De 9 a 12	Bajo = 0 a 5 puntos Medio = 6 a 10 puntos Alta = 11 a 16 puntos
Síntomas Intelectuales y Laborales	De 13 a 22	Bajo = 0 a 13 puntos Medio = 14 a 26 puntos Alta = 27 a 40 puntos
Síntomas Psicoemocionales	De 23 a 31	Bajo = 0 a 12 puntos Medio = 13 a 24 puntos Alta = 25 a 36 puntos

Fuente: Test de estrés de la Dra. Villalobos.

La tabla No. 2 establece el cálculo de fiabilidad por medio del Alpha de Cronbach:

Tabla No. 2

Fiabilidad por medio del Alpha de Cronbach

Alpha de Cronbach	Consistencia Interna
$\alpha \geq 0.9$	Excelente
$0.8 \leq \alpha < 0.9$	Buena
$0.7 \leq \alpha < 0.8$	Aceptable
$0.6 \leq \alpha < 0.7$	Cuestionable
$0.5 \leq \alpha < 0.6$	Pobre
$0.5 < \alpha$	Inaceptable

Fuente: Virla, M. Q. (2010)

La tabla No. 3 establece el cálculo de confiabilidad mediante el KMO para el análisis respectivo:

Tabla No. 3

Confiabilidad por medio del KMO

KMO	Consistencia Interna
$1 \geq KMO > 0.9$	Excelente
$0.9 \geq KMO > 0.8$	Buena
$0.8 \geq KMO > 0.7$	Aceptable
$0.7 \geq KMO > 0.6$	Regular
$0.6 \geq KMO > 0.5$	Malo
$KMO < 0.5$	Inaceptable

Fuente: Virla, M. Q. (2010)

La tabla No. 4 permite determinar el cálculo de V de Cramer para establecer las correlaciones de variables y el test de estrés por medio de tablas cruzadas para el análisis respectivo:

Tabla No. 4

V de Cramer para correlación

Phi V de Cramer	Interpretación
> 0.25	Muy Fuerte
de 0.25 - 0.15	Fuerte
de 0.10 a 0.15	Moderado
de 0.05 a 0.10	Bajo
de 0 a 0.05	No existe relación / Muy Bajo

Fuente: Virla, M. Q. (2010)

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de la fiabilidad y confiabilidad del test de estrés de la Dra. Cristina Villalobos por medio del Alpha de Cronbach y KMO se muestran en la siguiente tabla:

Tabla No. 5

Alpha de Cronbach y KMO del test de estrés aplicado

Denominación	Valor de p	Interpretación
Alpha de Cronbach	0.942	Es fiable
KMO	0.206	Es Inaceptable

Según Canqui (2019), manifiesta en su investigación que la validez se determinó por medio de análisis de constructo y la fiabilidad por medio de consistencia interna.

Los resultados de la fiabilidad y confiabilidad del test de estrés de la Dra. Villalobos reflejan que es fiable aplicable para este entorno, referente al KMO se debe incrementar la muestra del estudio para que sea confiable.

En la presente investigación se presenta los resultados de las variables sociodemográficas del estudio:

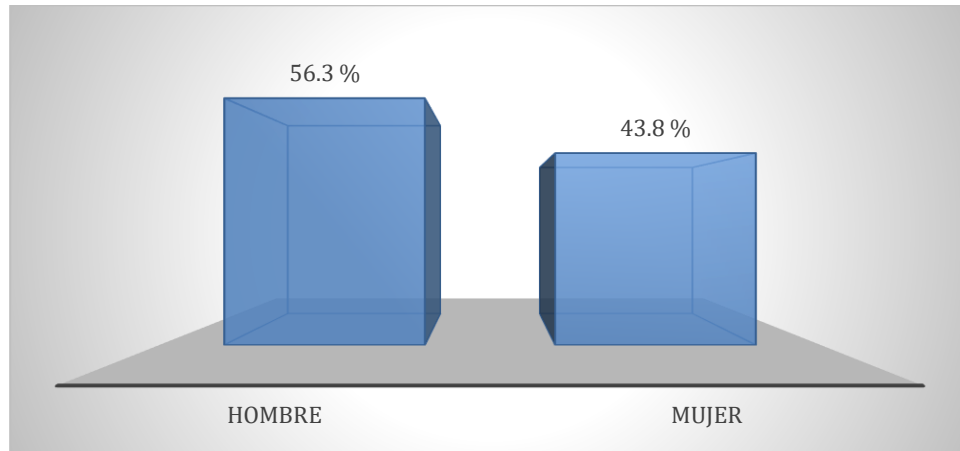


Figura No. 1
Género de los trabajadores de la Bananera Jota Jota

En la Gráfica No. 1 se presenta los resultados de la variable sociodemográfica Género, la que manifiesta que el 56.3 % son hombres y 43.8 % son mujeres, existen más hombres que mujeres con una casi equidad de género en la empresa.

En la siguiente figura se presenta los resultados de la variable sociodemográfica edad, la misma que se muestra a continuación:

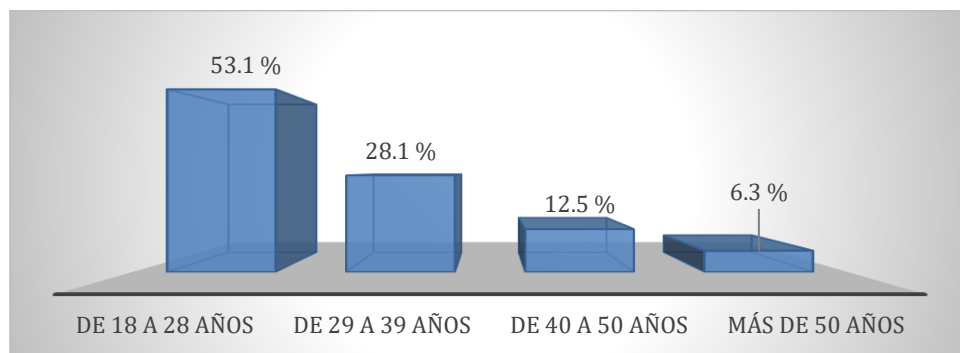


Figura No. 2
Edad de los trabajadores de la Bananera Jota Jota

Los resultados son: de 18 a 28 años con 53,1 %, de 29 a 39 años con 28.1 %, de 40 a 50 años con 12.5 % y más de 50 años con 6.3 %, lo que significa que un % mayor porcentaje el personal es joven complementado con gente de experiencia en el trabajo.

En la siguiente figura se presenta los resultados de la variable sociodemográfica nivel educativo la misma que se muestra a continuación:

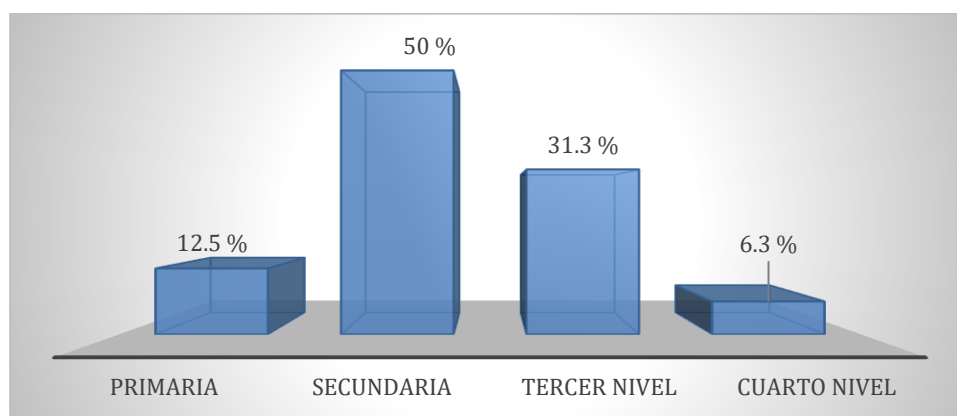


Figura No. 3

Nivel de Educación de los trabajadores de la Bananera Jota Jota

Los resultados de nivel de educación son: 12.5 % con primaria, 50 % secundaria, 31.3 % con tercer nivel y 6.3 % con cuarto nivel, esto significa que existe un % importante de personas preparadas que van a aportar a la empresa con criterios adecuados para que esta crezca para alcanzar su visión u misión.

Los resultados de la dimensión síntomas fisiológicos del test de estrés de la Dra. Villalobos se presenta en la siguiente figura.

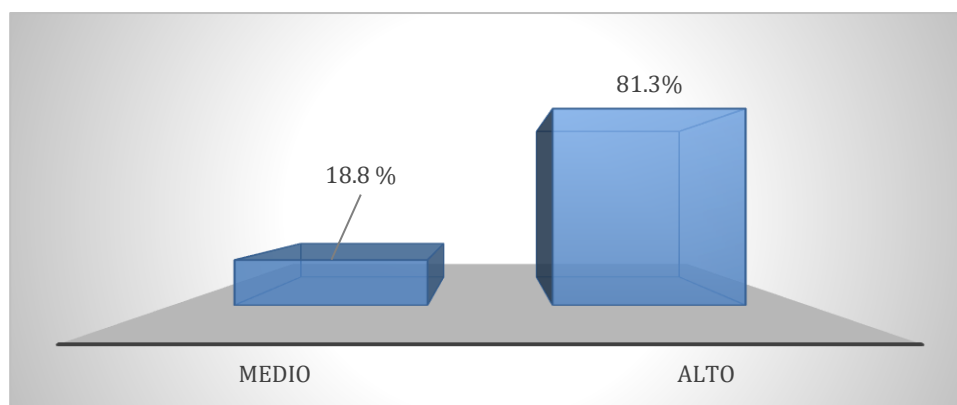


Figura No. 4

Síntomas fisiológicos de los trabajadores de la Bananera Jota Jota

Los resultados de los síntomas fisiológicos del test de estrés son los siguientes: 18.8 % medio y 81.3 % alto, lo que significa que es medio alto por lo que presión arterial y el pulso se elevan, la respiración se vuelve más rápida, el sistema digestivo ralentiza sus funciones, la respuesta inmunitaria se debilita, los músculos se tensan y el sueño se reduce debido a un incremento en el estado de alerta.

Los resultados de la dimensión síntomas de comportamiento social del test de estrés de la Dra. Villalobos se presenta en la siguiente figura.

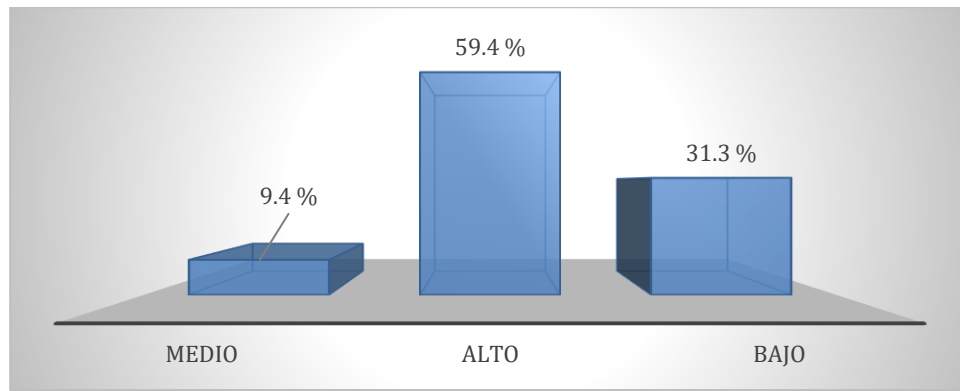


Figura No. 5
Síntomas de comportamiento social de los trabajadores de la Bananera Jota Jota

Los resultados de los síntomas de comportamiento social del test de estrés son los siguientes: 31.3 % Bajo, 9.4 % Medio y 59.4 % alto, lo que significa que es medio alto considerado como un miedo profundo y constante a ser observado y evaluado por otros. Este temor puede impactar en el desempeño laboral, académico y en diversas actividades cotidianas, llegando incluso a dificultar la formación y mantenimiento de amistades.

Los resultados de la dimensión síntomas intelectuales y laborales del test de estrés de la Dra. Villalobos se presenta en la siguiente figura.

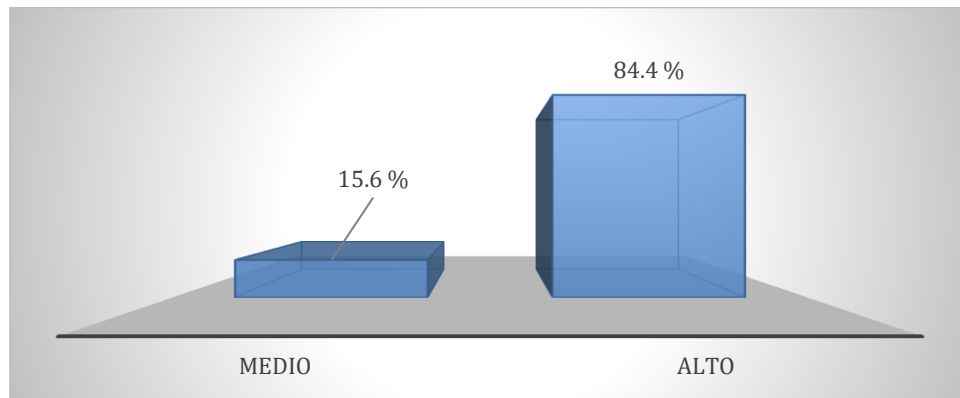
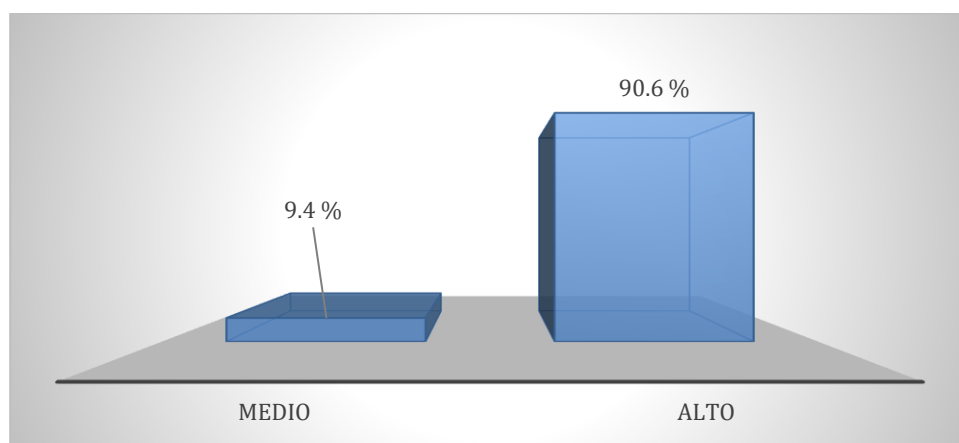


Figura No. 6
Síntomas intelectuales y laborales de los trabajadores de la Bananera Jota Jota

Los resultados de los síntomas intelectuales y laborales del test de estrés son los siguientes: 15.6 % medio y 84.4 % alto, lo que significa que es medio alto por lo que provoca Cansancio constante, irritabilidad, problemas de concentración, ansiedad, depresión y una marcada reducción en la satisfacción en el trabajo.

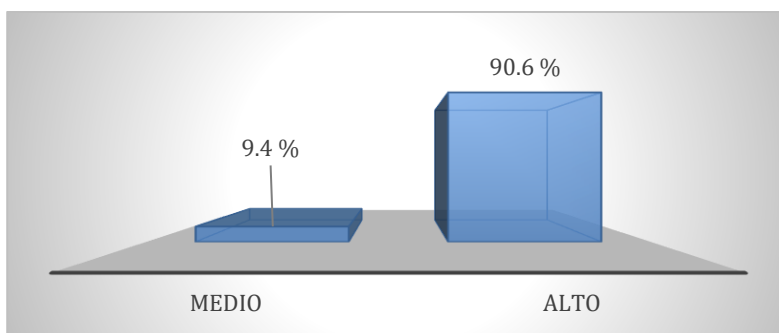
Los resultados de la dimensión síntomas Psicoemocionales del test de estrés de la Dra. Villalobos se presenta en la siguiente figura.

**Figura No. 7**

Síntomas Psicoemocionales de los trabajadores de la Bananera Jota Jota

Los resultados de los síntomas Psicoemocionales del test de estrés son los siguientes: 9.4 % medio y 90.6 % alto, lo que significa, es medio alto por lo que capacidad de adaptación a situaciones de estrés varía entre las personas, esta habilidad depende de factores como la genética, los rasgos de personalidad y el estado físico y mental de cada individuo.

Los resultados del test de estrés de la Dra. Villalobos se presentan en la siguiente figura.

**Figura No. 8**

Estrés de los trabajadores de la Bananera Jota Jota

Los resultados de los niveles de estrés son los siguientes: 9.4 % medio y 90.6 % alto, lo que significa que el nivel es estrés es medio alto por lo que se considera como una condición que surge cuando una persona no logra manejar una carga de trabajo. Referente a las correlaciones edad de las variables sociodemográficas con las dimensiones del test de estrés, realizadas por medio del V de Cramer se muestra en la siguiente tabla.

Tabla No. 6

Correlaciones de la edad y las dimensiones del test de estrés aplicado

Variables correlacionadas	Valor de p	Interpretación
Edad y Síntomas fisiológicos	0.325	La correlación es muy fuerte, es decir la edad influye en la presencia de síntomas de tipo fisiológicos que deben ser controlados pueden causar daño a la salud del trabajador

Edad y Síntomas de comportamiento social	0.242	La correlación es fuerte entre las variables, es decir que dependiendo de la edad del trabajador genera comportamientos conductuales como ira malas relaciones interpersonales entre otras que influyen en la presencia de estrés
Edad y síntomas intelectuales y laborales	0.354	La correlación es muy fuerte entre las variables, es decir la edad influye en la presencia de síntomas intelectuales y laborales como falta de toma de decisiones, carga mental altas otros comportamientos del individuo que puede repercutir en la organización
Edad y Síntomas Psicoemocionales	0.226	La correlación entre las variables es fuerte entre las variables, es decir la edad influye en la presencia de comportamientos Psicoemocionales que se pueden presentar como síntomas pueden manifestarse como ansiedad, tristeza, irritabilidad, estrés, problemas de concentración, alteraciones en el sueño, cambios en el apetito, entre otros

Referente a las correlaciones de género de las variables sociodemográficas con las dimensiones del test de estrés, realizadas por medio del V de Cramer se muestra en la siguiente tabla.

Tabla No. 7

Correlaciones de Género y las dimensiones del test de estrés aplicado

Variables correlacionadas	Valor de p	Interpretación
Género y Síntomas fisiológicos	0.222	La correlación entre las variables es fuerte, es decir, que existe una influencia del género con presencia de síntomas fisiológicos que afectan a la salud por efectos del estrés que requieren atención especializada.
Género y Síntomas de comportamiento social	0.381	La correlación entre las variables es muy fuerte, es decir, que existe una influencia del género con relaciones interpersonales no adecuadas que afectan a su trabajo, entorno familiar y de amigos por efectos del estrés.
Género y síntomas intelectuales y laborales	0.141	La correlación entre las variables es media, es decir, existe una mediana influencia entre el género y desgaste intelectual por el trabajo, hay otros factores que influyen en este tipo de comportamiento y presencia del estrés.
Género y Síntomas Psicoemocionales	0.149	La correlación entre las variables es media, es decir, existe una mediana influencia entre el género y las situaciones emocionales negativas causadas por el entorno laboral y otros factores extralaborales de su contexto.

Referente a las correlaciones del nivel educativo de las variables sociodemográficas con las dimensiones del test de estrés, realizadas por medio del V de Cramer se nuestra en la siguiente tabla.

Tabla No. 8

Correlaciones de Nivel de Educación y las dimensiones del test de estrés aplicado

Variables correlacionadas	Valor de p	Interpretación
Nivel de Educación y Síntomas fisiológicos	0.461	La correlación entre las variables es muy fuerte, es decir, existe una relación entre los niveles de educación y la presencia de síntomas fisiológicos incrementan de manera directa para afectar a la salud del trabajador y debe ser intervenida.
Nivel de Educación y Síntomas de comportamiento social	0.367	La correlación entre las variables es muy fuerte, es decir, existe una relación entre el nivel de educación y las relaciones interpersonales, de comunicación que no permiten un desarrollo adecuado en la actividad laboral.
Nivel de Educación y síntomas intelectuales y laborales	0.320	La correlación entre las variables es muy fuerte, es decir, existe influencia entre el nivel de educación para la presencia de síntomas intelectuales y laborales que provocan el estrés, se debe tomar medidas preventivas
Nivel de Educación y Síntomas Psicoemocionales	0.374	La correlación entre las variables es muy fuerte, es decir, existe influencia del nivel educativo para la existencia de síntomas Psicoemocionales que afectan a la salud de los trabajadores.

Según Bermúdez et al., (2009), manifiesta que estrés social se encuentra que es superior en los varones adolescentes. Se esperaba que las chicas presentaran un mayor estrés social que los chicos

La correlación entre edad y estrés se presenta en la siguiente figura.

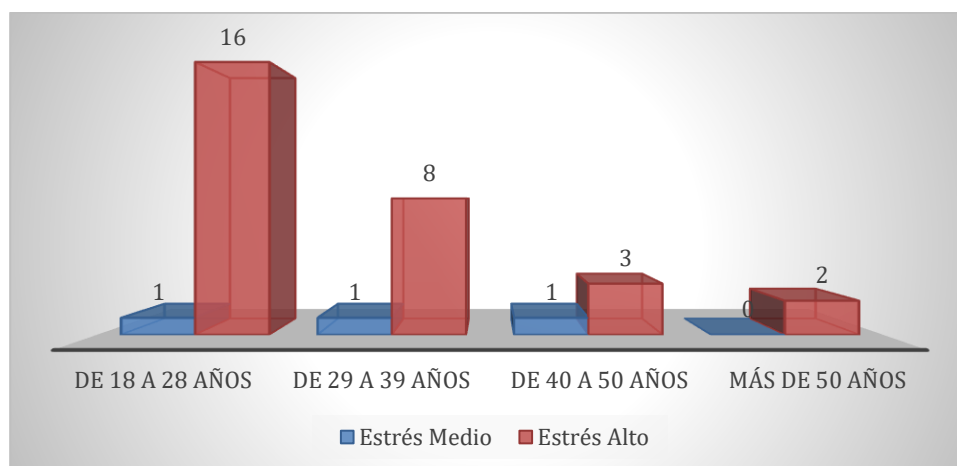


Figura No. 9

Correlación entre edad y Estrés de los trabajadores de la Bananera Jota Jota

La correlación de la variable sociodemográfica edad y estrés por medio del V de Cramer cuyo valor es de 0.226 es fuerte, lo que significa que la edad influye significativamente en la presencia del estrés esto se puede deber a la mayor responsabilidad que el trabajador tiene tanto laboral como familiar, referente a la frecuencia se puede apreciar que existe casos altos en todas las edades con prevalencia en la edad de 18 a 28 años.

Según Zaquinaula et al., (2022), manifiesta que no se cumple a mayor edad - mayor nivel de estrés en una persona según los datos obtenidos en el presente estudio en tiempos de pandemia, más bien actualmente como consecuencia de la emergencia sanitaria producida por la COVID-19, las personas más afectadas en términos de estrés son las que fluctúan entre los 19 y 29 años de edad.

La correlación entre género y estrés se presenta en la siguiente figura.

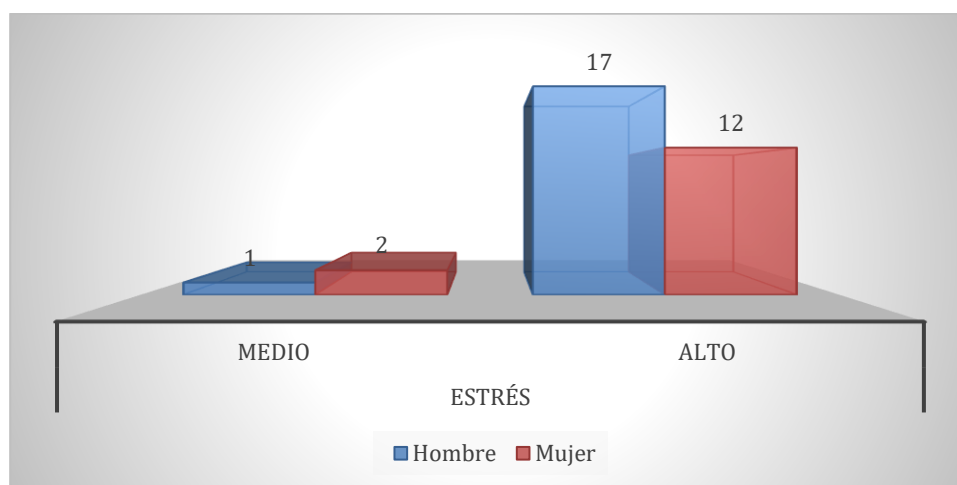


Figura No. 10

Correlación entre género y Estrés de los trabajadores de la Bananera Jota Jota

La correlación de la variable sociodemográfica género y estrés por medio del V de Cramer cuyo valor es de 0.149 es media, lo que significa que el género influye medianamente en la presencia del estrés esto se puede deber a que existen otros factores que influyen en la presencia del estrés inherentes al trabajo o al contexto de su vida diaria, referente a la frecuencia se puede apreciar que existe casos altos en el hombre que la mujer por lo que para los dos se requiere de intervención inmediata.

Según Elizondo et al., (2011), manifiesta que la mujer, al interactuar en su entorno social y afrontar los problemas de la vida cotidiana, tiende a experimentar más sentimientos negativos en comparación con el hombre, como por ejemplo tristeza, autorreproche y autoinculpación, factores que contribuyen a una baja autoestima

La correlación entre nivel de educación y estrés se presenta en la siguiente figura.

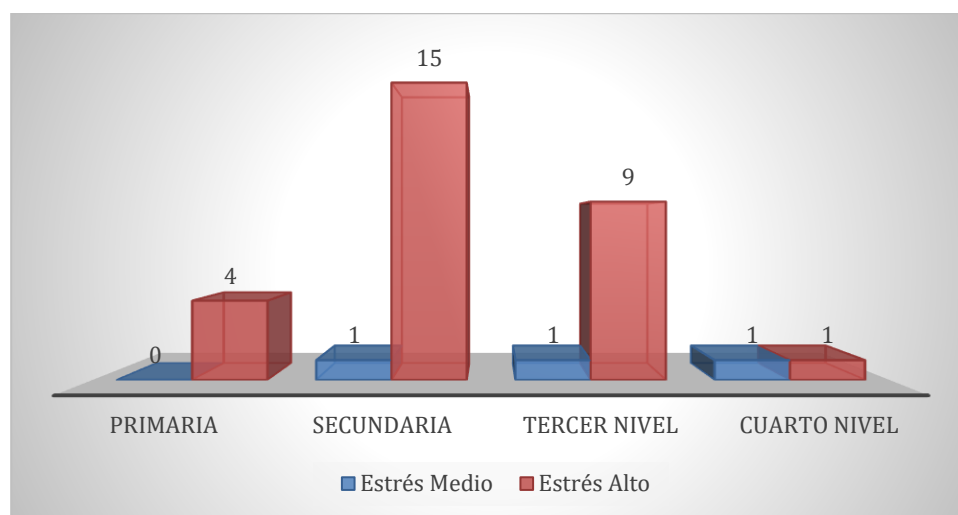


Figura No. 11

Correlación entre Nivel de educación y Estrés de los trabajadores de la Bananera Jota Jota

La correlación de la variable sociodemográfica nivel de educación y estrés por medio del V de Cramer cuyo valor es de 0.374 es muy fuerte, lo que significa que el nivel de educación influye significativamente en la presencia del estrés esto se puede deber a que el conocimiento de nuevas tecnologías de la información generan ansiedad por el uso de las mismas o largas jornadas de dependencia de las mismas, referente a la frecuencia se puede apreciar que existe casos altos en todos los niveles educativos que pueden provocar un trastorno físico como mental que puede generar problemas en la salud del trabajador.

Según Macías (2005), manifiesta que el estrés se correlaciona con todos los síntomas excepto el fumar y directamente con los síntomas físicos y mentales como es el desgano y el aislamiento factores que con los niveles de educación inciden para la presencia del estrés que generan comportamientos no adecuados por falta de conocimiento del manejo de tecnología ante una era cambiante lo que genera estrés.

4. CONCLUSIONES

El alfa de Cronbach y el índice KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) son esenciales para evaluar la fiabilidad y adecuación muestral del Test de Estrés de Villalobos. Un Alfa de Cronbach alto (por encima de 0.70) indicaría una buena consistencia interna, sugiriendo que los ítems del test están bien correlacionados y miden efectivamente el estrés. Por su parte, un índice KMO cercano a 1 (idealmente superior a 0.70) refleja que la muestra es adecuada para análisis factoriales, indicando que los datos tienen una estructura dimensional clara y válida. Si ambos índices son altos, se refuerza la validez y confiabilidad del test como herramienta para medir el estrés; en caso contrario, se sugiere revisar tanto los ítems como la muestra para asegurar la efectividad del instrumento, en el presente caso se muestra

que al Alpha es de 0.942 lo que significa que es fiable, respecto al KMO se tiene un valor de 0.206 lo que implica que es necesario aumentar la muestra de estudio para este caso.

En el contexto laboral de una bananera, el estrés se asocia directamente con factores físicos y ambientales que caracterizan este tipo de trabajo. Los trabajadores suelen estar expuestos a condiciones adversas como altas temperaturas, humedad, y exposición constante a riesgos físicos. Esto puede generar no solo fatiga física, sino también agotamiento psicológico, incrementando el riesgo de desarrollar trastornos relacionados con el estrés, como ansiedad y depresión. Además, las largas jornadas y la presión para cumplir metas productivas intensifican esta situación, haciendo que los empleados experimenten altos niveles de estrés crónico, en el presente caso se determinó que los valores de los niveles de estrés son: 9.4 % estrés medio y 90.6 % alto lo que implica que es necesario cambiar el entorno laboral con medidas preventivas que beneficien a la salud de los trabajadores.

La intervención del estrés busca reducir sus efectos negativos en la salud y el rendimiento a través de estrategias que aborden tanto sus causas como sus síntomas. Esto incluye técnicas de relajación, como la respiración profunda y la meditación, junto con el desarrollo de habilidades de afrontamiento, como la resolución de problemas y el manejo del tiempo. A nivel organizacional, es importante fomentar un ambiente de apoyo y proveer recursos como asesoría psicológica y programas de bienestar. Estas intervenciones no solo ayudan a disminuir los niveles de estrés, sino que también mejoran el bienestar general y la productividad de las personas.

CONFLICTO DE INTERESES

Los Autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA ()

En concordancia con la taxonomía establecida internacionalmente para la asignación de créditos a autores de artículos científicos (<https://credit.niso.org/>). Los autores declaran sus contribuciones en la siguiente matriz:

	Luis Litardo - Arcalle	Gabriela Serrano - Torres	
Participar activamente en:			
Conceptualización	X		
Análisis formal	X	X	
Adquisición de fondos	X		
Investigación	X		
Metodología	X	X	
Administración del proyecto	X	X	
Recursos	X		
Redacción –borrador original	X		
Redacción –revisión y edición	X	X	
La discusión de los resultados	X	X	
Revisión y aprobación de la versión final del trabajo.	X	X	

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Becker da Silva A.M., Fiorim S.R., Fernandes de Araújo M., Carvalho L., Goulart I., de Moraes R., Rocchetti T.S. (2016). Adaptação e evidências de validade do Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ Sport) para dançarinos adolescentes (RESTQ Dance). *Estudos de Psicologia*; 21(3)
- Bermúdez Sánchez, M. P., Teva Álvarez, I., & Buela Casal, G. (2009). Influencia de variables sociodemográficas sobre los estilos de afrontamiento, el estrés social y la búsqueda de sensaciones sexuales en adolescentes. *Psicothema*.
- Cabezas-Heredia, E., Molina-Granja, F., Montenegro-Bosquez, G., Salazar, M., Santillán-Lima, J., Ramirez, S., & Cachay-Boza, O. (2023). Assessment of technological stress levels in university staff: case study. *EAI Endorsed Transactions on Pervasive Health and Technology*, 9.
- Canqui-Flores, B., Mendoza-Mollocondo, C. I., Torres-Cruz, F., Fuentes-López, J., Gómez-Campos, R., Viveros-Flores, A., ... & Cossío-Bolaños, M. (2019). Validez, confiabilidad y baremación para medir la auto-percepción del estrés académico de estudiantes universitarios. *Gaceta Médica de Bilbao*, 116(4), 158-165.
- Cisneros Contreras, K. L. (2019). Efecto de un programa terapéutico aplicado al estrés en los profesionales de salud de la Micro Red Margos-2016.
- Elizondo, L. A., Peña, C. M., Guajardo, E. G. P., Guerrero, F. T., & Hernández, R. L. (2011). Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 16(1), 91-101.
- Guerrero, E. (1996). Salud, estrés y factores psicológicos. *Asociación para la Investigación y el Desarrollo Educativo en Extremadura*.
- Gil-Monte, Pedro. 2005. El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout). Madrid: Pirámide.
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Octaedro.
- Lazarus R, Folkman S. *Stress, Appraisal, and coping*. EE.UU.: Springer Publishing Company; 1984.
- Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). La organización del trabajo y el estrés. Serie Protección de la Salud de los Trabajadores N° 3, Instituto del Trabajo, Salud y Organizaciones.
- Macías, A. B. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4), 2.
- Melgosa J. (1997) "Sin estrés". Argentina. (1ªed). Edit. Safeliz. pp. 156, 185
- Muñoz Rojas, D., Orellano, N. & Hernández Palma, H. (2018). Riesgo psicosocial: tendencias y nuevas orientaciones laborales. *Psicogente* 21(40), 532-544. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3090>
- Peiró, José María. 2005. *Desencadenantes del Estrés laboral*. Madrid: Pirámide.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). *La organización del trabajo y el estrés*. Ginebra; 2004.
- Ortiz M. S., Willey J. F., Chiang J. J. (2014) How stress gets under the skin o cómo el estrés psicológico se introduce bajo la piel. *Rev Med Chile*; 142: 767-774
- Siegrist J. Adverse health effects of high effort-low rewards conditions at work. *J Occ Hea Psychol*. 1996; 1: 27-43. doi: <http://dx.doi.org/10.1037//1076-8998.1.1.27>
- Viejo S, González M. Presencia de estrés laboral, síndrome de burnout y engagement en personal de enfermería del Hospital del Niño Morelense y su relación con determinados factores laborales. *European Scientific Journal* [Internet]. 2013 9(12):1857–7881.
- Virla, M. Q. (2010). Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach. *Telos*, 12(2), 248-252.
- Zaquinula, M. A. A., Poma, M. R. M., Lema, F. A. A., & Arrieta, M. A. S. (2022). Relación entre la edad y el estrés durante la pandemia en el Ecuador; propuesta de estrategias turísticas. *ECA Sinergia*, 13(1), 69-79.