



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

Trabajo de Titulación

Modalidad Proyecto de investigación

Tema:

**Estudio correlacional del estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes
de las carreras de Psicología y Tecnología Médica, Uleam, Manta 2024.**

Autores:

Aguayo Plaza Marian Jamileth

Cedeño Fortun Elian David

Tutor:

Psi. Cli. Katty Villavicencio

2024 (2)

Certificación de Autoría

Las estudiantes Aguayo Plaza Marian Jamileth y Cedeño Fortun Elian David, en calidad de autoras y titulares de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación: “Estudio correlacional del estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica, Uleam, Manta 2024” modalidad proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del Código orgánico de la economía social de los conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí (Uleam), licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de esta producción, con fines estrictamente académicos. Así mismo, autorizamos a la Uleam de Manta, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Las autoras declaran que este informe objeto de la presente autorización, es original en su forma de expresión y no infringe el derecho del autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Uleam.


AUTORES:

Cedeño Fortun Elian David

CI: 0950528018

Aguayo Plaza Marian Jamileth

CI: 0956153258

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1
		Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante Cedeño Fortun Elian David, legalmente matriculado/a en la carrera de Psicología, período académico 2025-1, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es "Estudio correlacional del estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica, Uleam, Manta 2024."


La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

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

Manta, 22 de Julio de 2025.

Lo certifico,


 Psic. Clín. Katty Villavicencio

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1
		Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante Aguayo Plaza Marian Jamileth, legalmente matriculado/a en la carrera de Psicología, período académico 2025-1, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es "Estudio correlacional del estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica, Uleam, Manta 2024.".

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

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

Manta, 22 de Julio de 2025.

Lo certifico,



Psic. Clin. Katty Villavicencio
Docente Tutor(a)
Área: Ciencias de la Salud

Área: Psicología**Acta de Tribunal**

A los ____ días de _____ 2025 convocados por el Consejo de Facultad, se dan cita

_____, _____,

_____ designados para recibir la sustentación del Trabajo de

Titulación:

“Estudio correlacional del estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica, Uleam, Manta 2024”.

Calificación:

Calificación:

Calificación:

SUB TOTAL DE LA DEFENSA: _____

En la ciudad de Manta, ____ de _____ del 2025

Es legal,

Lcda. Karina Andrade

Secretaria de la Unidad Académica

Dedicatoria

A todos los que siempre estuvieron a
mi lado y nunca dejaron de creer

Marian.

Agradecimiento

Quiero agradecer a mi mamá por nunca darse por vencida y no dejar de empujarme aun cuando me quise dar por vencida en cada paso, agradezco a Hostin por haber ayudado a mi mamá en su lucha por empujarme. A mi papá que a pesar de todo siempre me apoyo en todas mis locas ideas.

A Elian, mi compañero, por haber tenido tanta paciencia. A los amigos que la carrera me dio en el inicio y en especial a los que me dio al final, porque me brindaron una gran hermandad y Diego.

Agradecimiento Personal

Agradezco a mi familia por el apoyo, en especial a mi hijo que ha sido mi motor para poder seguir y el cual me seguirá dando fuerzas para triunfar a futuro.

Índice

Certificación de Autoría	I
Certificación del Tutor	¡Error! Marcador no definido.
Acta de Tribunal	IV
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Agradecimiento	VII
Resumen	X
Abstract	XI
Introducción	1
Problema de Investigación	3
II. Antecedentes	7
III. Justificación	10
Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
Preguntas de Investigación	12
Capítulos	14
Capítulo I: Marco Teórico de la Investigación	14
Estrés Laboral	14

Categorías del Estrés Laboral en Docentes	15
Rendimiento Académico	16
Categorías del Rendimiento Académico en Docentes	17
Relación entre Estrés Laboral y Rendimiento Académico.....	17
Estrategias para Mitigar el Estrés Laboral y Mejorar el Rendimiento Académico.....	18
Capitulo II: Metodología.....	20
Tipo de Investigación	20
Estudio Correlacional.....	20
Descriptiva	20
Población y muestra	20
Bibliografía usada:	47

Resumen

La presente investigación “Estudio correlacional del estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica, Uleam, Manta 2024” tuvo como objetivo general analizar la correlación entre el estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes de las carreras de Psicología y Terapia Ocupacional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, he utilizó un enfoque mixto, con instrumentos validados como el Test de Estrés Laboral (CPP) y encuestas dirigidas a estudiantes, aplicados a una muestra de 7 docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Los resultados evidencian que, aunque algunos docentes no presentan síntomas clínicos de estrés, los estudiantes perciben afectaciones en la calidad de la enseñanza, lo que demuestra la importancia de considerar la percepción estudiantil como indicador complementario. La principal fuente de estrés identificada fue la sobrecarga administrativa, seguida por la falta de apoyo institucional y la presión por cumplir con actividades académicas adicionales. Asimismo, se observaron discrepancias entre la autopercepción del docente y la evaluación de los estudiantes, lo que sugiere la presencia de estrés no siempre reconocido por los propios docentes.

Entre las conclusiones se destaca la necesidad de implementar estrategias institucionales para prevenir y mitigar el estrés laboral, ya que este influye significativamente en el rendimiento académico y el bienestar docente. Finalmente, se proponen recomendaciones como la creación de espacios de apoyo emocional, revisión de cargas laborales y programas de formación en manejo del estrés e inteligencia emocional, con el fin de mejorar la calidad educativa en carreras de alta exigencia como Psicología y Terapia Ocupacional.

Abstract

The present research "Correlational study of work stress and academic performance in teachers of the Psychology and Medical Technology careers, Uleam, Manta 2024" had as its general objective to analyze the correlation between work stress and academic performance in teachers of the Psychology and Occupational Therapy careers at the Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, and used a mixed approach, with validated instruments such as the Work Stress Test (CPP) and surveys aimed at students, applied to a sample of 7 teachers from the Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

The results show that, although some teachers do not present clinical symptoms of stress, students perceive impacts on the quality of teaching, demonstrating the importance of considering student perceptions as a complementary indicator. The main source of stress identified was administrative overload, followed by lack of institutional support and pressure to complete additional academic activities. Discrepancies were also observed between teachers' self-perceptions and students' assessments, suggesting the presence of stress that is not always recognized by teachers themselves.

Among the conclusions, the need to implement institutional strategies to prevent and mitigate workplace stress stands out, as it significantly influences academic performance and teacher well-being. Finally, recommendations are proposed, such as the creation of emotional support spaces, workload reviews, and training programs in stress management and emotional intelligence, all aimed at improving the quality of education in highly demanding programs such as Psychology and Occupational Therapy.

Introducción

En la actualidad, el estrés laboral se ha convertido en uno de los principales factores que afecta el desempeño profesional en distintos sectores, especialmente en el ámbito educativo. El entorno universitario, caracterizado por su constante exigencia académica, investigativa y administrativa, representa un escenario propenso a la aparición de condiciones de estrés entre los docentes. En el caso particular de las carreras vinculadas a la salud, como Psicología y Tecnología Médica, esta situación se agrava debido a la doble carga laboral que muchos docentes asumen al desempeñarse simultáneamente en la docencia y en la práctica clínica, generando una mayor presión emocional, cognitiva y física.

En este contexto, la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) no es ajena a esta problemática. Los docentes de las carreras de Psicología y Terapia Ocupacional enfrentan desafíos significativos que incluyen la actualización permanente en contenidos teórico-prácticos, la elaboración de material didáctico, la atención a estudiantes con diversas necesidades, la exigencia de publicaciones académicas y, en muchos casos, la labor paralela en instituciones de salud pública o privada. Estas condiciones pueden deteriorar su bienestar emocional y afectar directamente su rendimiento académico, entendiendo este último como la calidad de la enseñanza, el cumplimiento de objetivos pedagógicos y la participación en actividades académicas complementarias.

Diversas investigaciones han demostrado que existe una correlación significativa entre los niveles de estrés laboral y el rendimiento académico del docente universitario. Cuando el estrés no es gestionado adecuadamente, se puede presentar agotamiento emocional, desmotivación, disminución de la calidad pedagógica e incluso alteraciones en la relación

docente-estudiante. La percepción del estudiante sobre la efectividad del proceso de enseñanza puede verse negativamente influida, comprometiendo así la calidad del aprendizaje.

Sin embargo, a pesar del reconocimiento general de esta problemática, son escasas las investigaciones en el contexto ecuatoriano, y aún más limitadas aquellas que abordan específicamente la situación de los docentes universitarios de carreras de alta demanda profesional en instituciones como la ULEAM. Esta falta de estudios impide diseñar políticas institucionales adecuadas que contribuyan a mejorar el bienestar del personal docente y la calidad educativa.

En respuesta a esta necesidad, la presente investigación se plantea como objetivo general analizar la correlación entre el estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica de la ULEAM, en la ciudad de Manta, durante el año 2024. A partir de un enfoque mixto, que combina herramientas cuantitativas y cualitativas, se pretende identificar los principales factores que inciden en el estrés docente, clasificar sus niveles y comprender cómo influyen en el desempeño académico desde la perspectiva del propio docente y de los estudiantes.

El estudio busca no solo evidenciar la existencia de esta correlación, sino también generar información útil para la creación de estrategias preventivas y correctivas a nivel institucional. Se espera que los resultados contribuyan al fortalecimiento de un entorno académico saludable, que promueva el equilibrio emocional y profesional de los docentes, y por ende, una mejor experiencia de aprendizaje para los estudiantes.

Problema de Investigación

Los individuos suelen experimentar estrés laboral cuando las exigencias del trabajo, las cuales pueden ser o no consideradas amenazantes o dañinas, dependiendo la capacidad del individuo (Hessel, et al., 2017. Citando a Rojas, J., et al., 2021), exceden sus recursos mentales y físicos; en el afán de resolver necesidades básicas, muchas personas optan por el pluriempleo, “esto puede llevar a actitudes negativas hacia el trabajo, incluyendo agotamiento, fastidio y enojo.” (Bada, et al., 2021 pg.). Lo anterior se extiende al caso de los docentes universitarios, cuyas responsabilidades van más allá de la enseñanza.

Con base en lo anterior, el stress laboral afecta negativamente el desempeño de los docentes en sus funciones académicas, según diversas investigaciones, como las de Camacho, Gaspar y Rivas (2021), que señalan como los docentes universitarios enfrentaron niveles elevados de estrés durante la pandemia de COVID-19 debido a la necesidad de adaptar sus metodologías a entornos virtuales, aquello repercutió en su rendimiento académico y en la interacción con los estudiantes. Esto es consistente con los hallazgos de Rojas, Martínez y Riffo (2020), quienes, adicionalmente, destacan que la gestión directiva juega un rol fundamental en el manejo del estrés laboral, sugiriendo que una gestión inadecuada puede incrementar el desgaste emocional de los docentes y reducir la calidad de su enseñanza.

En función de esta problemática, los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica de la ULEAM (.....), enfrentan múltiples responsabilidades, que incluyen la formación de estudiantes en áreas que requieren gran atención y precisión, a la par de los avances tecnológicos y científicos; esta situación genera estrés laboral debido a la alta exigencia académica y la presión por cumplir con estándares institucionales y profesionales, en consecuencia el desempeño docente afecta la calidad educativa en la gestión de clases, desarrollo

de materiales didácticos innovadores y genera fallas en las interrelaciones docente estudiante (Sarayasi Cuno (2021) y Vite (2019), en consecuencia el estrés laboral además de afectar a los docentes individualmente, también impacta el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que sin duda repercute negativamente en los resultados académicos de los estudiantes.

A pesar de la importancia de estos estudios, no se hallan datos referentes a la correlación entre el estrés laboral y el rendimiento académico de los docentes de Psicología y Tecnología Médica de la ULEAM. La mayoría de las investigaciones se han enfocado en otros niveles educativos o contextos, sin considerar la relevancia de este fenómeno en carreras de alta demanda profesional en Manta.

Esta investigación ayudará a llenar el vacío acerca de la temática de estudio, al investigar cómo el estrés laboral impacta el rendimiento académico de los docentes de Psicología y Tecnología Médica en la ULEAM e identificar las posibles fuentes de estrés y su relación con el desempeño; además de permitir desarrollar estrategias conducentes a reducir el estrés laboral. Huelga mencionar el efecto en la mejora de la calidad educativa y el bienestar laboral inherente al quehacer docente.

Como se ha mencionado, el estrés laboral afecta la salud física y mental de los docentes, lo que merma el desempeño y desmejora la calidad educativa. En la ULEAM, en el área de Ciencias de la Salud, se presume que la demanda de actualización académica docente es mayor, debido a desafíos como el aumento de las exigencias académicas, la adaptación a nuevas tecnologías educativas y la falta de recursos para manejar la presión laboral. En el caso particular de los docentes de las carreras de Psicología y Terapia Ocupacional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (Uleam), esta situación se vuelve aún más compleja, dado que muchos de los

docentes solo imparten clases a nivel universitario, sino que trabajan en el sector público de la salud, consultorios privados y entidades particulares.

Esta doble carga laboral, que incluye la docencia universitaria y la práctica clínica profesional, implica una exigencia cognitiva, emocional y física constante, lo cual logra incrementar de forma significativa los niveles de estrés laboral. El tiempo destinado a la atención de pacientes, sumado a la preparación de clases, evaluación de estudiantes, participación en procesos académicos y cumplimiento de obligaciones institucionales, representa un entorno de alta demanda que puede afectar el bienestar general de los docentes y su rendimiento académico.

Además, la naturaleza de las carreras en cuestión, orientadas a la atención de la salud mental y física, implica una fuerte carga emocional derivada del contacto directo con el sufrimiento humano, tanto en el aula como en la consulta. Esto provoca una forma de estrés acumulativo, en donde el desgaste emocional generado en el ejercicio clínico se traslada al ámbito universitario y viceversa. Esta situación puede generar dificultades para mantener la calidad en ambas funciones, así como alterar el equilibrio entre la vida personal y profesional de los docentes.

La investigación también busca realizar una comparativa entre los niveles de estrés laboral en los docentes de las carreras de Psicología y Terapia Ocupacional, reconociendo que, si bien ambas pertenecen al área de la salud, presentan diferencias en sus enfoques, metodologías y tipos de intervención, lo cual podría influir en la percepción y manifestación del estrés. Mientras que en Psicología el trabajo clínico suele estar más enfocado en la salud mental y emocional, en Terapia Ocupacional existe una integración de aspectos físicos, cognitivos y sociales en el tratamiento del paciente, lo que implica tipos de carga laboral distintos.

Este estudio cobra relevancia al considerar que, hasta la fecha, no existen investigaciones locales que analicen de manera correlacional el estrés laboral y el rendimiento académico en docentes universitarios que comparten simultáneamente responsabilidades académicas y clínicas. Esta dualidad profesional no solo influye en la salud del docente, sino que también puede afectar el proceso educativo de los estudiantes, quienes dependen de la disponibilidad emocional, mental y pedagógica de sus profesores.

Por ello, resulta pertinente indagar de forma sistemática las condiciones laborales de estos docentes, identificar las fuentes específicas de estrés que enfrentan en sus distintos roles, y establecer si existe una relación significativa entre dicho estrés y su rendimiento académico. Los hallazgos permitirán comprender mejor el fenómeno en contextos de alta exigencia profesional y contribuir al diseño de políticas institucionales orientadas al cuidado del personal docente y a la mejora de la calidad educativa en carreras de la salud.

II. Antecedentes.

La relación entre estrés laboral y rendimiento académico ha sido ampliamente documentada en diferentes contextos. Según mencionan Zuniga y Pizarro (2018) el estrés laboral en los docentes puede verse reflejado de forma negativa en el desempeño de los docentes. De acuerdo con Fernández Ipanaqué (2020), el estrés laboral en los docentes de primaria y secundaria afecta su capacidad para manejar de manera eficiente las actividades académicas, además de tiene que lidiar un con excesivos estudiantes en un aula, inadecuados materiales de trabajo y la falta de interés y disciplina lo que a su vez repercute negativamente en el rendimiento de los estudiantes. Este hallazgo sugiere que el estrés laboral puede actuar como un obstáculo para el logro de los objetivos educativos tanto a nivel individual como institucional.

Igualmente, en estudios realizados en instituciones educativas del Perú, como en el trabajo de Infante Cruzado (2024), se observó que el estrés laboral docente estaba relacionado con una disminución en el bienestar psicológico, lo que impacta en su capacidad de generar un ambiente de aprendizaje efectivo y procesos de aprendizaje profundos.

A nivel nacional, en Ecuador, hay investigaciones que destacan el aumento del estrés debido a las nuevas exigencias de la modalidad virtual y la adaptación a tecnologías educativas. También se tiene en cuenta el estudio realizado por Guerrero et al. (2017) citado por García (2020) que dice que hay una creciente insatisfacción después de realizar cambios al pensum y horarios de clases, añadiéndole a los docentes además problemas de salud. Estos estudios revelan que los docentes universitarios enfrentan desafíos únicos que pueden incrementar los niveles de estrés, afectando su rendimiento académico y la calidad de la enseñanza impartida.

Además, de estudios de Ari Apaza (2024) enfoca la importancia de una gestión eficiente de los recursos humanos para mitigar los efectos del estrés laboral en los docentes contratados.

Estos hallazgos sugieren que el manejo institucional del estrés puede ser un factor determinante en la mejora del rendimiento docente y, por ende, del académico.

En el ámbito local, investigaciones llevadas a cabo en la Uleam aún son limitadas, pero estudios preliminares en otras universidades ecuatorianas confirman la tendencia general: el estrés laboral docente está directamente relacionado con la disminución de la calidad educativa. Por ejemplo, Rojas et al. (2020) señalan que el estrés docente, exacerbado por una gestión ineficiente durante la pandemia, provocó un mayor desgaste emocional, lo que afectó su capacidad para impartir clases de manera efectiva. Estos resultados coinciden con los reportados por Sarayasi Ccuno (2021), quien destaca que los altos niveles de estrés en docentes de secundaria también influyen en la reducción de su desempeño académico, particularmente en el diseño e implementación de materiales didácticos.

La revisión de la literatura revela la necesidad urgente de profundizar en la investigación sobre cómo el estrés laboral afecta el rendimiento académico de los docentes de Psicología y Tecnología Médica en la Uleam, ya que son áreas de conocimiento que exigen una formación continua y un alto grado de especialización. Como lo señalan autores como Maureira-Roldán y Jeria-Pérez (2024), las habilidades emocionales juegan un papel crucial en la mitigación del estrés, lo que sugiere que la formación docente no solo debe centrarse en las competencias técnicas, sino también en el desarrollo de estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés.

Directamente, investigaciones como las de Vite (2019) proponen la implementación de programas de activación física para disminuir el estrés laboral, lo que subraya la importancia de adoptar un enfoque integral que combine tanto la formación académica como la promoción del bienestar físico y emocional en los docentes. A pesar de los avances en el conocimiento sobre este tema, existen aún importantes vacíos, especialmente en contextos locales como Manta,

donde la investigación sobre el estrés laboral docente y su impacto en el rendimiento académico sigue siendo limitada. Por lo tanto, este estudio se centrará en analizar esta correlación específica en los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica de la Uleam en 2024.

III. Justificación

La investigación sobre la correlación entre el estrés laboral y el rendimiento académico de los docentes de Psicología y Tecnología Médica en la Uleam busca entender los factores que afectan el desempeño docente y la calidad educativa. En el entorno universitario, las crecientes demandas académicas y laborales generan altos niveles de estrés, especialmente en disciplinas que requieren constante actualización, donde la formación teórico-práctica es crucial para el futuro profesional de los estudiantes. Como señala Infante Cruzado (2024), el estrés laboral reduce la capacidad de los docentes para generar ambientes de aprendizaje óptimos, lo que repercute en la calidad del servicio educativo.

El estrés laboral en los docentes impacta no solo su bienestar personal, sino también el proceso de enseñanza-aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes. En la Uleam, los docentes de Psicología y Tecnología Médica enfrentan un contexto que exige formar profesionales altamente capacitados y actualizados científicamente. Investigar cómo el estrés laboral impacta su rendimiento académico ayudará a identificar causas y proponer soluciones a nivel institucional.

Desde el punto de vista de la factibilidad, este estudio cuenta con el respaldo de la institución educativa y los recursos necesarios para llevarse a cabo. Además, se dispone de un marco teórico amplio que permitirá contextualizar los resultados dentro de investigaciones previas sobre el estrés laboral en el ámbito educativo. Estos antecedentes justifican la necesidad de realizar el presente estudio en el contexto específico de la Uleam, donde aún no se ha abordado de manera exhaustiva esta problemática.

Finalmente, este estudio contribuirá al conocimiento científico al ofrecer datos actualizados sobre la situación del estrés laboral en el ámbito universitario ecuatoriano. A nivel

social, los aportes de esta investigación podrían servir como base para el desarrollo de políticas públicas enfocadas en la mejora de las condiciones laborales de los docentes, lo que tendría un impacto positivo en la educación superior en Ecuador.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la correlación entre el estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (Uleam) en Manta durante el año 2024

Objetivos Específicos

Identificar los factores contribuyen al aumento del estrés laboral en los docentes de Psicología y Tecnología Médica

Clasificar el nivel de estrés laboral en los docentes y el nivel de afectación en la calidad de la enseñanza y el rendimiento académico en los estudiantes de Psicología y Tecnología Médica

Categorizar las diferencias existentes en los niveles de estrés y rendimiento académico entre los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica de la Uleam.

Preguntas de Investigación

¿Qué factores contribuyen al aumento del estrés laboral en los docentes de Psicología y Tecnología Médica?

¿De qué manera el nivel de estrés laboral en los docentes afecta la calidad de la enseñanza y el rendimiento académico en los estudiantes de Psicología y Tecnología Médica?

¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan los docentes de Psicología y Tecnología Médica para mitigar el estrés laboral?

¿Cómo influye el apoyo institucional en la gestión del estrés laboral de los docentes de la Uleam y su relación con el rendimiento académico?

¿Qué diferencias existen en los niveles de estrés y rendimiento académico entre los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica de la Uleam?

Capítulos

Capítulo I: Marco Teórico de la Investigación

Estrés Laboral

El estrés laboral es un fenómeno ampliamente estudiado en el campo de la psicología organizacional y educativa. Según Narváez (2019), el estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. Esta definición pone énfasis en la percepción subjetiva del individuo frente a los desafíos y demandas de su entorno laboral. En el caso de los docentes, el estrés laboral surge a partir de una serie de factores como la sobrecarga de trabajo, la presión por cumplir con estándares académicos elevados y la falta de apoyo institucional.

Maslach y Leiter (2017) introdujeron el concepto de burnout, que es una manifestación extrema del estrés laboral. El burnout se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y una reducción en la realización personal, lo que impacta gravemente en el bienestar del docente y en su desempeño académico. Los autores señalan que el burnout es frecuente en profesionales que interactúan intensamente con otras personas, como los docentes, quienes deben mantener altos niveles de compromiso emocional en su trabajo.

En el ámbito universitario, Camacho et al. (2021) observaron que el estrés laboral en los docentes ha aumentado significativamente en los últimos años, especialmente debido a la pandemia de COVID-19. La transición abrupta a la educación en línea, combinada con la falta de capacitación tecnológica y el incremento de las demandas laborales, ha llevado a niveles más altos de estrés entre los docentes, lo que afecta su rendimiento académico y bienestar general.

De acuerdo con la teoría del equilibrio esfuerzo-recompensa de Siegrist está basada en la premisa de que un desequilibrio entre esfuerzo y refuerzo conduce a cambios psicofisiológicos negativos (distrés emocional) y a una activación de los ejes simpático-adrenomedular y pituitario-adrenocortical (Estremera, 2019). En el contexto docente, esto se refleja en situaciones donde los profesores perciben que su carga de trabajo es excesiva y las recompensas, como el reconocimiento o el apoyo institucional, son insuficientes. Este desequilibrio genera estrés y desmotivación, impactando negativamente en el rendimiento académico de los docentes.

Categorías del Estrés Laboral en Docentes

Sobrecarga de trabajo: Los docentes frecuentemente enfrentan múltiples responsabilidades que incluyen la enseñanza, la evaluación de los estudiantes, la preparación de materiales y la participación en actividades administrativas. Rojas et al. (2020) encontraron que la sobrecarga de trabajo es uno de los principales factores que contribuyen al estrés laboral en los docentes universitarios.

Falta de recursos institucionales: La falta de apoyo por parte de la institución, ya sea en términos de herramientas tecnológicas o apoyo emocional, es otro factor clave. Infante Cruzado (2024) concluyó que la percepción de apoyo insuficiente aumenta los niveles de estrés en los docentes, especialmente en momentos de cambio, como la transición a la enseñanza en línea.

Exigencias académicas: Las expectativas de los estudiantes y las demandas de cumplir con objetivos académicos pueden generar presión adicional en los docentes. Vite (2019) señala que los docentes que no cuentan con estrategias adecuadas para manejar esta presión suelen experimentar mayores niveles de estrés.

Rendimiento Académico

El rendimiento académico de los docentes se refiere a la capacidad para cumplir con los objetivos educativos, transmitir conocimientos de manera efectiva y mantener un ambiente de aprendizaje propicio para los estudiantes. Según Chadwick (1979), el rendimiento académico es la expresión de las capacidades y características psicológicas del docente que se manifiestan en su capacidad para lograr altos niveles de funcionamiento y logros académicos (Citado en Meza, Quintal, 2023).

El rendimiento académico no solo se refiere a la efectividad en la enseñanza, sino también a la capacidad del docente para involucrarse en actividades académicas adicionales, como la investigación y el desarrollo profesional. Palma y Barcia (2020) destacan que el rendimiento académico está influenciado por factores tanto internos como externos, que incluyen el entorno institucional y las habilidades emocionales del docente.

Uno de los modelos teóricos más influyentes para explicar el rendimiento académico es la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985). Esta teoría plantea que el rendimiento académico está impulsado por la motivación intrínseca y extrínseca. Los docentes motivados intrínsecamente, es decir, aquellos que encuentran satisfacción en la enseñanza en sí misma, suelen tener un mejor desempeño académico que aquellos que dependen exclusivamente de recompensas externas. Sin embargo, el estrés laboral puede afectar negativamente la motivación intrínseca, lo que reduce la calidad del rendimiento académico. (Citado en Botella & Ramos, 2019).

Categorías del Rendimiento Académico en Docentes

Calidad de la enseñanza: Incluye la capacidad del docente para transmitir conocimientos de manera efectiva y generar un ambiente de aprendizaje participativo. Martínez et al. (2020) señalaron que la calidad de la enseñanza se ve afectada cuando el docente experimenta altos niveles de estrés, lo que reduce su capacidad para innovar en sus métodos pedagógicos.

Cumplimiento de objetivos académicos: Los docentes deben cumplir con los objetivos de aprendizaje establecidos para sus estudiantes. Según Shulman (1987) citado en Riveros (2018), el rendimiento académico depende en gran medida de la capacidad del docente para integrar conocimientos disciplinarios con pedagogía efectiva.

Desempeño profesional: Incluye la participación en actividades académicas adicionales, como la investigación y el desarrollo profesional. Maureira-Roldán y Jeria-Pérez (2024) encontraron que los docentes con mejores habilidades emocionales tienden a tener un mejor desempeño profesional, ya que pueden manejar el estrés de manera más efectiva.

Relación entre Estrés Laboral y Rendimiento Académico

La correlación entre el estrés laboral y el rendimiento académico ha sido ampliamente documentada. La teoría del agotamiento de recursos de Hobfoll (1989) plantea que cuando los individuos enfrentan demandas laborales elevadas sin los recursos adecuados para hacerles frente, sus recursos personales se agotan, lo que afecta su rendimiento. En el contexto de los docentes, esto significa que aquellos que experimentan altos niveles de estrés laboral tienen

menos capacidad para preparar clases de calidad, atender a las necesidades individuales de los estudiantes y participar en actividades académicas adicionales.

Infante Cruzado (2024) encontró que los docentes que experimentan altos niveles de estrés tienen una menor capacidad para generar ambientes de aprendizaje efectivos, lo que impacta negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Este hallazgo está respaldado por Rojas et al. (2020), quienes encontraron que el estrés laboral reduce la capacidad de los docentes para implementar estrategias pedagógicas innovadoras, lo que afecta negativamente los resultados de aprendizaje.

La teoría de la expectativa de Vroom (1964) también es útil para entender la relación entre el estrés laboral y el rendimiento académico. Según esta teoría, los individuos ajustan su esfuerzo en función de sus expectativas de éxito. Los docentes que experimentan altos niveles de estrés pueden tener expectativas más bajas sobre su capacidad para cumplir con sus responsabilidades académicas, lo que reduce su rendimiento.

Estrategias para Mitigar el Estrés Laboral y Mejorar el Rendimiento Académico

Para mitigar los efectos del estrés laboral y mejorar el rendimiento académico de los docentes, las instituciones educativas deben adoptar un enfoque integral que aborde tanto el bienestar físico como el emocional de los docentes. Vite (2019) sugiere que la implementación de programas de activación física y bienestar mental puede ayudar a reducir los niveles de estrés laboral, mejorando así la calidad del rendimiento académico. Estos programas pueden incluir clases de actividad física, talleres sobre técnicas de manejo del estrés y la promoción de un ambiente laboral colaborativo.

Además, Eisenberger et al. (1986) proponen que el apoyo institucional percibido es crucial para reducir el estrés laboral. Los docentes que perciben que su institución valora sus esfuerzos y les proporciona los recursos necesarios tienen una mayor capacidad para manejar el estrés y mejorar su rendimiento académico.

Capítulo II: Metodología

Tipo de Investigación

En investigación se usa enfoque mixto, ya que este enfoque tiene conjunto de procesos de recolección, análisis y vinculación de datos tanto cuantitativos y cualitativos los cuales se usaron en este estudio que nos ayudan a responder el planteamiento del problema, en el cual se tiene dos variables, el estrés laboral, que se evalúa de forma cuantitativa, y la calidad de la enseñanza se realiza de forma cualitativa.

Estudio Correlacional

Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos conceptos o variables. Para evaluar el grado de asociación, en el estudio correlacional primero se evaluó cada una de éstas, y después se cuantifican y cualifican, para analizar y establecer la relación existente.

Descriptiva

En el estudio se describen los componentes del estudio, como lo sería el estrés laboral, el desempeño académico, además de la población a estudiar, la cual serían docentes universitarios y la complejidad de las materias que transmiten. Cabe destacar la mención de estudios relacionados con los objetivos del estudio, en la relación de las variables.

Población y muestra

En esta investigación, como su mismo planteamiento del problema informa, se pretende tener como muestra docentes universitarios. Dado el alcance como investigadores se plantea como población a los docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, específicamente a los docentes de las carreras de Psicología, que cuenta con 21 docentes en nómina. Además de la Carrera de Terapia Ocupacional.

Criterios

Criterio de Inclusión:

- Docentes Universitarios de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
- Ser docente en las carreras de Psicología y Terapia Ocupacional.
- Dedicarse a la atención privada o tener un segundo trabajo relacionado con las ciencias de la salud.

Criterio de Exclusión:

- Docentes no pertenecientes a las carreras de Psicología y Terapia Ocupacional.
- Docentes que no cuenten con horas clases en sus horarios de trabajo.
- Docentes que no cuenten con un segundo trabajo relacionado con las ciencias de la salud.

Definición de Variables

Técnicas e Instrumentos de Recopilación de Datos

- Test de Estrés Laboral “Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (O CPP)”: Este cuestionario es una adaptación española del trabajo de Hock (1988), el cual fue realizado por García Izquierdo y cols. (1993). Consta de 12 ítems que muestran diferentes síntomas psicosomáticos. Los encuestados deben calificar la frecuencia de estos síntomas en una escala del 1 al 6. Además, se proporcionan rangos de puntuación para clasificar el nivel de estrés, desde “sin estrés” hasta “estrés grave”
- Encuesta: Se formularon 13 preguntas para realizar entrevista a estudiantes de las carreras de Psicología y Terapia Ocupacional, las cuales están enfocadas en medir

el nivel de afección que tienen en relación al estrés de los docentes. Estas preguntas fueron realizadas por Marian Aguayo y Elian Cedeño.

Validez de la Investigación

El instrumento de Test de Estrés Laboral “Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (O CPP)” han sido validados en diversas investigaciones, enfocados en docentes, estas investigaciones se han llevado a cabo en diversos países de Latinoamérica. En relación con las preguntas que se utilizaron para las encuestas, fueron validadas por la Doc. Katty Monserrate Villavicencio Navia, docente tutor de la carrera de psicología y por la Lic. Lady Vanessa Mendoza López directora de carrera de Psicología Educativa de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Procedimiento

La información recopilada de los participantes fue codificada de manera que se proteja su identidad, además, estos datos recolectados serán almacenados en una base segura y protegida, para garantizar la confidencialidad de la identidad de los participantes. Solo el equipo de investigación liderado por la investigadora principal, junto con las personas autorizadas, tendrán acceso de los datos recopilados, esto con el objetivo de que la información recolectada no sea divulgada.

Manejo de Datos

La información recopilada de los participantes fue codificada de manera que se proteja su identidad, además, estos datos recolectados serán almacenados en una base segura y protegida, para garantizar la confidencialidad de la identidad de los participantes. Solo el equipo de investigación liderado por la investigadora principal, junto con las personas autorizadas, tendrán

acceso de los datos recopilados, esto con el objetivo de que la información recolectada no sea divulgada.

Consideraciones Éticas

La presente investigación se basó en los principios establecidos en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí de la Carrera de Psicología, de la Facultad Ciencias de la Salud. Donde no se han vulnerado los derechos al implementar este proyecto de investigación, dado que, por medio de un oficio dirigido a la directora de Carrera, se solicitó la autorización para aplicar los instrumentos psicométricos dentro de la Carrera de Psicología y la Carrera de Terapia Ocupacional a los docentes de dichas carreras, además, de la realización de encuestas a los estudiantes de las carreras. A los estudiantes se les presento el consentimiento informado, garantizando así la confidencialidad y privacidad de cada uno de los datos de los estudiantes involucrados, manteniendo el bienestar de cada uno.

Capítulo III: Resultados

Dentro de esta investigación se consideró a una muestra no probabilística de 18 docentes de las carreras de Psicología y Terapia Ocupacional a los cuales se les aplicó el Test de Estrés Laboral “Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (O CPP)”. Para medir el nivel de afectación de los estudiantes en relación a la calidad de enseñanza de los docentes se realizó una encuesta de catorce preguntas dividida en cinco indicadores.

El análisis de los resultados de esta investigación se decidió realizarlo en referencia a cada docente y los niveles de Estrés Laboral que el test dio como resultado, con la encuesta realizada a sus respectivos estudiantes. Referente a la encuesta, el análisis se realizó por indicador.

Docente 1

En el test de estrés tuvo una puntuación de 12, dando como resultado “Sin estrés” además de que el test menciona que en esta puntuación “No existe síntoma alguno de estrés”.



El primer indicador, “Estrés laboral en los docentes” fue de 2.33, dando como resultado una “Baja” percepción del Estrés laboral en docente.

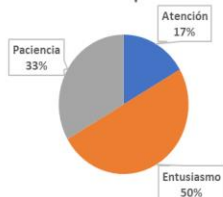
Cuenta de ¿Ha notado alguna vez que la calidad de enseñanza de un profesor disminuye debido a...

Cuenta de ¿Ha notado alguna vez que la calidad de enseñanza de un profesor disminuye debido a su estrés?



Cuenta de ¿Qué aspectos del estilo de enseñanza de un profesor cree que podrían verse afectados...

Cuenta de ¿Qué aspectos del estilo de enseñanza de un profesor cree que podrían verse afectados por el estrés?



Cuenta de En su experiencia, ha habido alguna clase en la que considere que el estrés del...

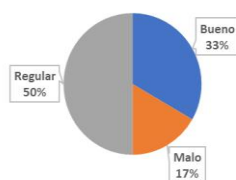
Cuenta de En su experiencia, ha habido alguna clase en la que considere que el estrés del profesor afectó negativamente su aprendizaje, ¿Si o No?



El segundo indicador, “Impacto en la calidad de enseñanza”, se calcula la primera y la tercera pregunta, teniendo como resultado 1.05 entrando en el rango de “Muy bajo” indicando que los estudiantes casi no perciben que el estrés afecte la calidad de enseñanza del docente. La segunda pregunta hace referencia a que aspectos de la enseñanza se ven afectados por el estrés, los estudiantes señalaron que la paciencia, la atención y el entusiasmo se ven afectados aun cuando el 100% indicaron que su aprendizaje no se ve afectado negativamente por el estrés del docente.

Cuenta de ¿Cómo calificaría su nivel de concentración cuando un profesor parece estar muy...

Cuenta de ¿Cómo calificaría su nivel de concentración cuando un profesor parece estar muy estresado?



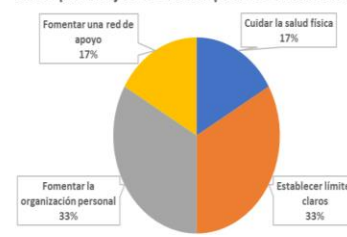
Cuenta de ¿Considera que los profesores estresados son menos accesibles para responder...

Cuenta de ¿Considera que los profesores estresados son menos accesibles para responder preguntas o brindar apoyo académico?

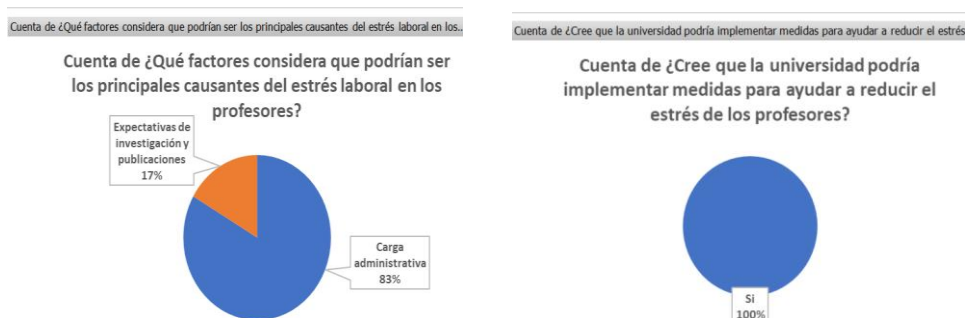


Cuenta de ¿Cómo cree que los profesores podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores?

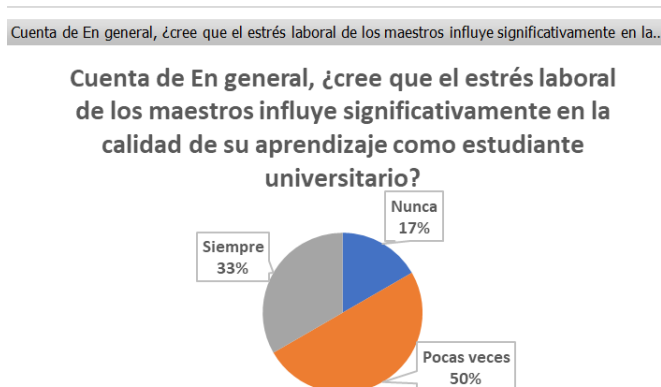
Cuenta de ¿Cómo cree que los profesores podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores?



El tercer indicador “Percepción personal de los estudiantes” se calcula la primera y la segunda pregunta tuvo una calificación de 2.33 entrando en el rango de “Bajo” por lo cual el estudiante nota cierta afectación, pero no de forma constante, puede haber momentos de distracción o menor acceso al docente, sin ser graves. La tercera pregunta es sobre cómo creen los estudiantes que los docentes podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores, con lo cual se obtuvieron respuestas como cuidar la salud física, establecer límites claros, fomentar la organización personal y fomentar una red de apoyo.



El cuarto indicador “Factores asociados al estrés”, en la primera pregunta, la mayoría de los estudiantes identificó como principales fuentes de estrés la Carga administrativa (83%) y en menor medida Expectativas de investigación y publicaciones (17%) lo que sugiere que los estudiantes perciben que el estrés del docente proviene más del sistema institucional que de la interacción directa en el aula. En cuanto a la segunda el 100% de los estudiantes considera que la universidad sí puede implementar medidas para reducir el estrés del docente. Esta percepción muestra una expectativa clara hacia la institución como agente activo en la mejora del bienestar docente.

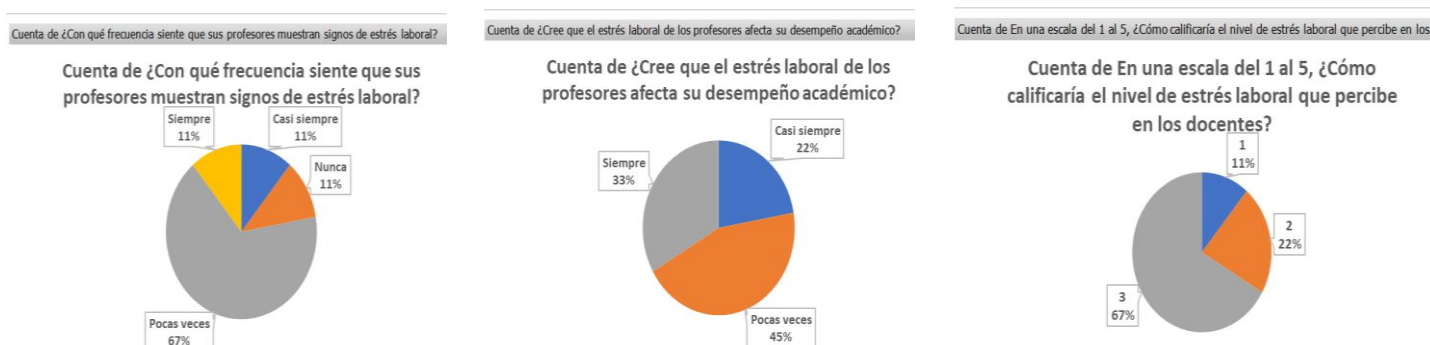


El quinto indicador busca resumir la visión global del estudiante sobre cómo el estrés laboral de los docentes incide en su proceso de aprendizaje. El promedio obtenido fue de 2.49, lo que representa una percepción “baja” del impacto. Específicamente el 50% de los estudiantes considera que el estrés docente pocas veces afecta su aprendizaje. Un 33% cree que esto ocurre siempre, y solo un 17% indica que nunca le ha afectado.

Los resultados muestran coincidir entre lo que el docente percibe de sí mismo y cómo lo ven sus estudiantes: se le reconoce como una persona equilibrada, con buena gestión emocional y sin signos visibles de estrés laboral. Sin embargo, se toma en cuenta que, en las respuestas de muchos estudiantes, aunque no ven a este docente específicamente como alguien estresado, sí parecen estar conscientes de que el estrés en el docente es un tema presente en la vida universitaria.

Docente 2

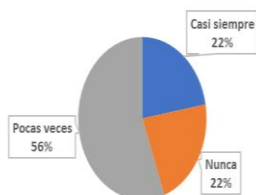
Tiene una puntuación de 39 que según el test de estrés laboral califica como “Estrés leve” además de que el test menciona que en esta puntuación “Se encuentra en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva”.



El primer indicador, “Estrés laboral en los docentes” fue de 2.55, dando como resultado una “Moderada” percepción del Estrés laboral en docente, hay cierta percepción del problema, aunque no se considera un problema.

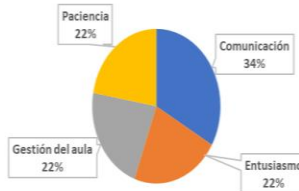
Cuenta de ¿Ha notado alguna vez que la calidad de enseñanza de un profesor disminuye debido a...

Cuenta de ¿Ha notado alguna vez que la calidad de enseñanza de un profesor disminuye debido a su estrés?



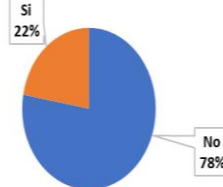
Cuenta de ¿Qué aspectos del estilo de enseñanza de un profesor cree que podrían verse afectados...

Cuenta de ¿Qué aspectos del estilo de enseñanza de un profesor cree que podrían verse afectados por el estrés?



Cuenta de En su experiencia, ha habido alguna clase en la que considere que el estrés del profesor afectó...

Cuenta de En su experiencia, ha habido alguna clase en la que considere que el estrés del profesor afectó negativamente su aprendizaje, ¿Sí o No?

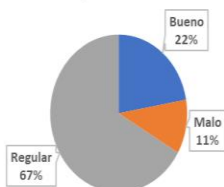


El segundo indicador, “Impacto en la calidad de enseñanza”, se calcula la primera y la tercera pregunta, teniendo como resultado 1.65 entrando en el rango de “Muy bajo” indicando que los estudiantes casi no perciben que el estrés afecte la calidad de enseñanza del docente.

La segunda pregunta hace referencia a que aspectos de la enseñanza se ven afectados por el estrés, los estudiantes señalaron que la comunicación, la entusiasmo, gestión del aula y la paciencia se ven afectados, aunque se tiene en cuenta que el 22% indicaron que su aprendizaje se ve afectado negativamente por el estrés del docente.

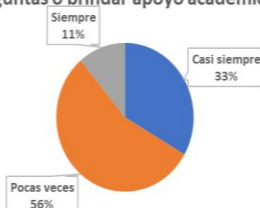
Cuenta de ¿Cómo calificaría su nivel de concentración cuando un profesor parece estar muy...

Cuenta de ¿Cómo calificaría su nivel de concentración cuando un profesor parece estar muy estresado?



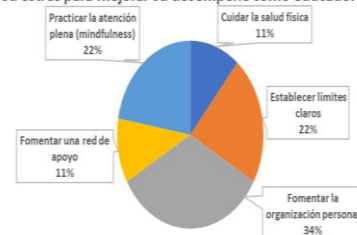
Cuenta de ¿Considera que los profesores estresados son menos accesibles para responder...

Cuenta de ¿Considera que los profesores estresados son menos accesibles para responder preguntas o brindar apoyo académico?



Cuenta de ¿Cómo cree que los profesores podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores?

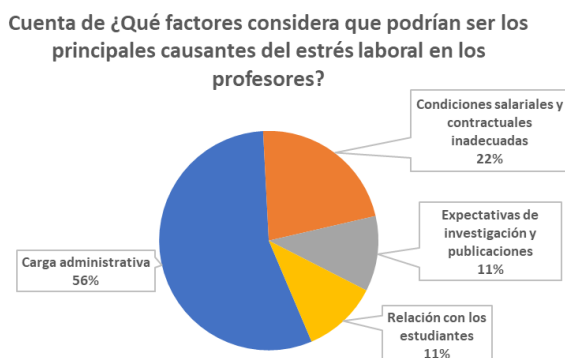
Cuenta de ¿Cómo cree que los profesores podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores?



El tercer indicador “Percepción personal de los estudiantes” se calcula la primera y la segunda pregunta tuvo una calificación de 2.33 entrando en el rango de “Bajo” por lo cual el estudiante nota cierta afectación, pero no de forma constante, puede haber momentos de distracción o menor acceso al docente, sin ser graves. La tercera pregunta es sobre cómo creen los estudiantes que los docentes podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores, con lo cual se obtuvieron respuestas como Cuidar la salud física, Establecer límites

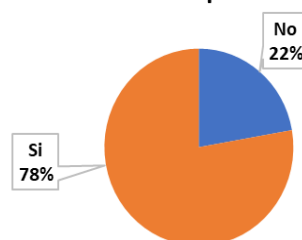
claros, Fomentar la organización personal, Fomentar una red de apoyo y Practicar la atención plena (mindfulness).

Cuenta de ¿Qué factores considera que podrían ser los principales causantes del estrés laboral en los profesores?



Cuenta de ¿Cree que la universidad podría implementar medidas para ayudar a reducir el estrés..

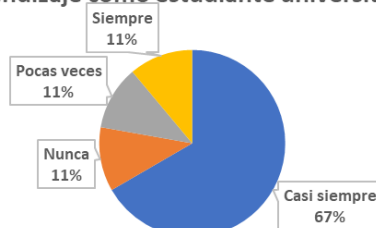
Cuenta de ¿Cree que la universidad podría implementar medidas para ayudar a reducir el estrés de los profesores?



El cuarto indicador “Factores asociados al estrés”, en la primera pregunta, la mayoría de los estudiantes identificó como principales fuentes de estrés la Carga administrativa (56%) y en menor medida Expectativas de investigación y publicaciones y Relación con los estudiantes (11%) lo que sugiere que los estudiantes perciben que el estrés del docente proviene más del sistema institucional que de la interacción directa en el aula. En cuanto a la segunda el 78% de los estudiantes considera que la universidad sí puede implementar medidas para reducir el estrés del docente. Esta percepción muestra una expectativa clara hacia la institución como agente activo en la mejora del bienestar docente.

Cuenta de En general, ¿cree que el estrés laboral de los maestros influye significativamente en la calidad de su...

Cuenta de En general, ¿cree que el estrés laboral de los maestros influye significativamente en la calidad de su aprendizaje como estudiante universitario?



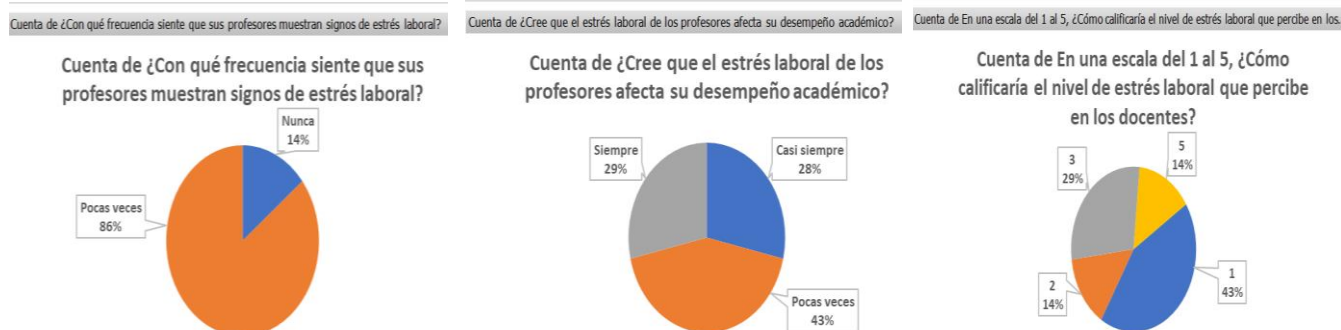
El quinto indicador busca resumir la visión global del estudiante sobre cómo el estrés laboral de los docentes incide en su proceso de aprendizaje. El promedio obtenido fue de 2.78, lo que representa una percepción “moderada”, los estudiantes notan que el estrés del docente afecta

su aprendizaje con cierta frecuencia. Específicamente el 67% de los estudiantes considera que el estrés docente casi siempre afecta su aprendizaje. Un 11% cree que esto ocurre siempre, otro 11% indica que pocas veces le ha afectado y un último 11% que nunca le ha afectado.

En este caso se observa una pequeña diferencia entre cómo el docente percibe su propio nivel de estrés con cómo lo ven sus estudiantes. Concluyendo que, aunque el Docente experimente algo de estrés, lo maneje de forma efectiva, sin que esto impacte de manera evidente ni en su desempeño ni en la experiencia del alumnado. Sin embargo, los estudiantes sí expresan una preocupación más general sobre el estrés en los docentes, y reconocen que este puede influir en la calidad de la enseñanza. Por eso, se vuelve clave que las instituciones diseñen estrategias de prevención, incluso cuando el estrés que se percibe a nivel individual no parece grave.

Docente 3

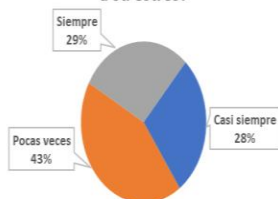
En el test de estrés tuvo una puntuación de 28, dando como resultado “Sin estrés” además de que el test menciona que en esta puntuación “No existe síntoma alguno de estrés”.



El primer indicador, “Estrés laboral en los docentes” fue de 2.33, dando como resultado una “Baja” percepción del Estrés laboral en docente.

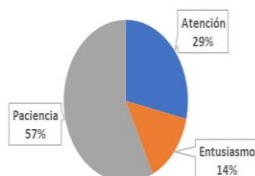
Cuenta de ¿Ha notado alguna vez que la calidad de enseñanza de un profesor disminuye debido a su estrés?

Cuenta de ¿Ha notado alguna vez que la calidad de enseñanza de un profesor disminuye debido a su estrés?



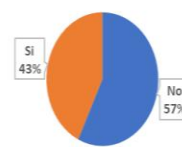
Cuenta de ¿Qué aspectos del estilo de enseñanza de un profesor cree que podrían verse afectados por el estrés?

Cuenta de ¿Qué aspectos del estilo de enseñanza de un profesor cree que podrían verse afectados por el estrés?



Cuenta de En su experiencia, ha habido alguna clase en la que considere que el estrés del profesor afectó negativamente su aprendizaje, ¿Sí o No?

Cuenta de En su experiencia, ha habido alguna clase en la que considere que el estrés del profesor afectó negativamente su aprendizaje, ¿Sí o No?

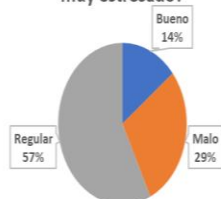


El segundo indicador, “Impacto en la calidad de enseñanza”, se calcula la primera y la tercera pregunta, teniendo como resultado 1.65 entrando en el rango de “Bajo” indicando que los estudiantes perciben ciertos efectos leves del estrés en el desempeño del docente, pero no es algo frecuente ni generalizado

La segunda pregunta hace referencia a que aspectos de la enseñanza se ven afectados por el estrés, los estudiantes señalaron que la paciencia, la atención y el entusiasmo se ven afectados, además de que cabe mencionar que el 43% indicaron que su aprendizaje se ve afectado negativamente por el estrés del docente.

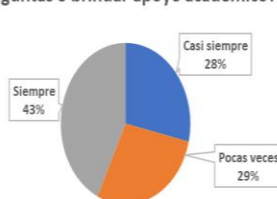
Cuenta de ¿Cómo calificaría su nivel de concentración cuando un profesor parece estar muy estresado?

Cuenta de ¿Cómo calificaría su nivel de concentración cuando un profesor parece estar muy estresado?



Cuenta de ¿Considera que los profesores estresados son menos accesibles para responder preguntas o brindar apoyo académico?

Cuenta de ¿Considera que los profesores estresados son menos accesibles para responder preguntas o brindar apoyo académico?



Cuenta de ¿Cómo cree que los profesores podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores?

Cuenta de ¿Cómo cree que los profesores podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores?

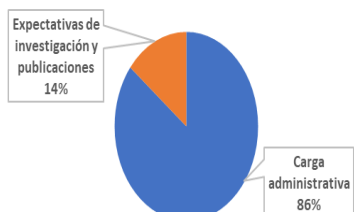


El tercer indicador “Percepción personal de los estudiantes” se calcula la primera y la segunda pregunta tuvo una calificación de 2.49 entrando en el rango de “Bajo” por lo cual el estudiante nota cierta afectación, pero no de forma constante, puede haber momentos de distracción o menor acceso al docente, sin ser graves. La tercera pregunta es sobre cómo creen los estudiantes que los docentes podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como

educadores, con lo cual se obtuvieron respuestas como cuidar la salud física, establecer límites claros, fomentar una red de apoyo y practicar la atención plena (mindfulness).

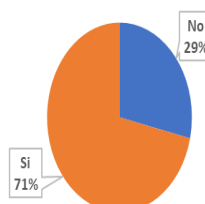
Cuenta de ¿Qué factores considera que podrían ser los principales causantes del estrés laboral en..

Cuenta de ¿Qué factores considera que podrían ser los principales causantes del estrés laboral en los profesores?



Cuenta de ¿Cree que la universidad podría implementar medidas para ayudar a reducir el estrés..

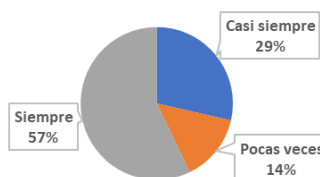
Cuenta de ¿Cree que la universidad podría implementar medidas para ayudar a reducir el estrés de los profesores?



El cuarto indicador “Factores asociados al estrés”, en la primera pregunta, la mayoría de los estudiantes identificó como principales fuentes de estrés la Carga administrativa (86%) y en menor medida Expectativas de investigación y publicaciones (14%) lo que sugiere que los estudiantes perciben que el estrés del docente proviene más del sistema institucional que de la interacción directa en el aula. En cuanto a la segunda el 71% de los estudiantes considera que la universidad sí puede implementar medidas para reducir el estrés del docente, en contraste tenemos 29% de los estudiantes que creen que la universidad no puede implementar estas medidas.

Cuenta de En general, ¿cree que el estrés laboral de los maestros influye significativamente en la..

Cuenta de En general, ¿cree que el estrés laboral de los maestros influye significativamente en la calidad de su aprendizaje como estudiante universitario?



El quinto indicador busca resumir la visión global del estudiante sobre cómo el estrés laboral de los docentes incide en su proceso de aprendizaje. El promedio obtenido fue de 3.43, lo que representa una percepción “modera” del impacto, los estudiantes notan el estrés del docente afecta su aprendizaje con cierta frecuencia. Específicamente el 57% de los estudiantes considera

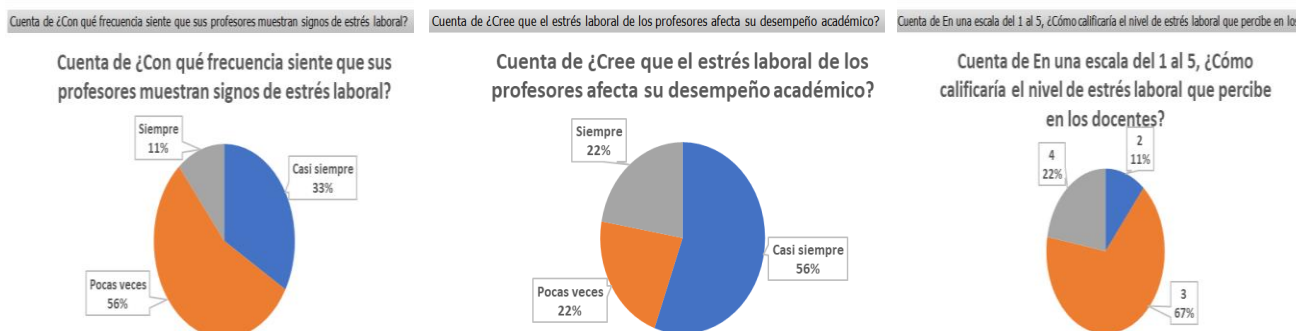
que el estrés docente siempre afecta su aprendizaje. Un 29% cree que esto ocurre casi siempre, y solo un 14% indica que pocas veces le ha afectado.

El Docente presenta un estado emocional estable, pero tomando en cuenta las respuestas que dio en el test de Estrés Laboral, el docente tiene ligeros síntomas de estrés laboral, pero sin tener el impacto y frecuencia para que el mismo los califique como un problema. Sin embargo, el resultado de “Sin Estrés” está respaldada por los estudiantes, quienes reportan baja percepción de estrés y escasa afectación en la enseñanza y el trato personal.

No obstante, los estudiantes sí manifiestan una visión crítica del entorno docente en general, y algunos identifican efectos leves en aspectos como la paciencia y atención del profesor. Además, la percepción global de que el estrés docente afecta el aprendizaje es alta, lo que sugiere que el problema puede no ser individual, sino estructural o sistémico.

Docente 4

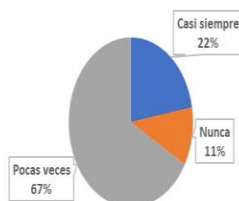
En el test de estrés tuvo una puntuación de 43, dando como resultado “Estrés leve” además de que el test menciona que en esta puntuación “Se encuentra en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que causan estrés para poder ocuparse de ellos de manera preventiva”.



El primer indicador, “Estrés laboral en los docentes” fue de 2.89, dando como resultado una “Moderada” percepción del Estrés laboral en docente. Hay cierta percepción del problema, aunque no se considera grande.

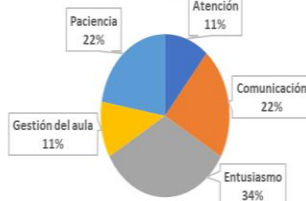
Cuenta de ¿Ha notado alguna vez que la calidad de enseñanza de un profesor disminuye debido a...

Cuenta de ¿Ha notado alguna vez que la calidad de enseñanza de un profesor disminuye debido a su estrés?



Cuenta de ¿Qué aspectos del estilo de enseñanza de un profesor cree que podrían verse afectados por el estrés?

Cuenta de ¿Qué aspectos del estilo de enseñanza de un profesor cree que podrían verse afectados por el estrés?



Cuenta de En su experiencia, ha habido alguna clase en la que considere que el estrés del profesor afectó negativamente su aprendizaje, ¿Si o No?

Cuenta de En su experiencia, ha habido alguna clase en la que considere que el estrés del profesor afectó negativamente su aprendizaje, ¿Si o No?

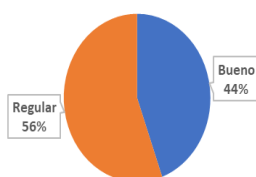


El segundo indicador, “Impacto en la calidad de enseñanza”, se calcula la primera y la tercera pregunta, teniendo como resultado 1.22 entrando en el rango de “Muy bajo” indicando que los estudiantes casi no perciben que el estrés afecte la calidad de enseñanza.

La segunda pregunta hace referencia a que aspectos de la enseñanza se ven afectados por el estrés, los estudiantes señalaron que la paciencia, la atención, la comunicación, la gestión del aula y el entusiasmo se ven afectados, además de que cabe mencionar que el 67% indicaron que su aprendizaje no se ve afectado negativamente por el estrés del docente.

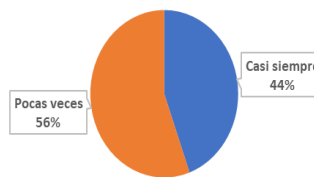
Cuenta de ¿Cómo calificaría su nivel de concentración cuando un profesor parece estar muy estresado?

Cuenta de ¿Cómo calificaría su nivel de concentración cuando un profesor parece estar muy estresado?



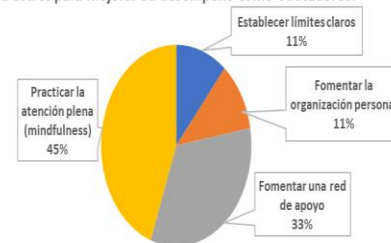
Cuenta de ¿Considera que los profesores estresados son menos accesibles para responder...

Cuenta de ¿Considera que los profesores estresados son menos accesibles para responder preguntas o brindar apoyo académico?



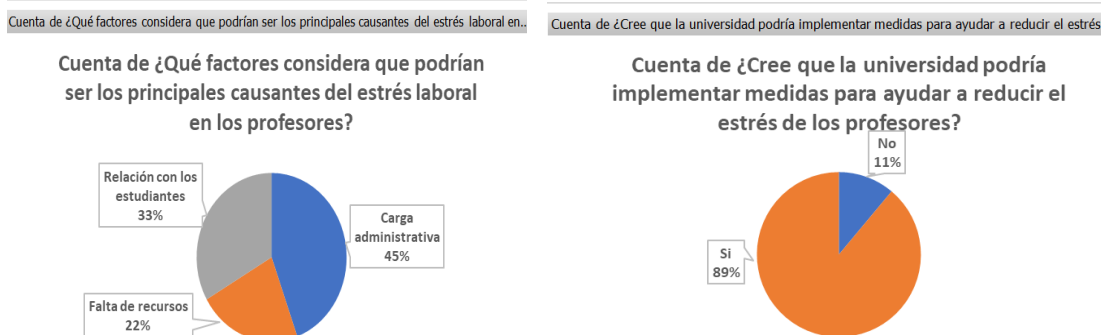
Cuenta de ¿Cómo cree que los profesores podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores?

Cuenta de ¿Cómo cree que los profesores podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores?

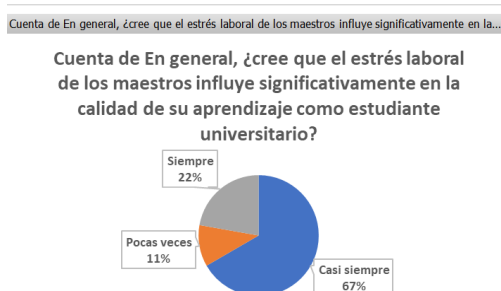


El tercer indicador “Percepción personal de los estudiantes” se calcula la primera y la segunda pregunta tuvo una calificación de 2.44 entrando en el rango de “Bajo” por lo cual el estudiante nota cierta afectación, pero no de forma constante, puede haber momentos de distracción o menor acceso al docente, sin ser graves. La tercera pregunta es sobre cómo creen

los estudiantes que los docentes podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores, con lo cual se obtuvieron respuestas como cuidar la Fomentar la organización personal, establecer límites claros, fomentar una red de apoyo y practicar la atención plena (mindfulness).



El cuarto indicador “Factores asociados al estrés”, en la primera pregunta, la mayoría de los estudiantes identificó como principales fuentes de estrés la Carga administrativa (45%) y en menor medida la Relación con los estudiantes (33%) y Falta de recursos (22%) lo que sugiere que los estudiantes perciben que el estrés del docente proviene más del sistema institucional y de la interacción directa en el aula. En cuanto a la segunda el 89% de los estudiantes considera que la universidad sí puede implementar medidas para reducir el estrés del docente, en contraste tenemos 11% de los estudiantes que creen que la universidad no puede implementar estas medidas.



El quinto indicador busca resumir la visión global del estudiante sobre cómo el estrés laboral de los docentes incide en su proceso de aprendizaje. El promedio obtenido fue de 3.11, lo que representa una percepción “modera” del impacto, los estudiantes notan el estrés del docente afecta su aprendizaje con cierta frecuencia. Específicamente el 67% de los estudiantes considera

que el estrés docente casi siempre afecta su aprendizaje. Un 22% cree que esto ocurre siempre, y solo un 11% indica que pocas veces le ha afectado.

El Docente revela una situación de estrés leve, con señales de alarma que deben ser gestionadas preventivamente. Aunque este nivel de estrés no afecta de manera crítica el rendimiento o la interacción con los estudiantes, la percepción estudiantil indica una conciencia moderada del problema. Los estudiantes notan ciertos cambios leves en la dinámica del aula, aunque en general no consideran que su proceso de aprendizaje haya sido significativamente afectado.

Es destacable que tanto el test como la percepción estudiantil coinciden en reconocer la presencia de estrés, aunque en niveles no alarmantes, y sugieren la necesidad de intervenciones institucionales para prevenir un deterioro del bienestar docente.

Docente 5

En el test de estrés tuvo una puntuación de 43, dando como resultado “Sin Estrés” además de que el test menciona que en esta puntuación “No existe síntomas de estrés y tiene un equilibrio”.

El primer indicador, “Estrés laboral en los docentes” fue de 3.2, dando como resultado una “Alto” percepción del Estrés laboral en docente. Los estudiantes perciben con claridad signos de estrés y sus efectos en el entorno académico.

El segundo indicador, “Impacto en la calidad de enseñanza”, se calcula la primera y la tercera pregunta, teniendo como resultado 1.3 entrando en el rango de “Muy bajo” indicando que los estudiantes casi no perciben que el estrés afecte la calidad de enseñanza.

La segunda pregunta hace referencia a que aspectos de la enseñanza se ven afectados por el estrés, los estudiantes señalaron que la paciencia, la claridad, la comunicación, la gestión del aula y el entusiasmo se ven afectados, además de que cabe mencionar que el 60% indicaron que su aprendizaje no se ve afectado negativamente por el estrés del docente.

El tercer indicador “Percepción personal de los estudiantes” se calcula la primera y la segunda pregunta tuvo una calificación de 3.4 entrando en el rango de “Modera” por lo cual el estrés del docente afecta de forma notoria la concentración o el vínculo con el estudiante. La tercera pregunta es sobre cómo creen los estudiantes que los docentes podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores, con lo cual se obtuvieron respuestas como cuidar la Fomentar la organización personal y fomentar una red de apoyo.

El cuarto indicador “Factores asociados al estrés”, en la primera pregunta, la mayoría de los estudiantes identificó como principales fuentes de estrés la Carga administrativa (60%) y en menor medida la Falta de reconocimiento y apoyo institucional (20%) y Condiciones salariales y contractuales inadecuadas (20%) lo que sugiere que los estudiantes perciben que el estrés del docente proviene mayormente del sistema institucional. En cuanto a la segunda el 100% de los estudiantes considera que la universidad sí puede implementar medidas para reducir el estrés del docente.

El quinto indicador busca resumir la visión global del estudiante sobre cómo el estrés laboral de los docentes incide en su proceso de aprendizaje. El promedio obtenido fue de 3.6, lo que representa una percepción “Alta” del impacto, los considera que el estrés docente influye fuertemente y de manera constante en su aprendizaje. Específicamente el 60% de los estudiantes considera que el estrés docente siempre afecta su aprendizaje. Un 40% cree que esto ocurre casi siempre.

El análisis del Docente revela una discrepancia significativa entre la autoevaluación del docente y la percepción estudiantil. Mientras el test indica ausencia de estrés, los estudiantes lo perciben como altamente estresado y creen que esto impacta fuertemente su aprendizaje, aunque reconocen que la calidad de enseñanza no ha disminuido.

Este caso evidencia que, aunque el docente mantenga un buen equilibrio personal, la percepción externa puede estar condicionada por factores no visibles en el test, como la comunicación emocional o la dinámica institucional.

Docente 6

En el test de estrés tuvo una puntuación de 72, dando como resultado “Estrés grave”. Cabe mencionar que existe un gran sesgo en el caso de este docente, ya que este docente en particular, sufre de una enfermedad autoinmune, lo que le produce todos los síntomas de estrés dan como resultado de su test "Estrés grave".

El primer indicador, “Estrés laboral en los docentes” fue de 2.62, dando como resultado una “Moderado” percepción del Estrés laboral en docente, hay cierta percepción del problema en los estudiantes, aunque no se considera grave.

El segundo indicador, “Impacto en la calidad de enseñanza”, se calcula la primera y la tercera pregunta, teniendo como resultado 1.22 entrando en el rango de “Muy bajo” indicando que los estudiantes casi no perciben que el estrés afecte la calidad de enseñanza.

La segunda pregunta hace referencia a que aspectos de la enseñanza se ven afectados por el estrés, los estudiantes señalaron que la paciencia y el entusiasmo se ven afectados, además de que cabe mencionar que el 57% indicaron que su aprendizaje no se ve afectado negativamente por el estrés del docente.

El tercer indicador “Percepción personal de los estudiantes” se calcula la primera y la segunda pregunta tuvo una calificación de 2.64 entrando en el rango de “Modera” por lo cual el estrés del docente afecta de forma notoria la concentración o el vínculo con el estudiante. La tercera pregunta es sobre cómo creen los estudiantes que los docentes podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores, con lo cual se obtuvieron respuestas como practicar la atención plena (mindfulness), Fomentar la organización personal y fomentar una red de apoyo.

El cuarto indicador “Factores asociados al estrés”, en la primera pregunta, la mayoría de los estudiantes identificó como principales fuentes de estrés la Carga administrativa (100%) lo que sugiere que los estudiantes perciben que el estrés del docente proviene mayormente del sistema institucional. En cuanto a la segunda el 100% de los estudiantes considera que la universidad sí puede implementar medidas para reducir el estrés del docente.

El quinto indicador busca resumir la visión global del estudiante sobre cómo el estrés laboral de los docentes incide en su proceso de aprendizaje. El promedio obtenido fue de 3.01, lo que representa una percepción “Moderada” del impacto, el estudiante nota que el estrés del docente afecta su aprendizaje con cierta frecuencia. Específicamente el 43% de los estudiantes considera que el estrés docente siempre afecta su aprendizaje. Un 29% cree que esto ocurre casi siempre, un 14% que pocas veces afecta su aprendizaje y el restante 14% que nunca afecta su aprendizaje.

Este docente presenta un nivel de estrés grave, influido en parte por su condición médica. No obstante, los estudiantes no perciben una alteración significativa en su rendimiento académico, aunque sí identifican señales emocionales como menor paciencia o entusiasmo. La

percepción estudiantil oscila entre moderada y baja, lo que sugiere que el docente logra mantener una buena práctica educativa, pero probablemente a costa de su bienestar.

Además, la percepción estudiantil apunta fuertemente a que las causas del estrés son estructurales e institucionales, y no necesariamente atribuibles al aula o a su gestión docente directa. Este caso ilustra cómo un docente puede sobrellevar altos niveles de estrés sin comprometer significativamente la calidad educativa, pero también subraya la necesidad urgente de políticas institucionales de apoyo, ya que mantener esta carga puede tener consecuencias graves en la salud del docente a largo plazo.

Docente 7

En el test de estrés tuvo una puntuación de 43, dando como resultado “Estrés leve”. además de que el test menciona que en esta puntuación “No existe síntomas de estrés y tiene un equilibrio”.

El primer indicador, “Estrés laboral en los docentes” fue de 2.75, dando como resultado una “Moderado” percepción del Estrés laboral en docente, hay cierta percepción del problema en los estudiantes, aunque no se considera grave.

El segundo indicador, “Impacto en la calidad de enseñanza”, se calcula la primera y la tercera pregunta, teniendo como resultado 1.62 entrando en el rango de “Bajo” indicando que los estudiantes perciben ciertos efectos leves del estrés en el desempeño docente, pero no es algo frecuente ni generalizado.

La segunda pregunta hace referencia a que aspectos de la enseñanza se ven afectados por el estrés, los estudiantes señalaron que la paciencia, la atención y el entusiasmo se ven afectados,

además de que cabe mencionar que el 71% indicaron que su aprendizaje se ve afectado negativamente por el estrés del docente.

El tercer indicador “Percepción personal de los estudiantes” se calcula la primera y la segunda pregunta tuvo una calificación de 3.15 entrando en el rango de “Modera” por lo cual el estrés del docente afecta de forma notoria la concentración o el vínculo con el estudiante. La tercera pregunta es sobre cómo creen los estudiantes que los docentes podrían reducir su estrés para mejorar su desempeño como educadores, con lo cual se obtuvieron respuestas como practicar la atención plena (mindfulness), Fomentar la organización personal, fomentar una red de apoyo, cuidar la salud física y establecer límites claros.

El cuarto indicador “Factores asociados al estrés”, en la primera pregunta, la mayoría de los estudiantes identificó como principales fuentes de estrés la Carga administrativa (100%) lo que sugiere que los estudiantes perciben que el estrés del docente proviene mayormente del sistema institucional. En cuanto a la segunda el 86% de los estudiantes considera que la universidad sí puede implementar medidas para reducir el estrés del docente.

El quinto indicador busca resumir la visión global del estudiante sobre cómo el estrés laboral de los docentes incide en su proceso de aprendizaje. El promedio obtenido fue de 3.71, lo que representa una percepción “Alta” del impacto, el estudiante considera que el estrés docente influye fuertemente y de manera constante en su aprendizaje. Específicamente el 71% de los estudiantes considera que el estrés docente siempre afecta su aprendizaje. Un 29% cree que esto ocurre casi siempre.

A pesar de que el Docente presenta un nivel leve de estrés sin síntomas visibles según el test aplicado, los estudiantes tienen una percepción moderada a alta del impacto de ese estrés,

especialmente en el ámbito del aprendizaje y la relación docente-estudiante. Las áreas más sensibles parecen ser las habilidades socioemocionales del docente (paciencia, entusiasmo, atención) y la interacción en clase.

Esto revela que incluso niveles bajos de estrés pueden ser percibidos por los estudiantes y tener consecuencias significativas en su experiencia académica, sobre todo si se relacionan con factores institucionales como la sobrecarga administrativa. El análisis sugiere que la prevención y gestión del estrés docente no debe esperar a que los niveles sean graves, sino atenderse desde un enfoque institucional y preventivo.

Categorización de las diferencias existentes en los niveles de estrés y rendimiento académico

Docente	Nivel de Estrés (Test)	Percepción Estudiantil del Estrés	Impacto Percibido en la Calidad de Enseñanza	Impacto Percibido en el Aprendizaje	Factores Asociados al Estrés (según estudiantes)	Discrepancias Notables
Docente 1	Sin estrés	Baja	Muy bajo	Bajo	Carga administrativa (83%)	Coincide test y percepción
Docente 2	Estrés leve	Moderada	Muy bajo	Moderado	Carga administrativa (56%)	Leve percepción mayor en estudiantes
Docente 3	Sin estrés	Baja	Bajo	Moderado	Carga administrativa (86%)	Percepción moderada del impacto
Docente 4	Estrés leve	Moderada	Muy bajo	Moderado	Carga administrativa (45%), relación con estudiantes (33%)	Coincide test y percepción

Docente 5	Sin estrés	Alta	Muy bajo	Alto	Carga administrativa (60%), falta de apoyo (20%)	Test "sin estrés" vs percepción alta de estudiantes
Docente 6	Estrés grave (condición médica)	Moderada	Muy bajo	Moderado	Carga administrativa (100%)	Alto estrés real, percepción moderada
Docente 7	Estrés leve	Moderada	Bajo	Alto	Carga administrativa (100%)	Estrés leve, pero fuerte percepción negativa estudiantil

Conclusiones

Con respecto al trabajo de investigación, según los objetivos planteados se llegaron a las siguientes conclusiones:

- Se Analizo la correlación entre el estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes de las carreras de Psicología y Terapia Ocupacional, confirmando la existencia de la mismas, si bien algunos docentes no presentaron síntomas de estrés según el test aplicado, la percepción de sus estudiantes reveló impactos notorios en el proceso de enseñanza-aprendizaje, evidenciando que incluso niveles bajos de estrés pueden influir negativamente en el rendimiento académico.
- Se identificaron los múltiples factores que contribuyen al aumento del estrés laboral en los docentes, siendo el más frecuente la carga administrativa, seguida por la falta de apoyo institucional, las expectativas de investigación, las relaciones con los estudiantes y las condiciones contractuales inadecuadas. Estos factores son percibidos principalmente como de origen estructural y no personal, lo cual resalta la necesidad de una respuesta institucional.

- Se calificó el nivel de estrés en los docentes fueron clasificados entre de “sin estrés”, “estrés leve” a “estrés grave” siendo el caso más grave atribuido a una condición médica preexistente. Por otro lado, el impacto en la calidad de la enseñanza y el rendimiento académico fue percibido por los estudiantes en niveles que van desde “muy bajo” hasta “alto”, destacando una variedad de experiencias según cada docente.
- Se identificaron diferencias significativas entre las percepciones de los docentes y sus estudiantes, particularmente en los casos en que los docentes no reportan síntomas de estrés, pero los estudiantes manifiestan un impacto considerable en su aprendizaje. Esto sugiere que los efectos del estrés docente pueden ser más evidentes para los estudiantes que para los propios docentes.

Recomendaciones

Las recomendaciones que se detallan a continuación van dirigidas para todos los docentes universitarios con la finalidad de aportar en cuanto a la mejora de su salud mental.

- Implementar programas institucionales de prevención y manejo del estrés docente, incluyendo talleres sobre gestión emocional, técnicas de relajación, mindfulness y autocuidado, con el objetivo de reducir el impacto del estrés laboral en el rendimiento académico y el bienestar general de los docentes.
- Revisar y redistribuir la carga administrativa de los docentes, a fin de evitar la sobrecarga laboral. Se sugiere la incorporación de personal de apoyo administrativo o la simplificación de procesos burocráticos, permitiendo que los docentes se concentren en su labor pedagógica y formativa.

- Establecer espacios de escucha y apoyo institucional, donde los docentes puedan expresar libremente sus dificultades laborales y emocionales. La creación de un comité o unidad de salud ocupacional docente contribuiría a monitorear y gestionar los casos con riesgo de agotamiento o burnout.
- Fortalecer el acompañamiento y la formación continua en competencias emocionales y psicosociales, especialmente en docentes con doble carga laboral (docencia y práctica clínica), lo que les permitirá desarrollar mejores estrategias de afrontamiento frente a la presión laboral.

Plan de Acción

Objetivo General

Analizar la correlación entre el estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (Uleam) en Manta durante el año 2024

Objetivo Especifico

Fomentar la conciencia sobre el impacto del estrés docente en el aprendizaje estudiantil.

Capacitar a los docentes en el manejo del estrés y la inteligencia emocional.

Plan de Acción			
Estrategias	Duración	Objetivo de la Actividad	Descripción
Talleres de Gestión del Estrés y Bienestar Docente	2 horas por sesión	Capacitar a los docentes sobre técnicas de manejo del estrés, autocuidado y regulación emocional.	Realizar talleres periódicos para docentes de Psicología y Terapia Ocupacional sobre manejo del estrés, inteligencia emocional y autocuidado docente, dictados por psicólogos institucionales.

Jornadas de Escucha y Contención Emocional	1 hora semanal	Ofrecer espacios confidenciales donde los docentes puedan expresar sus emociones y preocupaciones laborales.	Implementar un programa de acompañamiento psicológico para docentes con sesiones individuales y grupales, dentro del área de Bienestar Universitario.
Campañas de Concientización Institucional	2 semanas al semestre	Sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre la relación entre el estrés laboral docente y la calidad educativa.	Difundir en espacios comunes y medios digitales mensajes informativos sobre el impacto del estrés docente y el rol institucional en su prevención.
Revisión de Carga Administrativa	1 mes	Identificar y reducir los factores estructurales que generan estrés, especialmente la sobrecarga de tareas administrativas.	Realizar un diagnóstico participativo con docentes para identificar procesos administrativos repetitivos o excesivos y proponer mejoras o apoyo técnico.

Bibliografía:

- Rojas-Solís, J. L., Flores-Meza, G., & Cuaya-Itzcoatl, I. G. (2021). Principales aspectos metodológicos en el estudio del estrés laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1).
- Bada Quispe, O. F., Salas Sánchez, R. M., Castillo Saavedra, E. F., Arroyo Rosales, E. M., & Carbonell García, C. E. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. *MediSur*, 18(6), 1138-1144.
- Camacho, R., Gaspar, M., & Rivas, C. (2021). *Síndrome de Burnout y estrés laboral por Covid-19 en docentes universitarios ecuatorianos*. Revista GICOS.
- Rojas, O., Martínez, M., & Riffo, R. (2020). *Gestión directiva y estrés laboral del personal docente: mirada desde la pandemia Covid-19*. Revista on line de Política e Gestão.
- Sarayasi Ccuno, R.H. (2021). *Estrés laboral y desempeño en docentes del nivel secundario perteneciente a la UGEL La Unión, Arequipa-2020*. Repositorio UCV.
- Vite, G.A.O. (2019). *Propuesta de investigación para la implementación de un Programa de Activación Física para disminuir el Estrés Laboral en docentes de la Escuela Superior*. Dilemas Contemporáneos.
- Fernández Ipanaqué, V. G. (2020). *Estrés laboral docente en la institución educativa N° 20332 Reino de Suecia, Humaya-2019*. Recuperado de

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNJF_007fd90e51e87af854cfc872cd2503b9

Infante Cruzado, K. S. (2024). *Estrés laboral y bienestar psicológico en los docentes de la Ugel “La Unión”–Piura 2023*. Recuperado de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/139327/Infantes_CKS-SD.pdf?sequence=1

Maureira-Roldán, G., & Jeria-Pérez, F. (2024). Relación del estrés laboral y habilidades emocionales en profesores/as universitarios/as de Educación Física. *Revista Ciencias de la Actividad Física*.

Vite, G.A.O. (2019). Propuesta de investigación para la implementación de un Programa de Activación Física para disminuir el Estrés Laboral en docentes de la Escuela Superior. *Dilemas Contemporáneos*.

Infante Cruzado, K. S. (2024). *Estrés laboral y bienestar psicológico en los docentes de la Ugel “La Unión”–Piura 2023*.

UNIR. (2021). La entrevista psicológica: claves y objetivos de esta herramienta. UNIR Revista. <https://www.unir.net/revista/salud/entrevista-psicologica/>

Farías, Gilberto (18 de enero de 2024). Encuesta. *Enciclopedia Concepto*. Recuperado el 15 de noviembre de 2024 de <https://concepto.de/encuesta/>.

Oscar Castellero Mimenza. (2017, marzo 9). Tipos de test psicológicos: sus funciones y características. *Portal Psicología y Mente*.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-test-psicologicos>

Infante Cruzado, K. S. (2024). Estrés laboral y bienestar psicológico en los docentes de la Ugel “La Unión”–Piura 2023. Recuperado de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/139327/Infantes_CKS-SD.pdf?sequence=1

Fernández Ipanaqué, V. G. (2020). Estrés laboral docente en la institución educativa N° 20332 Reino de Suecia, Humaya-2019. Recuperado de

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNJF_007fd90e51e87af854cfc872cd2503b9

Narváez López, O. A. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés.

Boletín Informativo CEI, 6(3), 15–24. Recuperado a partir de

<https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2103>

Nicolás, A. M. B., & Ramos, P. R. (2019). La teoría de la autodeterminación: un marco motivacional para el aprendizaje basado en proyectos. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, (24), 253-269.

Alvarado, N. B., Buelvas, E. H., & Martínez, A. V. (2020). Desafíos de la gestión pedagógica en la virtualidad ante la crisis del COVID-19. *SUMMA*, 2, 43-48.

Riveros, A. M. G. (2018). Incidencia del PTA en la movilización del currículo institucional y las prácticas de aula. *Revista e-ikon*, 5(1), 9-18.

Maureira-Roldán, G., Jeria-Pérez, F., & Maureira-Cid, F. (2024). Relación del estrés laboral y habilidades emocionales en profesores/as universitarios/as de Educación Física. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(1), 1-13.

Infante Cruzado, K. S. (2024). Estrés laboral y bienestar psicológico en los docentes de la Ugel “La Unión”–Piura 2023.

Zuniga-Jara, S., & Pizarro-Leon, V. (2018). Mediciones de estrés laboral en docentes de un colegio público regional chileno. *Información tecnológica*, 29(1), 171-180.

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07642018000100171&script=sci_arttext&tlng=en

García Lino, M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154.

http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072020000400140

[illegible][illegible]

Instrumento

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

Instrucciones:

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

	1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Consentimiento Informado

Yo. _____, de _____ años de edad declaró que :

He leído el documento de consentimiento, he sido plenamente informado y comprendo los años de edad, declaro que: propósitos, procedimientos, riesgos y beneficios asociados con mi participación en el estudio titulado “Estudio correlacional de estrés laboral y el rendimiento académico en los docentes de las carreras de Psicología y Tecnología Médica, Uleam, Manta 2024”. Reconozco que mi participación es completamente voluntaria y que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin penalización alguna y sin necesidad de proporcionar una explicación. Al firmar el presente documento de consentimiento informado. Acepto que los resultados de este estudio puedan ser utilizados para fines académicos y de investigación, manteniendo mi anonimato en todo momento. Entiendo que serán tratados de manera confidencial y que se tomarán medidas para proteger mi privacidad.

Entiendo que mi participación en este estudio es completamente voluntaria y que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin penalización alguna y sin necesidad de proporcionar una explicación. Por lo tanto, solicito formalmente ser retirado del estudio y que cualquier dato o información recopilada sobre mi sea eliminada o no se utilice para futuros análisis o publicaciones. Entiendo que esta revocación de consentimiento no afectará mi relación con los investigadores ni con la institución responsable del estudio Para cualquier información adicional y/o dificultad el (la) evaluado (a) puede contactarse con el investigador principal, Marian Aguayo al correo electrónico e0956153258@live.uleam.edu.ec con el investigador secundario, Elian Cedeño al correo electrónico e0950528018@live.uleam.edu.ec.

Manta, ____ de _____ del, 2024.

Nombre del participante

Firma del participante

Cédula de identidad