



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO DE MANABÍ”**

Proyecto de Investigación

Estrés laboral en profesores universitarios como consecuencia de la  
pandemia Covid-19

**Autora:**

Larcos Barreto Alexandra Annabel

**Tutor:**

Lcdo. Pablo Barreiro Macías

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Carrera de Terapia Ocupacional**

**Manta-Manabí-Ecuador**

**2022-2023**

## Certificación del tutor

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de investigación, cumpliendo el total de 400 horas, bajo la modalidad de Proyecto de Investigación, cuyo tema del proyecto es **“ESTRÉS LABORAL EN PROFESORES UNIVERSITARIOS COMO CONSECUENCIA DE LA PANDEMIA COVID-19”**, el mismo que ha sido desarrollado de acuerdo a los lineamientos internos de la modalidad en mención y en apego al cumplimiento de los requisitos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico, por tal motivo CERTIFICO, que el mencionado proyecto reúne los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

La autoría del tema desarrollado corresponde a la Srta. **LARCOS BARRETO ALEXANDRA ANNABEL**, estudiante de la carrera de Terapia Ocupacional, período académico 2022-2023 (1), quien se encuentra apta para la sustentación de su trabajo de titulación.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 30 de agosto del 2022.

Lo certifico,

---

Lcdo. Pablo Barreiro Macías, Mg  
Docente Tutor

## **Declaración de autoría**

Declaro que la persona que constan como autora ha elaborado he investigado el contenido para el trabajo de investigación “**Estrés Laboral En Profesores Universitarios Como Consecuencia De La Pandemia Covid-19**”, contribuyendo los datos y publicaciones en los que se basa la información del trabajo para el campo de estudio de la Terapia Ocupacional, o que han tenido una influencia relevante en el mismo, haciéndose responsable, en lo que a derechos de autor se refiere.

Manta, 08 de septiembre del 2022.

### **AUTORA:**

Alexandra Annabel Larcos Barreto

## **Dedicatoria**

Este trabajo es dedicado en primer lugar a Dios ya que sin el nada somos. Para mis padres Antonio y Auxiliadora que me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, y todo ello con una gran dosis de amor y sin pedir nunca nada a cambio.

A mi compañero de vida, por su paciencia, por su comprensión, por su ayuda, por su fuerza y por su amor. Por alentarme en los momentos que yo decía que no podía y sin embargo el me recordaba que yo puedo lograr todo lo que me proponga. Para mi cuñada que me ayudo en este proceso guiándome y asesorándome desde su experiencia.

Gracias a cada una de las personas que me alentaron y me ayudaron a seguir en mi proceso y darme aliento y recordarme que cuando se quiere se puede y que los esfuerzo tiene su recompensa.

Se les agradece de corazón por el cariño y la predisposición de ayudarme en cada etapa de mi vida con mucho amor es un logro más que comparto con ustedes.

**Alexandra Annabel Larcos Barreto**

## **Agradecimiento**

En primer lugar, agradezco a Dios por bendecirme y permitirme llegar hasta donde he llegado, porque hizo realidad este sueño tan esperado y anhelado por mucho tiempo.

Expreso mi más sincero agradecimiento a las personas e institución que con su atención, dedicación y apoyo, han contribuido a la realización de esta revisión sistemática.

A la UNIVERSIDAD LAYCA ELOY ALFARO DE MANABI, y al personal docente que lo conforma, por permitirme recibir los aprendizajes y experiencias que nos forjaron como profesional y que perduraran en nuestras vidas.

Agradecer en especial a mi tutor el Lcdo. Pablo Barreiro Macías quien me direccionó en todo mi proceso guiándome y asesorándome en todo momento.

Un agradecimiento muy especial a cada una de las personas que de una u otra manera me dieron su apoyo y aliento en el proceso de mi trabajo de titulación.

**Alexandra Annabel Larcos Barreto**

**Resumen.** En la actualidad el estrés laboral abarca varios factores de riesgo de los cuales el profesor universitario no está exento, sobre todo si se relacionan esos factores con la pandemia por Covid-19, la cual ha marcado un antes y un después en la vida profesional del profesor. El objetivo principal de este estudio se centra en recopilar información científica que permita el estudio del estrés laboral en profesores universitarios como consecuencia de la pandemia Covid-19. Para esto, fueron seleccionados veinte artículos científicos de los cuales se ha extraído la información más relevante con respecto a nuestro tema de investigación.

Se concluye que la presión en el ambiente laboral es ineludible: la carga de trabajo, expectativas de desempeño laboral y la exploración de reconocimiento forman parte del diario vivir de un profesional; sin embargo, el exceso de tareas rutinarias terminan por generar un efecto de tensión, impotencia y frustración constante conocido como estrés laboral, el cual puede llegar a tener consecuencias perjudiciales para la salud física y mental del profesor universitario, que al no ser prevenidas y atendidas a tiempo puede desencadenar otros problemas de salud a futuro. Por último, se valora la calidad de vida del profesor universitario ante factores de estrés laboral que ponen en riesgo la salud y su satisfacción laboral.

**Palabras Claves:** Estrés laboral, profesor universitario, pandemia Covid-19.

**Summary.** Currently, work stress encompasses several risk factors from which the university professor is not exempt, especially if these factors are related to the Covid-19 pandemic, which has marked a before and after in the professional life of the professor. The main objective of this study is focused on collecting scientific information that allows the study of work stress in university professors as a consequence of the Covid-19 pandemic. For this, twenty scientific articles were selected from which the most relevant information regarding our research topic has been extracted.

It is concluded that pressure in the work environment is unavoidable: workload, job performance expectations and recognition exploration are part of the daily life of a professional; however, the excess of routine tasks end up generating an effect of tension, impotence and constant frustration known as work stress, which can have harmful consequences for the physical and mental health of the university professor, which, if not prevented and addressed, in time can trigger other health problems in the future. Finally, the quality of life of the university professor is assessed in the face of work stress factors that put their health and job satisfaction at risk.

**Keywords:** Work stress, university professor, Covid-19 pandemic.

## CONTENIDO

CERTIFICADO DE TUTOR .....	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA .....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
RESUMEN .....	v
CAPITULO I: INTRODUCCION .....	1
Aporte.....	5
CAPITULO II: FUNDAMENTACION TEORICA.....	6
Ideas generales del tema.....	6
Antecedentes .....	7
1. Estrés .....	8
1.1 Tipos de estrés .....	8
1.2 Como reducir el estrés laboral .....	10
2. Covid-19.....	12
2.1 Síntomas de covid-19 .....	13
3. Relación del estrés laboral con covid 19 .....	14
CAPITULO III: METODOLOGIA .....	16
Criterio de inclusión .....	16
Criterios de exclusión .....	16
Validez y análisis de contenidos de los artículos seleccionados.....	16
CAPITULO IV: DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS.....	18
Descripción objetivo 1 .....	18
Descripción objetivo 2 .....	19
Descripción objetivo 3 .....	19
Descripción objetivo 4 .....	20
Descripción general .....	21

CAPITULO V: DISCUCION .....	22
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	26
BIBLIOGRAFIA .....	28
ANEXOS .....	32

## CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

El mundo moderno está caracterizado por la falta de tiempo y la necesidad de competir para no sumirse en el desempleo, la pobreza y la crisis económica. El estrés laboral, a pesar de ser una contradicción fisiológica a ciertos contextos, puede llegar a ser patológico si las reacciones son impropias, afectando de forma física, emocional, social o psíquica al individuo que lo experimenta (Burgos Angulo y otros, 2020). Es importante recalcar que el estrés laboral ha despertado una gran inquietud en el personal de la salud, estando considerada como la enfermedad del siglo XXI debido a los procesos de trabajo masivo, como trabajos repetitivos, trabajos de sobrecarga en profesores universitarios que afecta a su parte física y sus factores psicosociales. Ante lo expuesto, debemos plantear alternativas de solución al estrés laboral para poder garantizar la salud del profesional en su rol como docente. Vale recalcar que el estrés laboral tiene muchos síntomas o manifestaciones que pueden afectar a la persona que lo experimenta, como cambios de humor, fatiga y aparición de conductas y actitudes, que pueden perjudicar su relaciones laboral, familiar y social (Osorio y Cárdenas Niño, 2017).

Existen diferentes definiciones para el termino estrés de las cuales se exponen algunas de ellas:

En el estudio de Sánchez (2010) se menciona que:

Hans Selye (1956), definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud, como: “la contestación no específica del organismo a cualquier petición del exterior” y “el estado que se origina por un síndrome determinado que reside en todos los cambios no específicos que se inducen dentro de un sistema fisiológico”. (pág. 55)

Recientes estudios definen el estrés laboral como una percepción subjetiva producto de la interacción entre la persona y su ambiente de trabajo. Desde esta perspectiva, el estrés

se genera cuando se produce una diferencia entre las demandas del ambiente, y los recursos de la persona para hacerles frente. El estrés es una respuesta adaptativa por parte del individuo, que en un primer momento le permite responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren (Cano, A. 2002).

En el estudio de Delboni, T. H. (1997) se describe que los niveles altos de estrés en un ambiente de trabajo ocasionan un menor desempeño, enfermedades y sufrimiento en el trabajador. En la vida de un trabajador pueden surgir ciertas consecuencias negativas cuando no se consigue lidiar con situaciones estresantes, como ansiedad, insomnio, depresión, indecisión o pérdida de eficiencia en el trabajo.

Gracias a las diferentes concepciones que encontramos, podemos definir al estrés como toda aquella relación de la persona y su ambiente laboral; es por ello, que posteriormente, el término se ha utilizado con múltiples significados, tanto para designar una respuesta del organismo, como para señalar los efectos producidos ante repetidas exposiciones a situaciones estresantes que perjudican a la persona.

Muchas de esas situaciones se ven reflejadas en las diferentes sintomatologías que puede presentar el trabajador. Uno de los primeros síntomas en aparecer es el nerviosismo, un estado de exaltación en el que el sistema nervioso responde de forma exagerada o excesiva a estímulos considerados normales. La ansiedad, también puede ser un punto común en personas que se sienten "estresadas". Se trata de un trastorno psicosomático, que aborda la mente, pero acaba repercutiendo sobre varios órganos del cuerpo, produciendo taquicardia, dolor de estómago, colon irritable (alternancias entre estreñimiento y diarrea), etc.

Con todos estos antecedentes, se han reconocido tres etapas en la respuesta al estrés:

En la primera etapa, caracterizada por alarma, en la que el cuerpo examina el estrés y se prepara para la labor, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan

hormonas que aceleran los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, aumentan el sudor, dilatan las pupilas y hacen más tardía la digestión. En la segunda etapa, caracterizada por resistencia, el cuerpo remedia cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés se extiende, el cuerpo permanece en alerta y no puede compensar los daños. Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa, caracterizada por agotamiento, cuyo resultado puede ser una alteración producida por el estrés.

La ostentación prolongada al estrés termina las reservas de energía del cuerpo y puede trasladar a situaciones extremas. Ciertos tipos de dolor de cabeza y dolor de cara o espalda, el asma, úlcera péptica, hipertensión, asma y estrés premenstrual, son ejemplos de alteraciones afines con el estrés. Además, el estrés laboral puede causar o empeorar muchos trastornos de la piel, desde hormigueos, cosquilleo y dolor hasta los que producen sarpullido y granos (Ortega, J., y Quispe, D. 2016).

En términos generales el estrés se concibe como un problema de interacción entre el individuo y su medio ambiente. En síntesis, el estrés se definiría como aquellas interacciones que el individuo considera agotadoras o extremadamente difíciles y que, en consecuencia, afectan significativamente a las actividades cotidianas. De acuerdo con este enfoque teórico, el estrés se delimitaría como un estado de presión psicológica en que confluyen e interaccionan tres conjuntos de factores: mediadores de la personalidad (presión de tiempo, comportamiento inductor, actitud, potencial de relajación y definición de roles); factores ambientales (satisfacción profesional, satisfacción familiar y estado de salud); y reacciones emocionales (hostilidad, ansiedad y depresión) (Naranjo 2009).

Es natural que los profesores universitarios sintieran temor, desesperanza o estrés al estar confinados en sus domicilios ante los riesgos de contagio por Covid-19, lo que muestra

una realidad diferente de nuestro día a día, teniendo que acoplarse a un método de enseñanza virtual, desencadenando situaciones de estrés tanto laboral como personal.

En relación con lo expuesto, se presentan las siguientes **interrogantes**:

1. ¿Cómo influyó el estrés laboral en las bajas laborales como consecuencia del Covid-19 en profesores universitarios?
2. ¿Cuáles fueron los síntomas característicos del estrés laboral en profesores universitarios afectados por Covid-19?
3. ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral que afectan al profesorado universitario?
4. ¿Cuáles son las actividades de Terapia Ocupacional que contribuyen para mejorar el estilo de vida del profesor universitario con estrés laboral en tiempos de pandemia Covid-2019?

El **objetivo general** de esta investigación se centra en:

Recolectar información científica que permita determinar los síntomas, tipos, niveles e influencia del estrés laboral en profesores universitarios como consecuencia de la pandemia Covid-19, que contribuya con la identificación de actividades para el mejoramiento de la calidad de vida.

Para el logro del objetivo general se proponen los siguientes **Objetivos específicos**:

1. Determinar la influencia del estrés laboral como causa de las bajas laborales del profesorado universitario durante la pandemia del Covid-19.
2. Diferenciar los tipos de síntomas característicos en los profesores universitarios por situaciones de estrés laboral a causa de Covid-19.
3. Identificar los niveles de estrés laboral que ponen en riesgo la salud del profesorado como consecuencia del Covid-19.

4. Proponer actividades para el mejoramiento de la calidad de vida del profesorado, ante situaciones de estrés por motivo de la pandemia por Covid-19.

Ante estas situaciones de estrés laboral, debemos buscar la manera de mejorar la calidad de vida del profesorado, tanto físico como mental para un mejor rendimiento a nivel profesional. Vale recalcar lo que Paulo Freire dedicó a los docentes en 1997: “Enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia producción o construcción”.

La **metodología** para esta revisión bibliográfica está basada en la revisión, búsqueda e identificación de referencias bibliográficas relacionada con el estrés laboral y el Covid-19, pudiéndose obtener como resultado una información útil y científicamente validada por la comunidad científica. En este sentido, como resultado del estudio se logró obtener información actualizada de los últimos seis años (2017-2022) que ha permitido abordar, desarrollar y fundamentar el problema del estrés laboral en los profesores universitarios.

**Aporte:** Este trabajo proporciona una guía general que permitirá conocer, identificar y evidenciar los síntomas, tipos, niveles y la influencia del estrés laboral en profesores universitarios como consecuencia de la pandemia Covid-19, que contribuya a la vez, con la identificación de actividades para el mejoramiento de la calidad de vida del profesor universitario.

## **CAPITULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **Ideas generales del tema**

Definir la palabra “trabajo” de forma internacional sería muy dificultoso, ya que existen muchas palabras para definir desde los diferentes enfoques (Topa, 2012), sin embargo una de las más pensadas en la rama de la psicología del trabajo, lo marca como una edificación multifacética que se sostiene en el significado, el valor y el resultado que los individuos le dan a una labor, por tanto el sujeto está atento a interactuar con cualquier fenómeno psicosocial que se presente en las diferentes actividades laborales (Alcover y otros 2012; Gómez, 2020).

Básicamente dentro de los tipos del trabajo que el individuo ejecuta, éste convive con situaciones con las cuales debe relacionarse, tal es el caso de los riesgos de salud y riesgos psicosociales. Estos últimos de enorme notabilidad a nivel de cultura laboral, ya que encierran una serie de contenidos filtrados al estrés laboral. Desde el punto de vista holístico, los estudios sobre salud laboral han comenzado a desarrollarse por características organizacionales de trabajo, no obstante, preexisten varios aportes agregados que se enmarcan a una relación de causa y efecto (Saura y otros, 2011).

Autores contemporáneos sostienen que el estrés laboral es la consecuencia de la interrelación entre factores de riesgos, donde están inmersos: el contexto físico de trabajo, la cultura organizacional y los peligros psicosociales de las actividades (Castillo y otros, 2014). El estrés laboral, también es determinado como una posible reacción del sujeto frente a los requerimientos y demandas laborales, siempre que éste no se ajuste con base a sus capacidades (Gutiérrez y Vilorio, 2014).

## **Antecedentes**

Los diferentes estudios científicos realizados demuestran que dos de cada tres trabajadores refieren estar expuestos a factores psicosociales durante la jornada laboral completa, a los que se añaden elementos de este tipo, a nivel externo al lugar del trabajo (exagerado tiempo para llegar al lugar de trabajo, intimidación en la zona donde queda situado su trabajo, no hay un considerable tiempo de descanso). Entre un 20% y un 33% declararon sentir altos niveles de estrés. Algunos de los factores que asemejan los trabajadores como producto de suceso de trabajo tienen que ver con factores psicosociales tales como: cansancio o fatiga, ritmo apresurado de trabajo, y el de la concepción que hay que sacar la elaboración y producción por encima de todo.

Por todo lo expuesto, el estrés laboral es uno de los principales problemas a los que se afrontan el 35% de los trabajadores a nivel mundial. Del mismo modo, los estudios muestran que entre 50% y 60% de las bajas laborales se relacionan con el estrés. Esta situación simboliza un enorme costo, tanto en sufrimiento humanitario como en perjuicios financieros. El estrés en el trabajo puede inquietar a cualquier persona, de cualquier nivel y puede surgir en cualquier sector y en organizaciones de cualquier tamaño. Además, afecta a la salud y la seguridad de las personas, pero también a la salud de las organizaciones y de las economías nacionales, pudiendo incitar enfermedades a los individuos tanto en su trabajo como en su hogar; pudiendo además de manera potencial poner en peligro la seguridad en el lugar de trabajo y contribuir con otros problemas de salud laboral, como los trastornos músculo esqueléticos. El estrés laboral florece cuando por la intensidad de las solicitudes laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral. En muchas ocasiones el estrés laboral puede ser

ocasionado por varias causas, y una muy importante es el temor a lo desconocido, ya que muchas veces el trabajador se resiste a situaciones inseguras que le generan desconfianza y la sensación de no estar dispuesto para enfrentar un problema en la organización, por lo que este tipo de situaciones no permiten que exista un progreso pleno de la persona por el miedo a equivocarse (Posada Pérez, 2011).

## **Base Teórica**

### **1. Estrés**

De acuerdo con Ruiz, I., y Arce, A., y García, M.R., y Barrio, J.A. (2006).

El estrés es una reacción de lucha (afrentamiento) o de huida del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal. Es decir, se refiere a las consecuencias de las demandas que nos solicita el ambiente. En consecuencia, se produce tanto en condiciones positivas como negativas: la vida cotidiana conlleva indefectiblemente al estrés. (pág. 40)

El estrés es una contestación natural y necesaria para la estabilidad de la persona. Cuando esta respuesta natural se presenta en abundancia se produce un exceso de tensión que resulta en el organismo y provoca la aparición de enfermedades, y anomalías patológicas que paralizan el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. La contestación al estrés es nuestra particular forma de enfrentar y adaptarnos a los diversos contextos y demandas que nos vamos encontrando, es una respuesta que surge cuando descubrimos que nuestros recursos no son suficientes para confrontar los problemas.

#### **1.1 Tipos De Estrés**

La forma y permanencia de estas fases de estrés dan lugar a dos tipos de estrés: el estrés agudo (eustrés) y el estrés crónico (distrés).

Si el estímulo es real y de corta duración a su efecto se le designa estrés agudo, siendo esta la forma de estrés más frecuente. El estrés agudo logra ser considerado positivo como una resistencia constructiva, una condición en la cual el organismo completo reconoce con urgencia, eficacia y espontaneidad a circunstancias externas de emergencia, que generan inquietud y alarma (Gálvez S y otros, 2015).

**Estrés agudo.** - Es la forma más común de estrés ya que radica en demandas e imposiciones ocasionadas por sucesos originales o por antelaciones del futuro cercano. Por ejemplo, una falla en el automóvil, un día con demasiada presión laboral, etc. En pequeñas cantidades puede ser excitante. Por ejemplo, algunas personas funcionan mejor en su trabajo si tienen cierta presión, como un plazo límite que se está acabando. Pero si el estrés es excesivo resulta agotador. Los síntomas de estrés agudo son: tensión y contracturas musculares, dolor de espalda, problemas digestivos como diarrea, estreñimiento, acidez de estómago, reflujo gastroesofágico, síndrome del intestino irritable. El exceso de aceleración da lugar a hipertensión, ampliación de la frecuencia cardíaca, manos sudorosas, padecimientos de dolores de cabeza, manos y pies fríos, mareo, falta de aire y malestar en el pecho.

**Estrés agudo episódico.** - Este tipo de estrés delimita a aquellas personas que soportan estrés agudo. Con frecuencia las personas que tienen exceso de trabajo, exagerados compromisos y demasiadas cosas por realizar se encasillan dentro de este grupo. Entre las características identificadas como causales están los problemas que surgen en la vida cotidiana de la persona, siempre tienen prisa, pero perpetuamente llegan tarde y sus vidas resultan alteradas y caóticas. Es habitual que estas personas se muestren susceptibles, ansiosas y tensas ya que a menudo se describen a sí misma como irritables. Su irritabilidad se convierte a veces en incompatibilidad y el trabajo suele convertirse en algo muy caótico para ellas.

Las personas que poseen los diferentes tipos de estrés son muy competitivas, agresivas, impacientes, muy motivadas hacia el logro. Suelen ostentar una alta contrariedad racionalizada y casi siempre tienen una profunda incertidumbre. Esta personalidad atenúa numerosos incidentes de estrés agudo y tienen más probabilidades que desarrollen problemas cardíacos. Otra forma de estrés agudo episódico proviene de una preocupación excesiva a lo largo de la vida. Se trata de personas que se intranquilizan por casi todo, y ven intimidaciones por todas partes. Firmemente está pensando en las cosas malas que podrían sucederles a ellos o a sus seres queridos. Suelen estar rígidos, ansiosos y tienen más predisposición a deprimirse. Los síntomas que se presentan este tipo de estrés pueden ser dolores de cabeza tenaces, producidos por tracción muscular, migrañas, hipertensión, dolencia en el pecho y padecimiento cardíaco.

**Estrés crónico.** - Se produce cuando un individuo se encuentra durante mucho tiempo en un contexto estresante, como una familia disfuncional, intimidación doméstica, escenario de pobreza, o verse descubierto en un trabajo por la persona que desprecia; se produce cuando una persona no halla el modo de salir de una situación desagradable; es el estrés de las demandas e imposiciones de una situación que parece no terminar nunca. Sin expectativa, estas personas dejan de buscar soluciones y se rinden (Leal Beltrán, 2006).

## **1.2 Como reducir el estrés laboral**

Muchos de los factores que nos puede ayudar a reducir el estrés laboral en nuestros puestos de trabajos son los siguientes:

**Vigilar tus hábitos:** Dedicar el tiempo preciso para descansar, incorporando a la rutina cotidiana algún ejercicio físico. Realizar alguna actividad recreativa para mejorar el estado de ánimo en general, aumenta la autoestima y reduce el nivel de estrés.

**Proyectar actividades fuera del trabajo:** Permitir la relajación del cuerpo como de la mente. El ocio del diario vivir se corresponde con el grado de deterioro profesional y con el nivel de estrés. Un tiempo de dos a cuatro horas de ocio ayuda a mejorar la salud general.

Establecer metas temporales en correspondencia con el trabajo, estableciendo un horario prudente para dejar de trabajar. Consagrar el tiempo obligatorio al desayuno, la comida, etc. Procurar tomar pequeños descansos durante la jornada laboral.

**Marcar objetivos realistas y factibles:** Una agenda poco equilibrada es una mala táctica para desarrollar la motivación y favorece el aumento del estrés. No dejar todo para última hora. Planificar de un modo flexible la actividad. Inquietar de detalles simples como, por ejemplo, preparar por en la noche la ropa del día siguiente.

**Ganar al tiempo:** El reloj es útil mirarlo cinco minutos primitivamente y no cinco minutos posteriormente. Limitar los pasatiempos e interrupciones cuando resulte preciso (apagar el móvil, cerrar la puerta, evitar conversaciones que sólo te vaya a distraer). Atender el entorno donde se trabaja, mantenerlo limpio y ordenado. Darse un respiro de vez en cuando. El beneficio será la reducción de la alteración física y psicológica en el trabajo, lo cual será mínimo y la mente se conservará más despejada.

**Fomentar las relaciones sociales en tu trabajo:** Éste es uno de los principios más importantes de complacencia o insatisfacción en el trabajo, y forma parte de las distinciones intrínsecas de la actividad profesional. Buscar un tono positivo en las relaciones sociales. Dedicar más tiempo para hablar de cosas que le conciernan o le diviertan. Impedir las conversaciones con un tono destructivamente acerca del trabajo, que sólo corroen e irritan. Hacer uso saludable del sentido del humor. Los individuos que lo manejan gozan de una mejor salud.

**Hallar un sentido a lo que se hace:** Recapacitar que el trabajo tiene un propósito. Si no es viable encontrarlo, buscarle un significado relacionado con los fines más personales.

**Desconectarse externamente:** Cambiar de actividad una vez que finiquita la jornada profesional, evitando transportar trabajo a casa y extenderse hablando de los problemas del trabajo en tu vida personal.

**Desconectarse íntimamente:** Transformar la energía mental en otros aspectos de la vida, una vez que se emerge del trabajo (García, J y otros, 2009).

## **2. Covid-19**

El padecimiento por coronavirus 2019 (Covid -19) consiste en una contaminación de las vías respiratorias causada por un nuevo coronavirus (SARS-CoV-2, abreviación de Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave), que se registró inicialmente en Wuhan, China, en diciembre de 2019. Éste se esparció mundialmente, y el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declaró pandemia. Otras contaminaciones por coronavirus contienen el resfriado común (HCoV 229E, NL63, OC43 y HKU1), el Síndrome respiratorio de Medio Oriente (MERS- CoV) y el Síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV).

La mayoría de los contagios de Covid-19 a nivel mundial tienen indagación de transmisión de humano a humano. Según la OMS, este virus no se propaga por el aire, sino por el contacto de partículas respiratorias de pacientes enfermos. En este sentido, el padecimiento puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas originarias de la nariz o la boca cuando una persona tose, habla o exhala. Estas gotículas caen sobre cosas y superficies que rodean a las personas, de modo que las personas que tocan estas áreas pueden contagiarse. Por lo tanto, es importante mantenerse a más de un metro de una persona identificada como enferma. Este riesgo aumenta en tanto alguien, esté mayor tiempo en

contacto con una persona infectada que tiene síntomas o indirectamente tocando una zona, objeto o la mano que ha sido infectada con secreciones respiratorias de una persona enferma, y luego tocándose la boca, nariz u ojos.

Esto ha conllevado a que se tomen medidas de impedimento en la mayoría de los países y se proponga el aislamiento social, el lavado habitual de las manos y la desinfección indestructible de fómites que pudieran estar contaminados con Covid-19. La incomunicación social puede tener consecuencias negativas en la salud sexual y reproductiva de las mujeres, que por algún estado especial requieren estar en contacto permanente con los servicios de salud. Fundamentalmente en las mujeres embarazadas que soliciten servicios de atención prenatal, parto, puerperio y cuando sea requerido el acceso a la interrupción voluntaria del embarazo, y las mujeres con tratamientos ginecológicos para el manejo del cáncer o de medicina reproductiva, donde la inacción puede tener resultados en las participaciones de fertilización.

En este escenario debe primar la cordura, de tal manera que se garantice la atención bajo los mandatos de reducción de la transmisión de Covid-19 a mujeres durante su contacto con el sistema de salud. Así como, el abastecimiento de atención segura a mujeres con sospecha / ratificación de infección por Covid-19 y la seguridad de los trabajadores de la salud en contacto con la paciente infectada por Covid-19 (Ortiz y otros., 2020).

## **2.1. Síntomas del Covid-19**

La Covid-19 perturba a diversas personas de forma distinta. La mayoría de las personas contagiadas desarrollarán una enfermedad de leve a moderada y se recuperarán sin necesidad de hospitalización. Los síntomas más comunes son: fiebre, tos, cansancio, pérdida del gusto y olfato. Pero también se producen otros síntomas menos comunes como dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores y molestias en general, diarrea, erupción en la piel, o

decoloración de las extremidades de la manos o pies, acompañado de ojos rojos o irritados. Sin olvidar los síntomas de mayor preocupación, ya que estos se pueden presentar de diversas maneras: dificultad para respirar o falta de aire, pérdida del habla y movimiento, o desconcierto, y dolencia en el pecho. Se debe buscar atención médica inmediata si tiene síntomas graves, y también llamar siempre, antes de asistir a su médico o establecimiento de salud. Los individuos con síntomas leves deben inspeccionar sus síntomas en casa. Por término intermedio, los síntomas difieren 5 o 6 días en remitir desde que una persona se contagia con el virus, pero pueden demorar hasta 14 días (Coronavirus, 2020b).

### **3. Relación del estrés laboral con Covid-19**

La sociedad transita con un ritmo de vida tan veloz, que da por sentado que todo alcanzará su curso periódicamente. Jamás examinamos la inestabilidad del ser humano. Esta pandemia expuso esa debilidad, pues en un corto espacio ha justificado que puede cambiar nuestro entorno, y cambiar de rumbo nuestras actividades que habitualmente ejecutábamos. El desempeño docente fue una de las más afectadas por la pandemia. El proceso de adaptación envolvió en una tarea agotadora que derivó en estrés laboral, el cual afecta la salud física y mental de los profesores afectando notablemente su calidad de vida.

En un escenario educativo, es tradicional seguir un calendario, una organización y un ritmo de tiempo para la elaboración, que han sido diseñados tomando en cuenta contenidos y cargas horarias de una forma de enseñanza bien gentil, que es presencialmente. En el aula, el profesor conoce sus materiales directos, sabe en qué momentos va a manejarlos según sus estrategias de enseñanza, las cambia con base en la contestación de sus alumnos, interactúa naturalmente con ellos y sabe qué evaluará en cada clase, a pesar de que se pueden utilizar herramientas tecnológicas para solucionar la distancia física, éstas demandan el uso en contexto, planeado y con sentido para dar forma

al acontecimiento educativo. Si bien la educación a distancia no es el medio perfecto, se puede ver que es necesario que instituciones, docentes, alumnos y familia estén preparados para adaptarse y tomar semblantes útiles de ésta, teniendo un acercamiento y una apropiación de lo que es. Además del recurso tecnológico, la educación presencial y la educación en línea se diferencian por el formato de los materiales y recursos didácticos que se pueden manejar, así como por la disponibilidad de ellos, reducidos ahora en un solo dispositivo.

La tarea invaluable que el docente rescata en un sinfín de actividades y diversos factores que crean el doble de esfuerzo orientadas a resultados en favor de la educación, recae en secuelas psicológicas y emocionales que afecta arduamente el nivel de estrés de los profesores.

El riesgo germina cuando el organismo trata de volver a su fase de equilibrio normal y no lo logra, persistiendo en esta etapa de adaptación y resistencia. Consecuentemente si este se ve atacado, asciende a la etapa de agotamiento, donde el organismo se debilita y es ahí donde surgen los conflictos y deterioros en la salud.

Es común, que al oír a una persona declarar fatiga laboral inmediatamente determinemos que una de las causas que la generan puede estar relacionada con el estrés. En tiempos de pandemia, lo más importante es guardar nuestro estado de salud en óptimas condiciones ya que el estrés es el detonante de diversas enfermedades.

Desde el área médica coexisten estudios que muestran la estrecha reciprocidad entre el estrés y los padecimientos como gastritis, problemas coronarios, hipertensión cáncer, diabetes, entre otros (Herranz-Bellido y otros, 2006).

### **CAPITULO III: METODOLOGÍA**

Para desarrollar esta revisión sistemática se tomó en cuenta distintas fuentes bibliográficas basadas en el estrés laboral en profesores universitarios como consecuencia de la pandemia Covid-19.

#### **Criterio de inclusión:**

Fueron revisados y analizados veinte artículos científicos, donde se pudo evidenciar los diferentes tipos de estrés y sintomatologías que presenta el individuo como consecuencia de la pandemia denominada Covid-19. La búsqueda fue realizada en artículos de las revistas indexadas Scielo, Redalyc, PubMed y bases de datos de universidades, aprobadas que no exceden los diez años de publicación.

#### **Criterios de exclusión:**

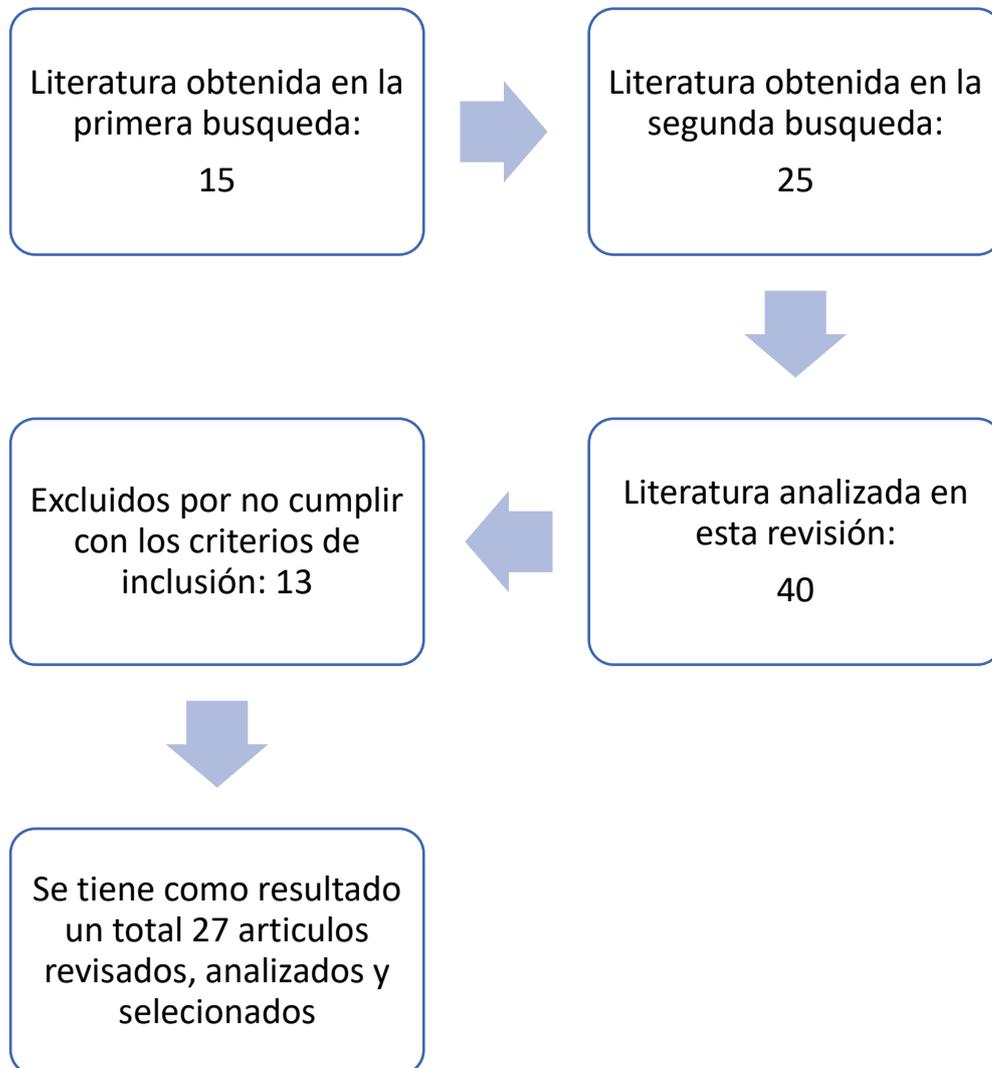
Se excluyó literatura que debía traducirse, ya que no se encontraba totalmente en español y documentos como búsqueda de libros, tesis, y monografías.

#### **Validez y análisis de contenidos de los artículos seleccionados**

Se logró recolectar un total de veinte y siete (27) artículos científicos todos publicados en español, que permitió identificar literatura científica en los buscadores científicos aprobados, a los que se les realizó en la primera búsqueda quince (15) artículos científicos que mediante el análisis según los criterios de inclusión y exclusión fueron registrados en la matriz de registro respectiva. Una vez determinada la base de la información, se desarrolló una segunda búsqueda de la literatura, logrando identificar veinte y cinco (25) artículos relacionada con el problema e interrogante de estudio, con lo cual se logró recopilar cuarenta (40) documentos científicos, que de igual manera se seleccionaron y revisaron bajo los parámetros de inclusión y exclusión quedando trece (13) de todos éstos excluidos, quedando

un total de veinte y siete (27) artículos revisados, analizados y seleccionados para el presente estudio de revisión sistemática.

**Gráfico N°1:** Diagrama de resultados del proceso de selección de artículos



## CAPITULO IV: DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

**Resultado objetivo específico 1:** La recolección de información analizada sobre el estrés laboral en profesores universitarios como consecuencia de la pandemia Covid-19, evidencia que los profesores con estrés laboral presentaron algunos de los factores psicosociales como hipertensión 37%, accidente cerebro vascular (ACV) 33%, lumbalgia 20% y depresión 10% (Tabla No. 1), situación que evidencia algunos de los problemas que se deben afrontar en el mundo para combatir el estrés laboral, y que se relacionan directamente con la alta incidencia de las bajas laborales (Posada Pérez, 2011).

**Tabla No. 1**

**Artículos científicos que evidencian la presencia de patologías relacionadas con estrés laboral versus bajas laborales, como consecuencia del Covid-19.**

Patologías relacionadas con estrés laboral	No. de Artículos	Porcentaje
Hipertensión	10	37%
Accidente cerebro vascular (ACV)	8	33%
Lumbalgia	6	20%
Depresión	3	10%
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Autora: Larcos Alexandra

**Resultado objetivo específico 2:** Se identificaron los diferentes síntomas que puede presentar el profesorado en situaciones de estrés como consecuencia del Covid-19, logrando identificar mediante el análisis de veinte y siete (27) artículos científicos, los síntomas más frecuentes entre físicos y emocionales: dolor de cabeza, dolor de espalda, cansancio, fatiga, alteraciones del sueño, irritabilidad, diarrea, falta de respiración y pérdida del cabello (Tabla No. 2). En este sentido, cabe mencionar que el organismo responde de manera automática,

mostrando los síntomas señalados como aspectos de alerta, ante el estrés que presenta la persona, más aún cuando éste desempeña su labor en un entorno de pandemia por Covid-19. Es importante identificar estos síntomas a tiempo para poder prevenir su aparición y el desarrollo del síndrome de burnout, también conocido como el síndrome del quemado.

**Tabla No. 2**

**Artículos científicos que evidencian los tipos de síntomas vinculados con el estrés laboral en profesores universitarios como consecuencia de Covid-19.**

Síntomas	TIPOS	
	Físicos	Emocionales
Dolor de cabeza	5	
Dolor de espalda	3	
Cansancio	2	
Fatiga	4	
Alteraciones del sueño	3	3
Irritabilidad	3	3
Diarrea	3	
Falta de respiración	3	
Perdida de cabello	1	1
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>7</b>

Autora: Larcos Alexandra

**Resultado objetivo específico 3:** Del análisis de veinte y siete (27) artículos revisados se desprende, que trece (13) artículos muestran evidencias referentes a los niveles de estrés laboral agudos y crónicos, que pueden presentarse en los profesores universitarios como consecuencia del Covid-19. En este sentido, siempre se debe poner mucha atención a cada uno de los procesos o niveles por el cual la persona con estrés está atravesando, ya que si lo detectamos a tiempo podemos conocer si se trata de un problema leve o grave, y buscar la mejor solución para que no se desarrolle un problema físico o emocional más severo a futuro.

**Tabla No. 3**

**Artículos científicos que evidencian los niveles de estrés laboral en profesores universitarios.**

<b>Niveles de estrés laboral</b>	<b>No. de Artículos</b>	<b>Porcentaje</b>
Agudo: personas se muestren susceptibles, ansiosas y tensas ya que a menudo se describen a sí misma como irritables.	7	53,8
Crónico: la una persona no halla el modo de salir de una situación desagradable	6	46,2
<b>TOTAL</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

Autora: Larcos Alexandra

**Resultado objetivo específico 4:** Un total de veinte (20) artículos científicos revisados demuestran que, para liberar el estrés laboral, y a la vez mejorar la calidad de vida, tanto en la parte física como mental del profesor universitario, más aún cuando se está en medio de una pandemia como la del Covid-19, es importante tomar el tiempo necesario para descansar bien, comer en horas correctas, hacer actividades en tiempo libre, así como andar en bicicleta, meditar, nadar e incluso salir de paseo. Todas estas actividades nos permiten relajar la mente y el cuerpo. Existen muchas actividades que nos ayudan en el momento del trabajo como lo es tomarse un descanso para beber agua, estirar las extremidades superiores e inferiores para una mejor circulación, utilizar materiales didácticos como pueden ser pelotas antiestrés que nos ayuda a liberar tensiones, una vez que termina la jornada laboral podemos trabajar en casa con actividades dinámicas como crucigramas, rompecabezas que nos ayuda a mejorar la concentración, tomar un descanso o dormir en hora correcta es de suma importancia ya que en el proceso del sueño el cerebro tiene tiempo para recuperarse del estrés diario, nos ayuda a tomar mejores decisiones y mejorar nuestra relación con las personas.

Dentro de la información recolectada nos enfocamos que cada dos de tres profesores presentan estrés laboral, ya sea por situaciones del entorno donde laboral, jornada laboral

extendida, por el poco tiempo para descansar, y por problemas personales o situaciones de acoso laboral (Posada Pérez, E. J.), aspecto que se agudiza en presencia de la pandemia del Covid-19.

**Tabla No. 4**

**Artículos científicos que evidencian diferentes actividades que contribuyen a liberar el estrés laboral en profesores universitarios en tiempo de pandemia por Covid-19.**

ACTIVIDADES	Nº ARTICULOS	PORCENTAJE
ACTIVIDADES BASICAS	7	35
ACTIVIDADES INSTRUMENTALES	7	35
JUEGO	3	15
OCIO	3	15
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Autora: Larcos Alexandra

**Resultado global del proyecto según el objetivo general:** Los objetivos propuestos permitieron encontrar respuestas relacionadas con el tema del estrés laboral en profesores universitarios como consecuencia de la pandemia Covid-19, logrando obtener información sobre los diferentes puntos relacionados como causas, síntomas y mejoramiento de la calidad de vida del profesor universitario, mediante actividades de la vida diaria, recreativos o actividades de interés para la persona.

**Tabla No. 5**

**Búsqueda según temática, relacionada con el estrés laboral en profesores universitarios como consecuencia de la pandemia por Covid-19.**

Búsquedas según temática	N.º Artículos	Porcentaje
Estrés	9	33
Docentes universitarios	5	19

Sintomatología	4	15
Covid-19	7	26
Calidad de vida	2	7
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Autora: Larcos Alexandra

## **CAPITULO V: DISCUSIÓN**

Es indudable que muchas personas han presentado estrés en algún momento de su vida. Fuertes compromisos en el hogar o en el trabajo, la inhabilidad de separar la vida privada de la profesional, falta de recursos para diferentes competitividades, los procesos de recuperación posteriores a un hecho traumático, junto al escaso tiempo que ofrecemos hoy a lo lúdico, satisfactorio o relajante, pueden llegar a desencadenar un estrés cuyos resultados pueden ser potencialmente peligrosos.

Cada año se muestra un enorme conjunto de investigaciones sobre el estrés laboral en organizaciones latinoamericanas; en algunas de ellas se llega a conclusiones de carácter común, en las cuales se le da un alto grado a la salud mental de las personas, y que estas inquietudes deben ser invariables en todo tipo de instituciones (Basset y otros, 2011). También se tienen recomendaciones manuales para la disminución del estrés laboral (Rivera, 2016); y de realizar cambios en los contextos laborales encaminados a el bienestar de la salud laboral individual y organizacional (Guedes y Gaspar, 2016).

Una de las partes más importante de este tema es la opinión que existe entre el profesorado y buena parte de la sociedad, sobre lo complicado que es impartir clases a los jóvenes de hoy. Este clima de inconformidad, recoge deferencias negativas respecto a la falta de disciplina en nuestro alumnado, falta de apoyo de la administración educativa, el significativo número de bajas entre docentes por enfermedades mentales (depresión, ansiedad, etc.), determinadas rutinas perjudiciales que se establecen en los centros de estudio

y que no permiten el progreso óptimo de la actividad profesional (falta de profesorado de apoyo, incompatibilidad de horarios, las tutorías de las clases “más conflictivas” son dirigidas por el profesorado. Todo esto provoca que la experiencia de la profesión por parte de muchos profesores y profesoras, no se haga de modo positivo, lo que puede llevarlos a desarrollar las filas de aquellos profesionales que sufren el día a día su trabajo, alcanzando poco a poco a mayores casos de insatisfacción y “malestar docente”.

Una cierta cantidad de trabajos sugieren que la experiencia amplia de estrés puede sobrellevar de forma temporal o crónica enfermedades, burnout y una reducción del compromiso en el trabajo y del rendimiento. Del mismo modo, los estudios de estrés y salud laboral han puesto de manifiesto que el riesgo laboral para la salud no procede exclusivamente de los factores físicos, sino que periódicamente son variables organizativas y psicosociales las que componen los factores de riesgo más notables.

El presente tema de investigación hace referencia a los tipos de estrés que existen, o los que una persona puede experimentar, ya sea de manera positiva o negativa:

El eustrés (estrés positivo) hace referencia a contextos y experiencias en las cuales el estrés tiene resultados y consecuencias positivas ya que produce la estimulación y activación apropiadas que permiten a las personas conseguir en su actividad unos resultados satisfactorios personales. La persona con estrés positivo se determina por ser creativa y motivada; se conserva viviendo y trabajando, se enfrenta y resuelve problemas. En esta etapa se obtienen beneficios para la salud del ser humano.

Por otro lado, tenemos el distrés (estrés negativo) que hace referencia a situaciones y experiencias personales desagradables, incómodas y con posibles consecuencias negativas para la salud y el bienestar. Esta segunda etapa del estrés ha admitido mayor atención en las investigaciones científicas.

Nuestro diario vivir se encuentra lleno de estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, el rompimiento familiar, el duelo, entre otros.

Se considera que los profesores universitarios se encuentran sometidos a exigentes tomas de decisiones, necesarias para poder mantenerse actualizados en los diferentes métodos tecnológicos y del área determinada del conocimiento, ya que es necesario introducir cambios efectivos e innovar; es por ello que el estrés es inseparable a su desempeño profesional, y está presente, en mayor o menor grado, en el desarrollo de las labores ocupacionales.

Se indica que los docentes están sometidos a fuertes contradicciones y demandas laborales debido a su rol. Como secuela, sufren altos niveles de estrés laboral afectando negativamente el nivel de satisfacción, desempeño, productividad y salud, lo cual llega a desencadenar síntomas psicossomáticos, sufrimiento de serias enfermedades donde se pueden desarrollar progresivamente el agotamiento o síndrome de Burnout, que puede aparecer antes de un estrés crónico. El profesor universitario está sometido a un proceso de estrés mayor, ya que pueden variar responsabilidades, salario insatisfactorio, se encuentra limitado al reconocimiento profesional, pocas posibilidades de superación, desinterés de los estudiantes, entre muchos otros factores que involucra el entorno profesional y personal.

Se puede afirmar, que el principal factor del estrés laboral en docentes universitarios en tiempo del Covid-19 reincide en varios factores. Como ejemplo la modificación de las actividades académicas ya que habitualmente se desempeñaban en el aula de clases, adaptándoles actualmente materias al plano virtual, lo que les ha conllevado al doble de esfuerzo, obligándolo a enfrentar situaciones en las que algunos profesores tuvieron que resolver situaciones tecnológicas en situaciones totalmente inadecuadas. Como consecuencia, se tiene que, el uso de herramientas de trabajo actualizados como Zoom, Teams, grupos en WhatsApp, dieron lugar a jornadas de trabajo considerablemente extendidas.

Por otro lado, el confinamiento social es otro componente importante, que se aplicó como medida para proteger la salud de la comunidad universitaria. Esto provocó la falta de dinámica entre el alumno y el maestro que se da de forma presencial, la cual es un elemento fundamental para lograr un aprendizaje óptimo.

Otra actividad que realiza el docente y que se vio afectada, fue la interacción general entre compañeros de trabajo. La convivencia entre seres humanos es necesaria para formar relaciones sanas que ayudan en el proceso de cargas laborales asignadas, por lo que la separación social se asimila de manera negativa induciendo la disminución del bienestar psicológico y la salud física.

Por último, es importante señalar que dentro del proceso de adaptación o ajuste se suscitaron otros contextos que dificultaron la permanencia emocional de los docentes. El miedo fue uno de los elementos negativos, las noticias que nos mostraban el panorama que sucedía a los lejos empeoraba, la intranquilidad por su salud o la de algún ser querido fueron escenarios que colocaron al ser humano en peligro de desarrollar enfermedades mentales, tales como perturbaciones de estrés ansiedad y depresión.

## **CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

A partir de los datos obtenidos a través de esta revisión sistemática sobre el tema estrés laboral en profesores universitarios como consecuencia de la pandemia Covid-19, se analizan los diferentes factores asociados al tema, como síntomas, tipos y niveles de estrés, bajas profesionales, las cuales se pudieron diferenciar en temporales y totales.

En lo que corresponde a las limitaciones del actual estudio, se pone énfasis en las actividades diarias que se vieron alteradas por el estado de excepción en el Ecuador, que cambiaron el patrón de la realización de las diferentes actividades, modificándolas a un proceso de adaptación virtual por temas de protección a la salud, esto quiere decir, un giro de 360 grados en las actividades cotidianas y personales del profesorado.

Se tiene además que esta investigación aporta mayor claridad a la elaboración científica sobre el estudio del estrés laboral en profesores universitarios, y nos permite observar, qué personal docente ha sido el más afectado al modificar situaciones como roles profesionales, roles personales, largas horas de trabajo, entre otros.

Así mismo, el presente estudio contribuye de manera significativa, a futuros estudios encaminados a investigar la situación laboral del profesorado universitario, y poder aportar con información científica de una manera organizada, que nos permita identificar cada una de las alteraciones causadas por estrés que puede atravesar el profesorado.

Finalmente, sería pertinente atender y comprender el contexto de la organización y de sus participantes, para modificar o crear ambientes de trabajo óptimos y saludables que beneficien a todas las partes involucradas.

## **Recomendaciones**

Como se puede apreciar en la información sobre el estrés laboral en los profesores universitarios, se observa que el estrés afecta a cualquier persona sin importar profesión, sexo y horas de trabajo. Es por esto, que se necesitan tomar acciones inmediatas con un enfoque preventivo para evitar las diferentes consecuencias que pueden desencadenar el estrés laboral, evitando con ello problemas graves a las personas, como también a las entidades donde laboran.

Es de suma importancia identificar e intervenir de manera rápida ante la presencia de los diferentes problemas en que el profesorado puede estar expuesto, factores como estresores de carácter ambiental, físico y psicológico, todo este cuidado se debe realizar con la finalidad de prevenir bajas laborales o enfermedades a los profesores.

La información actualizada es muy importante sobre cada uno de los conceptos a investigar, ya sea sus diferentes sintomatologías, niveles o métodos para prevenir el estrés laboral; es por esto que la revisión sistemática aporta un mayor nivel de conocimientos, ya que al ser de carácter investigativo permite actualizar significados y conocimientos para así poder ayudar de mejor forma al profesor afectado.

Con base en los artículos científicos revisados, podemos promover la prevención del estrés laboral, para así evitar un incremento del mismo, y que nos permita a la vez, garantizar un estilo de vida más saludable, tanto físico como mental, para una mejor armonía a nivel profesional como personal del profesor universitario.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ✓ Alcover, C., Moriano, J., Osca, A., y Topa, G. (2012). Psicología del Trabajo. Universidad Nacional de Educación a Distancia  
<https://www.latecnicalf.com.ar/descargas/material/higieneysseguridad/Psicolog%C3%ADa%20del%20Trabajo%20%20Carlos%20Mar%C3%ADa%20Alcover%20de%20la%20Hera.pdf>
- ✓ B.J.A., G.M.R., A.A., y R.I. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *EL ESTRÉS COMO RESPUESTA*, 1(2006), 37–48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- ✓ Bonilla, J. (2020). Las dos caras de la educación en el COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 89-98. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.294>.
- ✓ Burgos Angulo, D. J., Rendón Lainez, V. M., Díaz Nivelá, C. D. L., Aguirre Chiriguayo, J. T., Peralta Zuñiga, G. A., y Angulo De León, T. A. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 109–123. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.1617>
- ✓ Cano, A. (2002). La Naturaleza del Estrés. *IV congreso internacional de la Sociedad Española para el estudio de Ansiedad y Estrés*. Madrid: SEAS.  
<https://www.redalyc.org/pdf/658/65822264003.pdf>
- ✓ Castillo, I., Torres, N., Ahumada, A., Cárdenas, K., y Liconá, S. (2014). Estrés laboral en enfermería y factores asociados. Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*, 30(1), 34-43.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n1/v30n1a05.pdf>
- ✓ *Coronavirus*. (2020b, enero 10). Organización Mundial de la Salud.  
[https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_3](https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_3)
- ✓ Cladellas Pros, R., Castelló Tarrida, A., y Parrado Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista de Salud Pública*, 20(1), 53–59. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n1.53569>

- ✓ Delboni, T. H. (1997). Vencendo o stress: como melhorar as condições de trabalho para viver melhor <https://www.redalyc.org/pdf/877/87724146007.pdf>
- ✓ Freire, P. (1997). *Pedagogía de la Autonomía. Siglo XXI. Trabajo original publicado en 1996.* <https://redclade.org/wp-content/uploads/Pedagog%C3%ADa-de-la-Autonom%C3%ADa.pdf>
- ✓ Gálvez S, D., Martínez L, A., y Martínez L, F. (2015). Estrés. *Estrés*, 51. <http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf>
- ✓ García, J., Gelpi, J., Cano, A., y Romero, C. (2009). *Cómo combatir el estrés laboral.* Madrid: Ibermutuamur. [http://www.conductitlan.org.mx/14\\_psicologiaorganizacional/materiales/e\\_manual\\_como\\_combatir\\_el\\_estres\\_laboral.pdf](http://www.conductitlan.org.mx/14_psicologiaorganizacional/materiales/e_manual_como_combatir_el_estres_laboral.pdf)
- ✓ Gómez, A. (2020). Retorno al trabajo y la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 11-15. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.277>
- ✓ Gutiérrez, A., y Vilorio, J. (2014). Riesgos psicosociales y estrés en el ambiente laboral. *Salud Uninorte*, 30(1), 5-7. <https://www.redalyc.org/pdf/817/81730850001.pdf>
- ✓ Guedes, D., y Gaspar, E. (2016). Síndrome de estrés laboral crónico por el trabajo (burnout) en los profesionales de la educación física brasileños. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 253-260.
- ✓ Herranz-Bellido, J., Relg-Ferrer, A., y Cabrero-Garcia, J. C.-G. (2006). LA PREVALENCIA DEL ESTRÉS LABORAL ASISTENCIAL ENTRE LOS PROFESORES UNIVERSITARIOS. *Análisis y Modificación de Conducta*, 32, 148. <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/download/1236/1723>
- ✓ Leal Beltrán, I. Y. (2006). El estrés: Cómo nos afecta. *Revista Científica General José María Córdova*, 4(2006), 56–57. <https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067015.pdf>

- ✓ Naranjo Pereira, María Luisa (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33(2),171-190.[fecha de Consulta 24 de Julio de 2022]. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- ✓ Ortega, J., y Quispe, D. (2016). Estrés Laboral, Satisfacción Laboral Y Bienestar Psicologico En Personal De Salud De La microred Ampliacion Paucarpata. Arequipa: Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa.  
  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3536/Psorjr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ✓ Ortiz, E. I., Castañeda, E. H., y de la Torre, A. (2020). Coronavirus (COVID 19) Infection in Pregnancy. *Colombia Medica*, 1–7. <https://doi.org/10.25100/cm.v51i2.4271>
- ✓ Osorio, J. E., y Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas*, 13(1), 81. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982017000100081](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982017000100081)
- ✓ Posada Perez, E. J. (2011, 7 febrero). La relación trabajo- estrés laboral en los Colombianos. *Revista CES Salud Pública*. Recuperado 31 de marzo de 2011, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3677384.pdf>
- ✓ Rivera, M. (2016). Efectividad del uso del mate de coca en la reducción del estrés laboral en administrativos de una universidad. *Horizonte Médico*, 16(3), 20-28.
- ✓ Ruiz, I., Arce, A., García, M.R., Barrio, J.A. EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [en línea]. 2006, 1(1), 37-48[fecha de Consulta 29 de Julio de 2022]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
- ✓ Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Revista Hidrogenesis*, 8(2), 55–64.  
  
<https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

- ✓ Saura, M., Simó, P., Enache, M., y Fernández, V. (2011). Estudio exploratorio de los determinantes de la salud y el estrés laboral del personal docente e investigador universitario laboral en España. *Analíticos de Políticas Educativas*, 19(1), 1-25.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2750/275019735004.pdf>
  
- ✓ Topa, G. (2012). Introducción a la Psicología del Trabajo. En C. Alcover, J. Moriano, A. Osca, y G. Topa, *Psicología del Trabajo* (págs. 11-35). Universidad Nacional de Educación de Distancia.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=567515>
  
- ✓ Villalta, C. Y. Y. (2021, 14 abril). Repositorio de la Universidad Internacional SEK Ecuador: Estrés laboral durante la COVID-19: a propósito de una revisión sistemática. *Universidad Internacional SEK*. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4182>
  
- ✓ Villafuerte Holguín, J. S., Bello Piguave, J. E., Pantaleón Cevallos, Y., y Bermello Vidal, J. O. (2020, 15 marzo). *ROL DE LOS DOCENTES ANTE LA CRISIS DEL COVID-19*. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa (REFCalE)*, Vol. 8(No. 1). Recuperado 20 de abril de 2020, de <http://refcale.uileam.edu.ec/index.php/refcale/article/download/3214/1986>

## ANEXOS

### *Matriz de registro de artículos*

Nº	BASE DE DATOS / REVISTAS	TITULO DE ARTICULO DE INVESTIGACIÓN	AUTOR Y AÑO DE PUBLICACION	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	LUGAR DE PROCEDENCIA	HALLAZGOS / APORTES / IMPACTO	OTROS
1	SciElo	Estrés laboral: estudio de revisión	Julieth Estefanía Osorio Lucila Cárdenas Niño 2017	Revisión sistemática	Bogotá	El estrés laboral se ha asociado principalmente a variables como satisfacción laboral, inteligencia emocional y problemas músculo-esqueléticos.	
2	Dialnet	Introducción a la Psicología del Trabajo	Carlos María Alcover de la Hera, Juan Antonio Moriano León, Amparo Osca Segovia, Gabriela Topa Cantisano 2012	Revisión bibliográfica	España	Una de las paradojas más inquietantes de nuestra sociedad es que el veloz avance tecnológico de las condiciones laborales de un gran número de trabajadores (precariedad, inseguridad laboral e incluso desempleo).	
3	SciElo	ESTRÉS LABORAL, SATISFACCIÓN LABORAL Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN PERSONAL DE SALUD DE LA MICRORED AMPLIACION PAUCARPATA	ORTEGA, JAVIER RIGOBERTO QUISPE MASIAS, DORIS OFELIA 2016	Estudio correlacional comparativo	Perú	Desde el punto de vista de la psicología, el estrés ha sido entendido desde los tres enfoques siguientes: Como estímulo Como reacción o respuesta. Como interacción.	

4	Dialnet	La relación trabajo-estrés laboral en los Colombianos	Eduin Jaime Posada Perez 2011	Estudio correlacional comparativo	Colombia	los estudios indican que entre 50% y 60% de las bajas laborales están relacionadas con el mismo
5	SciElo	ROL DE LOS DOCENTES ANTE LA CRISIS DEL COVID-19, UNA MIRADA DESDE EL ENFOQUE HUMANO	Jhonny Saulo Villafuerte Holguín Johanna Elizabeth Bello Piguave Yisela Pantaleón Cevallos Jinsop Omar Bermello Vidal 2020	revisión sistemática cualitativa	Manta	La predisposición humana para la superación del temor colectivo viene por la aceptación de lo que se vive, la flexibilidad para adaptarse, y la acción planificada para avanzar
6	Dialnet	Coronavirus (COVID 19)	Edgar Ivan Ortiz Enrique Herrera Castañeda Alejandro De La Torre 2019	no experimental estudio de caso instrumental desde la metodología cualitativa	Cali, Colombia	La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) es una infección de las vías respiratorias causada por un nuevo virus (SARS-CoV-2) que se ha diseminado rápidamente en el mundo.
7	LILACS	Estrés laboral durante la COVID-19: a propósito de una revisión sistemática	Campos Villalta, Yolis Yajaira Quiranza Montalvo, Juan Carlos 2021	revisión sistemática cualitativa	Ecuador	El estrés laboral, tiene mayor impacto con la presente pandemia COVID-19, por todo el contexto actual, nuevas formas de trabajo, aislamiento social, manejo de nuevas tecnologías, reducción de salarios, mostrándose mayor afectación de los trabajadores

8	Redalyc	Síndrome de estrés laboral crónico por el trabajo (burnout) en los profesionales de la educación física brasileños	Pinto Guedes, Dartagnan; Gaspar, Eron José 2016	Revisión sistemática	Barcelona	En el estudio fueron constatadas también otras asociaciones significativas entre presencia de burnout y características laborales de los profesionales
9	Redalyc	Estudio Exploratorio de los Determinantes de la Salud y el Estrés Laboral del Personal Docente e Investigador Universitario Laboral en España	Saura, Maria Jose; Simo, Pep; Enache, Mihaela; Fernandez, Vicenc 2011	Estudio descriptivo y transversal	Arizona, Estados Unidos	Siguiendo una estrategia similar a la realizada en los análisis de los tres colectivos, desarrollamos una matriz de problemas/causas/efectos con los tres colectivos como filas.
10	SciElo	Estrés laboral	Juan Manuel Sánchez 2010	Estudio correlacional comparativo	Canada	Es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí: agentes internos y externos, procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, respuestas psicológicas y fisiológicas.
11	Redalyc	EL ESTRÉS COMO RESPUESTA	Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A. 2006	Estudio descriptivo y transversal	Badajoz, España	El estrés no es un fenómeno reciente. Ha existido siempre íntimamente ligado a la evolución del ser humano y a la vida
12	SciElo	Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado	Ramón Cladellas-Pros	Estudio correlacional comparativo	Bogotá	Analizar los efectos de la estabilidad contractual de los profesores universitarios en las

		universitario según su situación contractual	Antoni Castelló-Tarrida Eva Parrado-Romero 2018			dimensiones psicosociales de satisfacción, salud y estrés.	
13	Redalyc	Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo	Naranjo Pereira, María Luisa 2009	Revisión sistemática	Costa Rica	Desarrollar conductas más adecuadas, lo cual favorecerá su autovaloración y por ende su autoestima	
14	Redalyc	LA PREVALENCIA DEL ESTRÉS LABORAL ASISTENCIAL ENTRE LOS PROFESORES UNIVERSITARIOS	José Herranz-Bellido Ablllo Relg-Ferrer Julio Cabrero-Garcia 2006	Revisión sistemática	España	examinar si los distintos niveles de estrés se establecen en función del género, la edad o la categoría académica de los profesores	
15	Redalyc	El Estrés: Cómo nos Afecta	Leal Beltrán, Irma Yolanda 2006	Revisión sistemática	Bogotá, Colombia	El estrés es la tensión física y emocional que se produce como respuesta a una presión externa o interna.	
16	SciElo	Estrés laboral en enfermería y factores asociados. Cartagena	Irma Y Castillo Avila , Norma Torres Llanos , Aldo Ahumada Gomez Karina Cárdenas Tapias, Sharon Licon Castro 2014	Estudio correlacional comparativo	Cartagena (Colombia)	La prevalencia de nivel alto de estrés correspondió a 33.9% (53) de los encuestados.	

17	SciElo	Dimensiones asociadas al estrés laboral de los maestros venezolanos Investigación y Postgrado	Antonio Cano Vindel 2002	Revisión sistemática	Caracas, Venezuela	Los resultados muestran percepciones diferenciadas en cuanto a las dimensiones como generadoras de estrés laboral y la alta incidencia que sobre este fenómeno otras no asociadas directamente al hecho educativo..
18	LILACS	La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática	Burgos Angulo, D. J., Rendón Lainez, V. M., Díaz Nivelá, C. de L., Aguirre Chiriguayo, J. T., Peralta Zuñiga, G. A., y Angulo de León, T. A. 2020	Revisión sistemática	Buenos Aires - Argentina	Realizar una descripción y análisis de las definiciones conceptuales y causas del estrés laboral y de la relajación desde diferentes perspectivas para determinar la incidencia de la relajación en el estrés laboral docente.
19	Redalyc	Riesgos Psicosociales y Estrés en el ambiente laboral	Gutiérrez Strauss, Ana María; Viloria-Doria, Juan Carlos 2014	Revisión sistemática	Barranquilla, Colombia	estrés cómo el proceso o mecanismo general por el cual el organismo mantiene su equilibrio interno, adaptándose a las exigencias, presiones e influencias a las que está expuesto en el entorno en que se desarrolla
20	Dialnet	Las dos caras de la educación en el COVID-19	Bonilla-Guachamín, Johanna Alexandra 2020	Revisión sistemática	Quito-Ecuador	El proceso educativo a nivel mundial se han visto afectados por la pandemia COVID-19, la educación mundial y ecuatoriana enfrenta varios retos

