



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERIA

TEMA:

“ESTRÉS Y CORTISOL EN LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE, 2020”.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado
En Enfermería

AUTOR: López Paspuel Juan Carlos

DIRECTOR: Dr. Barros Bravo Douglas Humberto

IBARRA –ECUADOR

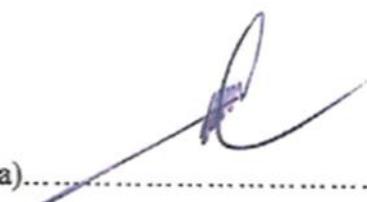
2020

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director de la tesis de grado titulada “ESTRÉS Y CORTISOL EN LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE, 2020”, de autoría de JUAN CARLOS LÓPEZ PASPUEL para la obtención del Título de Licenciado en Enfermería, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 20 días del mes octubre del 2020.

Lo certifico

(Firma).....

Dr. Douglas Humberto Barros Bravo

C.C. 1706447925

DIRECTOR DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401401906		
APELLIDOS Y NOMBRES:	López Paspuel Juan Carlos		
DIRECCIÓN:	El Voladero Av. Universitaria La Laguna N° 1		
EMAIL:	juanclopezp82@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062-224-313	TELÉFONO MÓVIL:	0985842975
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	“ESTRÉS Y CORTISOL EN LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE, 2020”,		
AUTOR (ES):	López Paspuel Juan Carlos		
FECHA:	2020/11/18		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Enfermería		
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Douglas Humberto Barros Bravo		

2. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 18 días del mes noviembre de 2020.

EL AUTOR



(Firma).....

López Paspuel Juan Carlos

C.I.: 0401401906

REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

Guía: FCCS-UTN

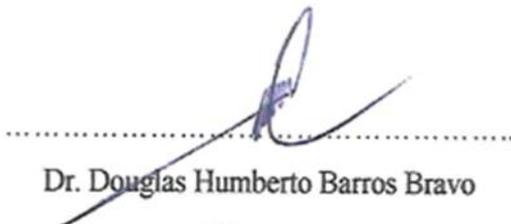
Fecha: Ibarra, 18 de noviembre de 2020

López Paspuel Juan Carlos "ESTRÉS Y CORTISOL EN LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, 2020". / TRABAJO DE GRADO. Licenciado en Enfermería. Universidad Técnica del Norte. Ibarra,

DIRECTOR: Dr. Douglas Humberto Barros Bravo

El objetivo general de la presente investigación fue Caracterizar el nivel de estrés y su respuesta hormonal de cortisol en los docentes de la Universidad Técnica del Norte en el contexto de la educación en línea por la pandemia COVID-19; dentro de los objetivos específicos se encuentran: Describir las características sociodemográficas de la población de estudio. Determinar el nivel de estrés y cortisol en sangre, de la población de estudio. Establecer la correlación entre los niveles de estrés y cortisol en sangre.

Ibarra, 18 de noviembre de 2020



.....
Dr. Douglas Humberto Barros Bravo

Director



.....
López Paspuel Juan Carlos

Autor

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, a mis padres por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mi madre, a pesar de nuestra distancia física, siento que estás conmigo siempre, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí.

A mis hermanas, por compartir momentos significativos conmigo y estar siempre dispuestas a escucharme y ayudarme en cualquier momento.

López Paspuel Juan Carlos

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a Dios, y mis padres quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal que hacen de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte, por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo.

De igual manera mis agradecimientos a la Carrera de Enfermería, mis docentes quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al Dr. Douglas Barros, principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

López Paspuel Juan Carlos

ÍNDICE GENERAL

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS.....	ii
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	iii
REGISTRO BIBLIOGRÁFICO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiv
RESUMEN.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
TEMA:	xix
CAPÍTULO I.....	1
1. Problema de la Investigación.....	1
1.1. Planteamiento del Problema	1
1.2. Formulación del Problema.....	4
1.3. Justificación	5
1.4. Objetivos.....	7
1.4.1. Objetivo General	7
1.4.2. Objetivos Específicos.....	7
1.5 Preguntas de investigación	8
CAPÍTULO II	9
2. Marco Teórico	9
2.1. Marco Referencial	9
2.1.1. El estrés en el profesorado, La Paz, 2016.	9
2.1.2. Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios, México, 2014.....	9
2.1.3. Estrés en profesorado universitario mexicano, México, 2010	10
2.1.4. Influencia del estrés laboral en el desempeño académico del docente de	

educación secundaria,	11
2.1.5. Correlación entre los Factores de Riesgo Intralaboral y los Niveles Séricos de Cortisol en Docentes Universitarios.	12
2.1.6. Estrés y burnout en docentes de educación media superior, México, 2014.....	12
2.2. Marco Contextual	13
2.2.1. Ubicación Geográfica.....	13
2.2.2. Historia de la Universidad Técnica Del Norte.	13
2.2.3. Misión y visión de la Universidad Técnica del Norte.....	14
2.3. Marco Conceptual.....	15
2.3.1. Definición de docentes.....	15
2.3.2. Estrés	16
2.3.3. Etimología del término.....	16
2.3.4. Estrés en el docente universitario.....	17
2.3.5. Teorías del estrés académico.....	17
2.3.6. Síntomas.....	19
2.3.7. Estresores	20
2.3.8. Causas del estrés	20
2.3.9. Factores asociados.....	21
2.3.10. Consecuencias del estrés	22
2.3.11. Medición del estrés	23
2.4. Marco Legal y Ético	24
2.4.1. Marco Legal	24
2.4.2. Marco Ético.....	27
CAPÍTULO III.....	29
3. Metodología de la investigación.....	29
3.1. Diseño de la investigación	29
3.2. Tipo de investigación.....	30
3.3. Población	31
3.3.1. Universo	31
3.3.2. Muestra.....	31
3.3.3. Criterios de inclusión	32

3.4. Operacionalización de variables	30
3.5. Métodos de recolección de datos	38
3.6. Análisis de datos	38
CAPÍTULO IV	39
4. Resultados de la Investigación	39
4.1. Análisis de información sociodemográfica	39
4.2. Análisis de Ansiedad	42
4.3 Análisis de depresión	61
4.4. Análisis de creencias desadaptativas	71
4.5. Análisis de presiones	83
4.6. Análisis de desmotivaciones	91
4.7. Mal afrontamiento	105
4.8. Análisis de cortisol en sangre	118
4.9. Correlación entre el cortisol y estrés	119
4.10. Discusión de resultados	119
CAPÍTULO V	122
5. Conclusiones y Recomendaciones	122
5.1. Conclusiones	122
5.2. Recomendaciones	123
Bibliografía	124
Anexos	128
Anexo 1. ESCALA ED-6	128
Anexo 2. Certificación	136
Anexo 3. Análisis de Urkund	137

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Facilidad para tranquilizarse en contratiempos laborales	42
Tabla 2. Consumo de sustancias para aliviar el malestar por parte del docente	43
Tabla 3. Intranquilidad en el trabajo	44
Tabla 4. El docente pasa pensando en cosas del trabajo	45
Tabla 5. El docente se acelera con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes	46
Tabla 6. Estar tenso en momentos durante la jornada laboral.....	47
Tabla 7. La tensión del trabajo altera los hábitos de sueño.....	48
Tabla 8. El docente se perturba al estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tiene control.....	49
Tabla 9. Falta de concentración durante el trabajo	50
Tabla 10. La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal	51
Tabla 11. Los problemas laborales afectado al estado de salud físico.....	52
Tabla 12. Alteraciones de la respiración ante los problemas en el trabajo	53
Tabla 13. Tareas laborales que afrontan con temor	54
Tabla 14. Tareas laborales que se deben realizar con más calma	55
Tabla 15. En el centro se dan situaciones de tensión que producen sudores fríos.....	56
Tabla 16. Problemas laborales que producen agresividad	57
Tabla 17. Falta de paciencia con las cosas del trabajo.....	58
Tabla 18. La tensión en el trabajo alterando los hábitos alimenticios	59
Tabla 19. En el centro se dan situaciones de tensión que hacen aceleran el pulso	60
Tabla 20. A menudo el docente siente ganas de llorar.....	61
Tabla 21. Entristecimiento ante problemas laborales	62
Tabla 22. El docente tiende a ser pesimista ante los problemas del trabajo	63
Tabla 23. El docente se triste con más frecuencia de lo normal	64
Tabla 24. Al docente le cuesta trabajo seguir adelante en la vida.....	65
Tabla 25. El docente tiene la sensación de estar desmoronándose.....	66
Tabla 26. El docente siente que los problemas en el trabajo le debilitan.....	67

Tabla 27. Falta de energía para afrontar la labor del profesor	68
Tabla 28. El docente ve el futuro sin ilusión alguna	69
Tabla 29. El docente a veces piensa que el mundo es una basura	70
Tabla 30. El docente cree que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos	71
Tabla 31. Al docente le pagan por enseñar no por formar personas	72
Tabla 32. Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones	73
Tabla 33. El salario del profesor es muy poco motivador.....	74
Tabla 34. Socialmente se valora muy poco el trabajo docente	75
Tabla 35. Los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.....	76
Tabla 36. Incluir alumnos con Necesidades Educativas Especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto	77
Tabla 37. Ser profesor tiene más desventajas que ventajas	78
Tabla 38. La política educativa pide mucho a cambio de poco	79
Tabla 39. La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar	80
Tabla 40. La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor es considerado poco fiable.....	81
Tabla 41. La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar	82
Tabla 42. Realizar Adaptaciones Curriculares es difícil.....	83
Tabla 43. A medida que avanza la jornada laboral siente más necesidad de que ésta acabe.....	84
Tabla 44. Buen clima de trabajo	85
Tabla 45. Los alumnos responden sin ningún problema a las indicaciones docentes	86
Tabla 46. Hay clases en las que se emplea más tiempo en reñir que en explicar	87
Tabla 47. Jornadas de trabajo extenuantes	88
Tabla 48. Se hace muy duro terminar el curso	89
Tabla 49. A algunos alumnos lo único que se les pide es que no molesten mientras enseñó a los demás	90
Tabla 50. El docente se siente desbordado por el trabajo	91
Tabla 51. Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente	92

Tabla 52. Me siento quemado por este trabajo	93
Tabla 53. El trabajo docente contribuye a la mejora de la sociedad	94
Tabla 54. El docente está lejos de la autorrealización laboral	95
Tabla 55. El docente ha perdido la motivación por la enseñanza	96
Tabla 56. En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo	97
Tabla 57. Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante	98
Tabla 58. Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo	99
Tabla 59. Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.....	100
Tabla 60. Los padres me valoran positivamente como profesor.....	101
Tabla 61. Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	102
Tabla 62. El trabajo resulta monótono	103
Tabla 63. Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente	104
Tabla 64. Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo	105
Tabla 65. Me animo fácilmente cuando estoy triste	106
Tabla 66. El aula en la que trabajo me resulta acogedora	107
Tabla 67. Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo	108
Tabla 68. Mis relaciones con los superiores son difíciles.....	109
Tabla 69. La organización del centro me parece buena	110
Tabla 70. Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea.....	111
Tabla 71. Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo.....	112
Tabla 72. Las relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas.....	113
Tabla 73. Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera	114
Tabla 74. El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida	115
Tabla 75. Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros	116
Tabla 76. Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales.....	117

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Edad	39
Figura 2. Género.....	39
Figura 3. Etnia.....	40
Figura 4. Procedencia.....	40
Figura 5. Estado civil	41
Figura 6. Años como docente.....	41
Figura 7. Facilidad para tranquilizarse en contratiempos laborales	42
Figura 8. Consumo de sustancias para aliviar el malestar por parte del docente	43
Figura 9. Intranquilidad en el trabajo	44
Figura 10. El docente pasa pensando en cosas del trabajo.....	45
Figura 11. El docente se acelera con cuestiones laborales que	46
Figura 12. Estar tenso en momentos durante la jornada laboral	47
Figura 13. La tensión del trabajo altera los hábitos de sueño	48
Figura 14. El docente se perturba al estar expuesto a cambios en el trabajo	49
Figura 15. Falta de concentración durante el trabajo	50
Figura 16. La tensión laboral hace que visite el baño con	51
Figura 17. Los problemas laborales afectado al estado de salud físico	52
Figura 18. Alteraciones de la respiración ante los problemas en el trabajo	53
Figura 19. Tareas laborales que afrontan con temor	54
Figura 20. Tareas laborales que se deben realizar con más calma.....	55
Figura 21. En el centro se dan situaciones de tensión que producen sudores fríos....	56
Figura 22. Problemas laborales que producen agresividad.....	57
Figura 23. Falta de paciencia con las cosas del trabajo.....	58
Figura 24. La tensión en el trabajo alterando los hábitos alimenticios	59
Figura 25. En el centro se dan situaciones de tensión que hacen aceleran el pulso...	60
Figura 26. A menudo el docente siente ganas de llorar	61
Figura 27. El docente se entristece demasiado ante los problemas laborales	62
Figura 28. El docente tiende a ser pesimista ante los problemas del trabajo	63

Figura 29. El docente se triste con más frecuencia de lo normal	64
Figura 30. Al docente le cuesta trabajo seguir adelante en la vida	65
Figura 31. El docente tiene la sensación de estar desmoronándose	66
Figura 32. El docente siente que los problemas en el trabajo le debilitan	67
Figura 33. Falta de energía para afrontar la labor del profesor	68
Figura 34. El docente ve el futuro sin ilusión alguna.....	69
Figura 35. El docente a veces piensa que el mundo es una basura	70
Figura 36. El docente que no hay buenos o malos profesores,	71
Figura 37. Al docente le pagan por enseñar no por formar personas.....	72
Figura 38. Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.....	73
Figura 39. El salario del profesor es muy poco motivador	74
Figura 40. Socialmente se valora muy poco el trabajo docente	75
Figura 41. Los problemas de la enseñanza no tienen arreglo	76
Figura 42. Incluir alumnos con Necesidades Educativas Especiales en	77
Figura 43. Ser profesor tiene más desventajas que ventajas	78
Figura 44. La política educativa pide mucho a cambio de poco	79
Figura 45. La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad	80
Figura 46. La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor	81
Figura 47. La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar	82
Figura 48. Realizar Adaptaciones Curriculares es difícil.....	83
Figura 49. A medida que avanza la jornada laboral siente más	84
Figura 50. Buen clima de trabajo	85
Figura 51. Los alumnos responden sin ningún problema a las indicaciones docentes	86
Figura 52. Hay clases en las que se emplea más tiempo en reñir que en explicar	87
Figura 53. Jornadas de trabajo extenuantes.....	88
Figura 54. Se hace muy duro terminar el curso	89
Figura 55. A algunos alumnos lo único que se les pide es que no	90
Figura 56. El docente se siente desbordado por el trabajo.....	91
Figura 57. Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente... ..	92
Figura 58. Me siento quemado por este trabajo	93

Figura 59. El trabajo docente contribuye a la mejora de la sociedad.....	94
Figura 60. El docente está lejos de la autorrealización laboral	95
Figura 61. El docente ha perdido la motivación por la enseñanza.....	96
Figura 62. En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.....	97
Figura 63. Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante	98
Figura 64. Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo	99
Figura 65. Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana	100
Figura 66. Los padres me valoran positivamente como profesor	101
Figura 67. Estoy bastante distanciado del ideal de profesor	102
Figura 68. El trabajo resulta monótono.....	103
Figura 69. Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente	104
Figura 70. Considero el reciclaje profesional un aspecto	105
Figura 71. Me animo fácilmente cuando estoy triste	106
Figura 72. El aula en la que trabajo me resulta acogedora.....	107
Figura 73. Siempre me he adaptado bien a los cambios	108
Figura 74. Mis relaciones con los superiores son difíciles.....	109
Figura 75. La organización del centro me parece buena.....	110
Figura 76. Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea	111
Figura 77. Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo	112
Figura 78. Las relaciones sociales fuera del centro.....	113
Figura 79. Dispongo de los medios necesarios para	114
Figura 80. El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida	115
Figura 81. Afronto con eficacia los problemas que	116
Figura 82. Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales	117
Figura 83. Valores de partida cortisol en sangre por sexo	118

RESUMEN

ESTRÉS Y CORTISOL EN LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE, 2020.

Autor: López Paspuel Juan Carlos

Correo: juanclopezp82@gmail.com

La sobrecarga psíquica, física y emocional conforman una serie de factores que actualmente le conocemos como estrés que se presenta en el ámbito de todas las profesiones con especial manifestación en personal que labora en salud y en docencia. En la investigación se planteó conocer el nivel de estrés que presentan los docentes de la Universidad Técnica del Norte a través de la medición de los niveles basales de cortisol en sangre, la realización de una encuesta de estrés ED-6, para identificar dichos niveles. El 90 % de docentes se encuentran entre los 30 y 60 años de edad, con un 53% de varones, se reconocen como mestizos en el 93% de los casos, 58% tienen una relación estable conyugal, el 83% tienen más de dos años como docentes en la universidad. El 19% manifiesta tener dificultades para encontrar tranquilidad en conflictos laborales, el 46% reconoce que se acelera en labores académicas que no son tan urgentes, 29% tienen alteración en los hábitos de sueño; el 66% tiene algún grado de desconcentración al realizar su trabajo y el 70% reconoce que debería actuar con más calma en algunas situaciones laborales. Se midió el cortisol en sangre en 88 sujetos de estudio en los que se encontraron alteraciones en 4 mujeres y en 1 varón. Estrés laboral se define como una respuesta psicobiológica nociva que aparece cuando los requerimientos del trabajo no igualan a las capacidades y los recursos o necesidades del trabajador. Se produce por escasa comunicación, conflictos inter personales, así como dificultades para conciliar la vida familiar con el trabajo. Tiene numerosos efectos adversos sobre la salud física y mental y es un problema creciente en las empresas. En los resultados numéricos que arroja el estudio concluyo que los sujetos presentan diferentes niveles de estrés que puede condicionar su accionar docente por el permanente contacto que tienen con los estudiantes en el eje docente, abundantes tareas con relleno de muchos formularios a nivel de gestión y vinculación.

Palabras Claves: Nivel de estrés, cortisol, docentes, conflictos laborales, estados de ánimo, tensión laboral, estado de salud físico, situaciones de tensión, hábitos alimenticios.

ABSTRACT

STRESS AND CORTISOL IN THE TEACHERS OF THE UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE, 2020.

Author: López Paspuel Juan Carlos

Mail: juanclopezp82@gmail.com

Psychic, physical and emotional overload make up a series of factors that we currently known as stress that occurs in the field of all professions with special manifestation in personnel working in health and teaching. In the research, it was proposed to know the level of stress presented by the teachers of the Universidad Técnica del Norte through the measurement of basal levels of cortisol in the blood, carrying out an ED-6 stress survey, to identify these levels. 90% of teachers are between 30 and 60 years of age, with 53% males, they recognize themselves as mestizos in 93% of cases, 58% have a stable marital relationship, 83% have more than two years teaching at the university. 19% state that they have difficulties finding peace of mind in labor conflicts, 46% acknowledge that they accelerate in academic tasks that are not so urgent, 29% have altered sleep habits; 66% have some degree of deconcentration when carrying out their work and 70% recognize that they should act more calmly in some work situations. Blood cortisol was measured in 88 study subjects in which alterations were found in 4 women and 1 man. Work stress is defined as a harmful psychobiological response that appears when the requirements of the job do not match the capabilities and resources or needs of the worker. It is produced by poor communication, interpersonal conflicts as well as difficulties in reconciling family life with work. It has numerous adverse effects on physical and mental health and is a growing problem in business. In the numerical results that the study throws, I conclude that the subjects present different levels of stress that can condition their teaching actions due to the permanent contact they have with the students in the teaching axis, abundant tasks with filling in of many forms at the management and bonding level.

Key Words: Stress level, cortisol, teachers, work conflicts, moods, work tension, physical health, stress situations, eating habits.

TEMA:

“ESTRÉS Y CORTISOL EN LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE, 2020”.

CAPÍTULO I

1. Problema de la Investigación

1.1. Planteamiento del Problema

Según la Organización Mundial de la Salud el estrés laboral será la nueva epidemia del siglo XXI. Es así que en México se registran aproximadamente 19.000 infartos al año, causados por estrés laboral. El estrés laboral representa pérdidas entre un 0.5% y un 3.5% del producto interno bruto (PIB) de los países, de acuerdo con cifras reveladas por la Organización Internacional del Trabajo (OIT). El estrés se ha convertido en una enfermedad que se está presentando con mayor frecuencia en todas las empresas, esto a causa de las exigencias que los puestos de trabajo demandan. Existen factores que afectan negativamente el comportamiento, lo que genera insatisfacción en el trabajo, falta de compromiso, fatiga física, autoestima baja, compromiso nulo y deseos de abandonar el trabajo, estos problemas hacen al docente distanciarse más de sus alumnos (1).

Los profesionales de la enseñanza constituyen un colectivo tradicionalmente estudiado en sus condiciones laborales y en las repercusiones que ello tiene sobre los mismos. Algunos estudios apuntan al colectivo de la enseñanza junto con el de la enfermería como las ocupaciones más estresantes. En España, la investigación sobre estrés laboral en el sector educativo se ha centrado principalmente en educación primaria y secundaria, siendo escasos los estudios sobre el estrés laboral en el ámbito universitario (2).

Una de las causas es que se ha considerado la enseñanza universitaria como una ocupación con bajo estrés debido a la concepción de que el personal universitario dispone de estabilidad laboral de baja o moderada carga de docencia, libertad para proponer sus propios intereses de investigación y flexibilidad horaria. Sin embargo,

estas condiciones en los últimos años, han sufrido un considerable empeoramiento. Algunas encuestas nacionales llevadas a cabo con profesorado universitario en Australia y Reino Unido han identificado en este colectivo la enorme carga de trabajo y el incremento en la presión para publicar y obtener una subvención de investigación como factores contribuyentes al estrés académico (2).

Diversas son las formas en que los profesionales de la docencia universitaria pueden sufrir agotamiento físico y mental, traducirse en algunas manifestaciones mórbidas que pueden alterar el comportamiento tanto físico como psíquico del sujeto. El trabajo en docencia universitaria en la actualidad demanda una serie de tareas que ponen en evidencia el malestar en muchos de los profesores y cargas laborales, que tienen que ver con la docencia propiamente dicha como la investigación, gestión, vinculación que demandan dedicación de muchas horas (3).

El estrés, es un término utilizado para denominar el estado de activación biológica anti homeostática que se produce cuando el organismo fracasa en sus intentos de adaptarse a las demandas de su entorno inmediato. Además, es una respuesta psicobiológica nociva que aparece cuando los requerimientos del trabajo no igualan a las capacidades, necesidades y los recursos del trabajador (1).

La función principal del docente es propiciar un aprendizaje permanente y significativo entre los estudiantes que serán los futuros profesionales que regirán los destinos de la sociedad, por lo tanto, su labor está ligada directamente a la calidad educativa, por lo que es importante conocer la salud ocupacional de este grupo humano. Entender la actividad docente como un proceso laboral de interés en el ámbito que se desenvuelva por su alto valor social y el fuerte impacto que tiene en el desarrollo de la sociedad, por lo que el estrés en esta área es alto y podría impactar en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, así como en su vida familiar con escasa comunicación, conflictos interpersonales y dificultad para conciliar la vida familiar con el trabajo (3).

La organización mundial de la salud OMS, define a la salud ocupacional como el

conjunto de actividades multidisciplinarias, cuyo objetivo es la promoción y mantenimiento del más alto grado posible de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de todas las profesiones, promoviendo la adaptación del trabajo al hombre y del hombre a su trabajo. Según algunos estudios realizados, los profesionales más propensos a presentar estrés en sus trabajos son los profesionales de la salud y profesores, especialmente estos últimos sufren el proceso de estar quemados (4).

Es así como el estrés es un término utilizado para denominar el estado de activación biológica anti homeostática que se produce cuando el organismo fracasa en sus intentos de adaptarse a las demandas de su entorno inmediato. El estrés laboral tiene numerosos efectos adversos sobre la salud física y mental y es un problema creciente en las empresas. Los profesores universitarios se convierten en un actor fundamental en el proceso enseñanza-aprendizaje, sobre ellos pesa la gran responsabilidad de la efectividad del proceso educativo (5).

1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es el nivel de estrés y de cortisol en los docentes de la Universidad Técnica del Norte en el contexto de la educación en línea por la pandemia COVID-19?

1.3. Justificación

El presente trabajo de investigación es importante ya que tiene una contribución científica que determinó el nivel de estrés y cortisol en la sangre de los docentes de la universidad técnica del norte, cuyo desenvolvimiento académico depende casi por completo de la estabilidad emocional, física y laboral, mismas que juegan un papel fundamental para el desarrollo de la docencia y el desenvolvimiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por esta razón los conocimientos del nivel de estrés y cortisol en sangre son muy importantes, pues estos niveles se presentan en diferentes etapas y la presencia de cortisol se detecta mediante los resultados de laboratorio. La salud mental actualmente, está más expuesta a diferentes tipos de peligros que muchas ocasiones al docente le hacen frágil y vulnerable, en este marco se debe tener un conocimiento del bienestar físico y mental de los individuos en estudio, debido a que ellos además de impartir conocimientos técnicos deben lidiar con el manejo disciplinario de grupos heterogéneos.

El aporte social en esta investigación está relacionado con el objetivo 1 del Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida 2017 - 2021 ya que garantiza una vida sana y promueve el bienestar para todos en todas las edades. Por lo tanto, es pertinente la importancia de esta investigación, pues se enfocó en el conocimiento del nivel de estrés y cortisol en sangre del personal docente. Además, esta investigación aportará una contribución al proceso educativo en general puesto que, si se detecta y se corrige alguna alteración en los niveles de estrés en el personal docente, el proceso enseñanza-aprendizaje presentaría una notable mejoría en el ambiente universitario.

Los beneficiarios de la investigación serán en primer lugar los docentes universitarios de la Universidad Técnica del Norte, debido a que conocerán como se encuentran en su estado de estrés para que posteriormente puedan tomar acciones correctivas de salud y de trabajo, con el fin de mejorar su condición emocional laboral; así también como beneficiarios indirectos estarán los estudiantes ya que los docentes una vez

detectado la problemática del manejo del estrés tendrán mejores condiciones para impartir clases y con esto mejorar los procesos de aprendizaje.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Caracterizar el nivel de estrés y su respuesta hormonal de cortisol en los docentes de la Universidad Técnica del Norte en el contexto de la educación en línea por la pandemia COVID-19.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Describir las características sociodemográficas de la población de estudio.
- Determinar el nivel de estrés y cortisol en sangre, de la población de estudio.
- Establecer la correlación entre los niveles de estrés y cortisol en sangre.

1.5 Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población de estudio?
- ¿Cuál es el nivel de estrés y cortisol en sangre, de la población de estudio?
- ¿Cuál es la correlación entre los niveles de estrés y cortisol en sangre?

CAPÍTULO II

2. Marco Teórico

2.1. Marco Referencial

2.1.1. El estrés en el profesorado, La Paz, 2016.

Cardozo (6), llevo a cabo un estudio sobre el estrés en el profesorado de la Universidad Salesiana de Bolivia que cursaban el programa Bienio, el objetivo general fue describir las expresiones psicológicas y somáticas de estrés del profesorado, analizando una muestra de 135 personas.

Se analizaron los síntomas del estrés, factor de depresión, factor de somatización y factor total de ansiedad, los resultados permiten valorar la presencia de síntomas psicológicos de estrés en los profesores, detectándose de sentimientos e ideas de carácter depresivo, sentimientos de hostilidad y disgusto de la gente hacia su persona. En cuanto a expresiones somáticas se presentan dolores de cabeza manifestados por la tensión de los músculos del cráneo (7).

2.1.2. Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios, México, 2014.

En Costa Rica, Cárdenas; Méndez y González (8), realizaron un estudio sobre la evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios, partiendo de un estudio correlacional con diseño ex post facto, mismo que tuvo como propósito es examinar la relación entre los puntajes obtenidos por docentes universitarios en la evaluación de su desempeño con el grado de estrés percibido y detectar la presencia del síndrome de Burnout. Los objetivos fueron encaminados a analizar la relación entre los niveles de estrés percibido y burnout en el desempeño docente. (8)

Para la captura de información primaria se aplicó la Escala de Estrés Percibido de Cohen y el cuestionario de Burnout del, la muestra obtenida fue de 59 docentes de una facultad de la Universidad Autónoma de Nuevo León. El procesamiento de la información permitió la evaluación del desempeño docente administrada a los alumnos en dos períodos inmediatos anteriores. La mayoría de las correlaciones entre el desempeño docente con estrés y Burnout resultaron débiles y no significativas; solamente resultó significativa la correlación entre falta de realización y cambio en el desempeño docente, que fue una correlación negativa ($r= .446$; $p=.003$) (8).

Se determinó que la falta de realización y la desorganización de la institución pueden estar relacionadas con el decremento del desempeño docente, así aumentar el índice de estrés y burnout, además se detectaron correlaciones significativas entre los indicadores de burnout, relacionadas al agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización con el estrés (8).

2.1.3. Estrés en profesorado universitario mexicano, México, 2010

En una investigación realizada por Urquidi y Rodríguez (9) con docentes funcionarios de tres instituciones públicas de educación superior de México. El estudio tuvo como objetivo explorar el grado de estrés que afecta a los docentes como producto del ejercicio de su profesión. El análisis se aplicó de datos individuales obtenidos de cada persona estudiada, a quienes se altera su grado de estrés proveniente de situaciones vinculadas a la actividad docente y su nivel de exigencia, entre los cuales los más comunes tienen relación con: la sobrecarga de trabajo, el corto periodo de tiempo en el cual deben cumplir las actividades académicas, el ambiente laboral y las condiciones físicas de la institución (9).

Este estudio recurrió a los métodos cuantitativos para reflejar los niveles de estrés de acuerdo con las variadas situaciones que afrontan, por medio de cuestionarios y reactivos para obtener datos con mayor rapidez para ser analizados en forma de valores en escalas, los cuales son aplicados directamente a los docentes de manera personal y confidencial. Los resultados del estudio se mostraron en primaria instancia las

situaciones que más generan estrés, seguido de las dimensiones del estrés en los docentes, finalmente una comparativa entre el nivel de estrés reportado por cada docente según función disciplinaria (9).

2.1.4. Influencia del estrés laboral en el desempeño académico del docente de educación secundaria,

Balcázar (10), realizó un estudio sobre la influencia del estrés laboral en el desempeño académico del docente en la Institución Educativa no Estatal Teniente Coronel Alfredo Bonifaz Fonseca para conocer el estado de del síndrome burnout en el ámbito de la educación, siendo este una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido, y se presenta en aquellas situaciones laborales en que los excesivos niveles de exigencia ya se han vuelto un hábito inconsciente e incluso socialmente valorado (10). Es así que el estrés está relacionado con el manejo de la inteligencia emocional que es un concepto relativamente reciente e importante en psicología, en el que se tiene en cuenta la capacidad del individuo para controlar sus emociones y lidiar con el comportamiento de quienes lo rodean (11).

El estudio fue descriptivo explicativo, se tomó como muestra a 108 profesores que trabajan en la institución, el diseño fue descriptivo correlacional de tipo transversal. Se estudió el padecimiento de estrés laboral, el deterioro en las relaciones interpersonales, desgaste o pérdida de la empatía, síntomas emocionales y físicos. Relacionado con la escala de la felicidad que indica que es la evaluación de las emociones positivas y negativas que la persona hace de su vida, en las áreas específicas como la laboral, económico, familiar, y de pareja (10).

Como resultado del estudio del estrés laboral a través del Inventario de Maslach Burnout se determinó cómo afecta en el desempeño académico de los docentes de educación secundaria del Instituto Educativo No Estatal Teniente Coronel Alfredo Bonifaz Fonseca, demostrando con el modelo óptimo con un 89.3%; en la dimensión

de agotamiento emocional, guarda una relación inversa con el rendimiento académico y estrés laboral vinculado con la dimensión de despersonalización, mantienen una relación directamente proporcional con el rendimiento académico (10).

2.1.5. Correlación entre los Factores de Riesgo Intralaboral y los Niveles Séricos de Cortisol en Docentes Universitarios.

Los profesores universitarios se enfrentan a diferentes factores generadores de estrés laboral, objetivo: explorar la asociación entre los factores de riesgo psicosocial intralaboral y los niveles séricos de cortisol, materiales y métodos: Se realizó un estudio exploratorio correlacional la información se obtuvo de 116 profesores a quienes se aplicó un instrumento estandarizado, se realizó un examen médico y se tomó una muestra de sangre para medir los niveles de cortisol, resultados: el 51.8% de los docentes analizados presentó riesgo psicosocial alto o muy alto asociado con la actividad desarrollada, un 31% no mostró riesgo y un 17.2% presentó riesgo bajo.

No se encontró relación entre los niveles de riesgo intralaboral y los niveles séricos de cortisol de los participantes, conclusiones: este estudio no encontró relación entre ningún parámetro de riesgo evaluado y los niveles séricos de cortisol en la población estudiada, actualmente se sabe que la forma de la organización empresarial y las condiciones internas de trabajo tienen una influencia sobre el estado de salud de quienes laboran al interior de las organizaciones; influencia que puede verse reflejada en el estado de salud mental y puede afectar tanto el desarrollo de la actividad laboral como la calidad de vida de los individuos. Desde hace varias décadas la psicología norteamericana ha realizado múltiples estudios en esta área buscando contribuir a dilucidar esta problemática del ámbito laboral (12).

2.1.6. Estrés y burnout en docentes de educación media superior, México, 2014.

Esta investigación describe la presencia de Burnout en docentes de Educación Media Superior, misma que fue desarrollada en México. La población objeto de estudio fueron 63 docentes a los cuales se aplicó el cuestionario Burnout de Maslach y el ED6

que investiga las creencias que generan la aparición del síndrome. Los resultados del análisis estadístico ponen en evidencia un alto porcentaje Burnout, evidenciado a través de cansancio emocional, despersonalización y bajo logro personal (13).

Las exigencias que tiene un docente dentro del campo laboral han sido factor primordial para incrementar los niveles de estrés de manera alarmante, llegando a contraer el síndrome de Burnout. El síndrome de Burnout se presenta en los docentes que sufren estrés crónico, producto de la carga de trabajo que poseen, la baja autoestima y la falta de vocación; el síndrome de Burnout se caracteriza por presentar un agotamiento físico y mental, lo cual desemboca en un desempeño de baja calidad al efectuar las distintas tareas o actividades que demanda (13).

Los resultados develaron que los docentes se encuentran cansados, sin energía ni recursos emocionales; respecto al factor despersonalización se detectan valores altos, los docentes se muestran con una actitud de distanciamiento, cinismo y endurecimiento emocional, con tendencia a considerar o percibir a las personas como objetos. Así como con pérdida de la capacidad de contacto interpersonal y falta de empatía (13).

2.2. Marco Contextual

2.2.1. Ubicación Geográfica

El lugar donde se realizará el estudio está ubicado en la Ciudadela Universitaria Av. 17 de Julio y General José María Córdova en la ciudad de Ibarra–Imbabura-Ecuador.

2.2.2. Historia de la Universidad Técnica Del Norte.

En la década de los 70, un importante sector de profesionales que sentían la necesidad de que la zona norte cuente con un centro de educación superior que responda a los requerimientos propios del sector comienzan a dar los primeros pasos para el seguimiento de lo que hoy en día constituye la Universidad Técnica Del Norte. (14)

Con este propósito e identificados los requerimientos urgentes para que se den las respuestas a la solución de problemas y necesidades acordes con el avance técnico y científico de la época, se crean las facultades de Ciencias de la Educación, Administración de Empresas, Enfermería e Ingeniería, y se convoca a los bachilleres a que se inscriban. Las expectativas que se generan son de tal magnitud que estas son determinadas por los centenares de aspirantes a las diversas ramas que acuden a recibir clases en locales de establecimientos educativos de enseñanza media de la ciudad de Ibarra, la mayoría facilitados en forma gratuita (14).

En la época de Triunvirato Militar se hicieron las gestiones para alcanzar la oficialización de Universidad; el proyecto Decreto de creación que ya tenía el asentimiento de los dos Triunviros, finalmente fue roto por el extinto Gral. Guillermo Durán Arcentales, el 8 de agosto de 1979 (14).

La perseverancia de las autoridades de la UTN, nuevamente en el régimen constitucional se logra activar las acciones tendientes a la legalización como Universidad, para ellos se realizaron varias gestiones ante la H. Cámara de Representantes para alcanzar el Decreto de creación, el cual fue aprobado por este organismo del Estado, pero el presidente Jaime Roldós lo vetó totalmente el 11 de octubre de 1979. Transcurrido un año, se reinició nuevamente la gestión produciéndose una situación similar, el Congreso reafirma el Decreto de creación, pero el presidente Oswaldo Hurtado Larrea por el mes de junio de 1981 aplica un nuevo veto total (15).

2.2.3. Misión y visión de la Universidad Técnica del Norte

Misión

“La Universidad Técnica del Norte es una institución de educación superior, pública y acreditada, formada por profesionales de excelencia, críticos, humanistas, líderes y emprendedores con responsabilidad social; genera, fomenta y ejecuta procesos de investigación, de transferencia de

saberes, de conocimientos científicos, tecnológicos y de innovación; se vincula con la comunidad con criterios de sustentabilidad para contribuir al desarrollo social, económico, cultural y ecológico de la región y del país” (16).

Visión

“La Universidad Técnica del Norte, en año 2020 será un referente regional y nacional en la formación de profesionales, en el desarrollo de pensamiento, ciencia, tecnológica, investigación, innovación y vinculación, con estándares de calidad internacional en todos sus procesos; será la respuesta académica a la demanda social y productiva que aporta para la transformación y la sustentabilidad” (16).

2.3. Marco Conceptual

2.3.1. Definición de docentes

El cuerpo docente es aquel encargado de la enseñanza que consiste en impartir conocimientos a los educandos en una ciencia o arte específicas, a diferencia de un maestro quien tiene una habilidad fenomenal en la cátedra que imparte, por tanto, de esta manera un docente puede ser maestro o no en su instrucción o viceversa. Sin embargo, a pesar de esta diferenciación para enseñar en cualquier caso el profesional debe tener habilidades pedagógicas inherentes para poder cumplir con un correcto proceso de enseñanza- aprendizaje.

El proceso de enseñanza- aprendizaje se entiende como una actividad en la que se involucran tres elementos: docente, alumno, objeto de conocimiento. El concepto común de aplicación de estos tres elementos supone que el docente es quien transmite el conocimiento a sus alumnos mediante el uso de un sinnúmero de herramientas didácticas, pedagógicas y de apoyo, siendo el alumno un mero receptor de ese conocimiento, sin embargo, en la actualidad esta concepción considera que este

proceso puede ser más dinámico en el cual el alumno sea un participante más activo en este desarrollo. “El docente es un ente activo como parte del sistema educativo y sus acciones se vinculan a tres esferas: Consejo técnico escolar, en donde se discuten los contenidos curriculares. Pedagogo frente a grupo, lo que se traduce en prácticas didácticas en el salón de clase. Puente y colaborador entre la escuela y los padres de familia para reforzar el estudio en casa o bien informar de alguna situación especial del estudiante” (17).

2.3.2. Estrés

“Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia” (18)..

Esta respuesta natural puede ser excesiva debido a situaciones que sobrepasan los recursos del individuo, o se ven superados por las demandas a las que están siendo expuestos, pudiendo la persona experimentar una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo influyendo en el bienestar físico y psicológico de que impiden el normal funcionamiento del cuerpo humano. Por otro lado, existe el estrés positivo el cual es un proceso general de adaptación al medio en el que se encuentra la persona por ejemplo al tensar los músculos para contrarrestar el frío o dormir menos para estudiar más (18).

2.3.3. Etimología del término

“El término "stress" etimológicamente proviene del participio latino (strictus) del verbo stringere que significa provocar "tensión” (19).

El estrés se produce por la situación de un individuo vivo, o de alguno de sus órganos o aparatos que, por exigir de ellos un rendimiento muy superior a lo normal, los pone en riesgo de enfermar. Para resumir el estrés es la sensación que experimenta un ser

vivo frente a situaciones sobre exigentes detonando en alteraciones físicas o mentales que desencadenan en el individuo frustración, nervios y furia (19).

2.3.4. Estrés en el docente universitario

El estrés es manejado como un tópico principal dentro del ambiente laboral de la docencia y enseñanza sin embargo a diferencia de la instrucción primaria y secundaria, la enseñanza superior requiere de una atención particular puesto que los factores desencadenantes se acumulan tanto desde la academia como del área de investigación, por lo que es más probable que un docente de tercer nivel o superior desencadene el síndrome de quemarse por el trabajo, el cual produce agotamiento físico además de emocional que genera el desarrollo de actitudes negativas, pobre auto concepto y la pérdida de interés en actividades laborales por parte de las personas (20).

Es necesario señalar las fuentes de estrés en los docentes universitarios más relevantes, principalmente se menciona al hecho de que ser un buen profesional no conlleve promoción. A continuación, se describe la acumulación de las obligaciones docentes e investigadoras y el hecho de no poder desarrollarlas de manera adecuada simultáneamente, a esta causa puede acompañarle la presión de la institución para la publicación de artículos. Otro detonante de estrés es que el docente considera que el salario que recibe es bajo y no justifica el esfuerzo invertido para el trabajo que se desarrolla, falta de oportunidades de promoción. Sumarles también la evaluación a los estudiantes; calificaciones de tareas, deberes, proyectos y evaluaciones, tratar con los asuntos relativos al manejo de los alumnos; la solidaridad entre compañeros es menor, las malas relaciones con los superiores, o bien son más frecuentes, o bien estresan más (21).

2.3.5. Teorías del estrés académico

Las teorías del estrés dependen de las causas que provocan el mismo, a estos agentes desencadenantes de estrés se les denomina estresor, los que provocan estímulos físicos y psicológicos, cognitivos o emocionales. Por tanto, el inicio del proceso de estrés de

un individuo se iniciará al ser expuesto a un estresor sea un asunto grave, o un asunto menor, un suceso crónico o una combinación de los antes mencionados, definiendo que el estrés no puede tener una sola causa en particular (22).

2.3.5.1. Teorías basadas en la respuesta.

La teoría admite al estrés como una respuesta del organismo, ante las exigencias que el individuo tiene que vencer. Esto implica que el estrés no tiene una causa particular. Sin embargo, no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables. Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo (23)

2.3.5.2. Teorías basadas en el estímulo.

Las teorías del estrés enfocadas en el estímulo lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. Las situaciones generadoras de estrés más frecuentes son: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración (24).

2.3.5.3. Teorías basadas en la interacción.

Este enfoque enfatiza la importancia de los factores psicológicos que participan entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, situando a la persona un rol activo en la génesis del estrés. Esta teoría aduce que el origen del estrés proviene de las relaciones entre el individuo y el entorno, situaciones que el individuo determina como amenazante, y de difícil afrontamiento. Fundamentalmente la teoría interaccional se basa en la evaluación cognitiva, la cual es un proceso evaluativo que establece si una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante y hasta qué punto (24).

2.3.6. Síntomas

Cuando un individuo se expone a situaciones estresantes constantemente la respuesta del organismo frente al estrés se prolonga o intensifica en el transcurso del tiempo, desencadenando alteraciones a la salud, desempeño académico o profesional, relaciones personales o de pareja. Esta respuesta se identifica por ciertas señales frecuentes que afectan tanto a la parte psicológica como físico de las personas.

El estrés no se presenta de manera repentina. El organismo del ser humano posee la capacidad para detectar alertas y señales de que se está ante un evento productor de este. “Desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto, se pasa por tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento “ (25).

Los síntomas del estrés están relacionados a:

- **“Emociones:** ansiedad, irritabilidad, miedo, fluctuación del ánimo, confusión o turbación.
- **Pensamientos:** excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso.
- **Conductas:** dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas; aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; mayor predisposición a accidentes; aumento o disminución del apetito.
- **Cambios físicos:** músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca” (26).

2.3.7. Estresores

Un estresor se define como al suceso, situación o persona que se encuentra en el medio en el cual un individuo se desenvuelve y afronta sus actividades. "Una persona puede enfrentar los estresores activando modos conductuales o patrones de comportamiento para mantener su estado adaptativo de manera óptima. Estos métodos internos pueden ser reflexionados como mecanismos de defensa activados para conservar el equilibrio psicológico ante la ansiedad" (27).

2.3.8. Causas del estrés

Hay diferentes causas de estrés que desencadenan malestar en los individuos las cuales se detallan a continuación:

Causas de estrés provenientes de ambientes físicos:

- Aire contaminado.
- Alta o baja temperatura.
- Poca o excesiva luz.
- Excesivo Ruido.
- Vibraciones.

Causas de estrés provenientes de nivel individual:

- **Sobrecarga de trabajo:** causa desmotivación en las actividades laborales, disminuye la participación de los aportes laborales y de la calidad de las decisiones, se elevan las probabilidades de ocurrir accidentes laborales, se aumentan los casos de ausentismo y se deterioran las relaciones interpersonales (27).
- **Conflicto de roles:** El conflicto de roles puede ser objetivo o subjetivo. Será

un conflicto de roles objetivo cuando existen dos o más personas dando órdenes contradictorias (27).

- **Ambigüedad de roles:** Se refiere a la falta de especificidad en las funciones del cargo que se ocupa, o no se designan claramente los límites de las responsabilidades del rol que se desempeña. Circunstancias que el detonar en problemas o al ser una situación recurrente causa en el individuo estrés, depresión y deseos de abandonar el puesto de trabajo (27).

Causas de estrés provenientes de nivel grupal:

La falta de soporte entre los participantes activos de un grupo de trabajo, conjuntamente a posibles conflictos entre los miembros, puede hacer caer una organización. Laborar en un escenario como el antes descrito genera en el individuo un alto grado de inseguridad, ansiedad y ausentismo como una manera de evitar el ambiente conflictivo (27).

Se incluyen como factores estresantes en los niveles grupales los siguientes:

- Falta de cohesión grupal
- Conflictos intergrupales
- Conflictos intergrupales
- Apoyo inadecuado del grupo.

2.3.9. Factores asociados

Los docentes universitarios no solo están expuestos a un factor detonante de estrés, sino que se exponen a múltiples causas entre las adicionales se pueden mencionar aquellas relacionadas con exigencias laborales tales como; horarios, condiciones y responsabilidades del cargo. Lo cual provoca en el individuo malestar, cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal (28).

Una institución universitaria tiene un ambiente laboral particular propia de su esquema educativo. Esta atmósfera de la organización define la conducta de los miembros que la constituyen, ocasionalmente se presenta un clima tenso, o cordial, dependiendo de las personas o situaciones que se experimenten en el ahora. Todo ello origina diferentes niveles de estrés en los docentes, dependiendo de la susceptibilidad o fragilidad que tenga cada uno (27).

A continuación, se detalla una lista de factores organizacionales asociados:

- Clima de la organización;
- Estilos gerenciales;
- Tecnología;
- Diseños y características de los puestos;
- Fechas topes no racionales;
- Control de sistemas informáticos.

2.3.10. Consecuencias del estrés

El cuerpo humano al ser expuesto a estresores realiza un proceso de reacción frente a este escenario, esta respuesta dependiendo del periodo de persistencia del estresor puede ser aguda a corto plazo o crónica a largo plazo, este proceso de respuesta se le denomina Alos tasis. La reacción más conocida al estrés agudo es la de evitar o afrontar la amenaza percibida. En ese caso, la reacción al estrés hace que el cuerpo envíe varias hormonas entre ellas cortisol y adrenalina a la circulación sanguínea (29).

“Estas hormonas intensifican su concentración, su capacidad de reaccionar y su fuerza. También aumentan el palpitar del corazón y la presión sanguínea, y agudizan su sistema inmune y la memoria. Después de haber enfrentado el estrés a corto plazo, el cuerpo regresa a la normalidad. Sin embargo, el estrés a largo plazo o crónico presenta un problema” (29). Si la persona enfrenta desafíos constantemente, el cuerpo está produciendo niveles más elevados de hormonas de estrés, lo que no permite darle al

cuerpo el tiempo de recuperarse. Estas hormonas se acumulan en la sangre y, con el tiempo, pueden causar problemas de salud serios (29).

Si el nivel de estrés en el individuo es persistente durante largos periodos de tiempo sin que el organismo pueda recuperarse puede provocar en alteraciones físicas o emocionales, tales como:

- Cansancio excesivo, depresión.
- Dolor o presión en el pecho, palpitaciones rápidas.
- Mareos, temblores, dificultad para respirar.
- Irregularidades del ciclo menstrual, disfunción eréctil (impotencia), pérdida del deseo sexual.

2.3.11. Medición del estrés

Para realizar una valoración de los niveles de estrés en las personas que están expuestos a estímulos estresantes se debe tomar en cuenta una serie de factores indicadores entre los cuales se detallan a continuación:

- “**Tiempo.** Esto es la duración del estímulo; mientras mayor sea la duración mayor serán las probabilidades de agotar las energías de reserva y por lo tanto mayor será el efecto ocasionado en el organismo” (30).
- “**Intensidad.** De alguna forma es la fuerza con la cual un estímulo estresante ataca al organismo; si esta intensidad se produce durante mucho tiempo, la persona puede salir afectada. Nótese que la intensidad depende de los recursos de cada persona ya que como se mencionó antes, no existe un estímulo que impacte a todos los seres humanos con la misma intensidad” (30).
- “**Naturaleza.** Los estímulos pueden ser reales o imaginarios. Los de naturaleza real se relacionan con los sucesos diarios reales que el organismo experimenta.

Los de naturaleza imaginaria tienen que ver con la psicología de cada persona y son determinados por las experiencias en la historia de cada sujeto” (30).

Se puede mencionar adicionalmente otras variables fisiológicas a considerar, las cuales están relacionadas con el proceso de desencadenamiento del estrés y que son útiles para determinar una valoración al momento de realizar una medición del estrés, dentro de las cuales nos referimos a: la respiración torácica y respiración abdominal, la tensión de la piel y la composición química del sudor (30).

2.4. Marco Legal y Ético

2.4.1. Marco Legal

2.4.1.1. Constitución de la República del Ecuador

Art. 32.- La Salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir (32).

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión de programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional (32).

Art 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el

desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado (32).

Plan Nacional de Desarrollo “Toda una vida”

- ***Objetivo 1:*** *Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.*
- ***Política 1.2.*** *Generar capacidades y promover oportunidades en condiciones de equidad, para todas las personas a lo largo del ciclo de vida.*
- ***Política 1.5.*** *Fortalecer el sistema de inclusión y equidad social, protección integral, protección especial, atención integral y el sistema de cuidados durante el ciclo de vida de las personas, con énfasis en los grupos de atención prioritaria, considerando los contextos territoriales y la diversidad sociocultural (33).*

2.4.1.2. Pautas El Consejo de Organizaciones Internacionales de Ciencias Médicas (CIOMS)

Pauta 1: *Valor Social y Científico, y respeto a los derechos*

Valor social: *El valor social se refiere a la importancia de la información que un estudio probablemente va a producir. La información puede ser importante debido a su relevancia directa para comprender o intervenir en un problema de salud importante o por la contribución esperada a la investigación que probablemente va a promover la salud de las personas o la salud pública (34).*

Valor científico: *El valor científico se refiere a la capacidad de un estudio de generar información confiable y válida que permita alcanzar los*

objetivos enunciados de la investigación. El requisito de valor científico se aplica a toda investigación con seres humanos, relacionada con la salud, independientemente de la fuente de financiamiento o el grado de riesgo para los participantes (34).

Respeto de los derechos y el bienestar: *Toda investigación con seres humanos debe llevarse a cabo con el debido respeto y preocupación por los derechos y el bienestar de las personas participantes y las comunidades donde se realiza la investigación. Este respeto y preocupación se manifiestan en los requisitos de obtener un consentimiento informado y de asegurar que los riesgos se minimicen y sean razonables en relación con la importancia de la investigación (34).*

Pauta 9: *Personas que tienen capacidad de dar consentimiento informado*

Los investigadores tienen el deber de dar a los posibles participantes en una investigación la información pertinente y la oportunidad de dar su consentimiento voluntario e informado para participar en una investigación o de abstenerse de hacerlo, a menos que un comité de ética de la investigación haya aprobado una dispensa o modificación del consentimiento informado. El consentimiento informado debería entenderse como un proceso, y los participantes tienen el derecho de retirarse en cualquier punto del estudio sin sanción alguna (34).

Los investigadores tienen el deber de:

- *Solicitar y obtener el consentimiento, pero solo después de dar información relevante acerca de la investigación y comprobar que el posible participante comprende adecuadamente los hechos importantes.*
- *Abstenerse de engañar injustificadamente u ocultar información pertinente, ejercer influencia indebida o coacción.*

- *Asegurarse de que se ha dado al posible participante oportunidad y tiempo suficientes para considerar si participa; y*
- *Obtener de cada posible participante un formulario firmado como evidencia de su consentimiento informado; los investigadores deben justificar cualquier excepción a la regla (34)*

2.4.2. Marco Ético

2.4.2.1. Ética en la investigación según la Declaración de Helsinki

El compromiso ético requerido al igual que en otras investigaciones en el sector salud en los procedimientos y los métodos aplicados para la obtención de la información son de cierta manera contemplados por la Asociación Médica Mundial (AMM) quienes promulgaron la Declaración de Helsinki; la cual constituye una propuesta de principios éticos para investigación médica en seres humanos, que incluye también la investigación del material humano y de información identificables (31).

En los principios generales se establece que los profesionales de la salud deben considerar lo mejor para el paciente cuando presten atención médica;

4. El deber del médico es promover y velar por la salud, bienestar y derechos de los pacientes, incluidos los que participan en investigación médica. Los conocimientos y la conciencia del médico han de subordinarse al cumplimiento de ese deber.”

7. La investigación médica está sujeta a normas éticas que sirven para promover y asegurar el respeto a todos los seres humanos y para proteger su salud y sus derechos individuales.”

11. La investigación médica debe realizarse de manera que reduzca al mínimo el posible daño al medio ambiente.”

15. Se debe asegurar compensación y tratamiento apropiados para las personas que son dañadas durante su participación en la investigación.” (31)

CAPÍTULO III

3. Metodología de la investigación

3.1. Diseño de la investigación

La presente investigación fue cuantitativa, no experimental.

- **Cuantitativo:** El enfoque cuantitativo (que representa, un conjunto de procesos) es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. Permitted analizar la escala de ED-6 del manejo del estrés, abordado el comportamiento, ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento.

De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis (35).

- **No experimental:** La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, es investigación donde no se realiza manipulación intencional de variables independientes, sino, se observará fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

La investigación no experimental o ex-post-facto es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones. De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad (36).

3.2. Tipo de investigación

En esta investigación se realizó un estudio descriptivo, de campo y transversal.

- **Descriptivo:** Es un método científico que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera (37). Para describir la distribución de las variables sin considerar hipótesis y recolectando la información sin cambiar el entorno.
- **De campo:** Es el proceso que, utilizando el método científico, permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social. O bien, estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos. Los datos que se necesitan para hacer la investigación se toman en ambientes reales no controlados (38).

Fue de campo porque la investigación se realizará dentro de las instalaciones de la Universidad Técnica del Norte, donde se extraerán los datos de la realidad mediante técnicas de recolección de datos como (encuesta, entrevistas, observación científica) a fin de alcanzar los objetivos planteados en esta investigación.

- **Transversal:** Se define como un tipo de investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido. Este tipo de estudio también se conoce como estudio de corte transversal, estudio transversal y estudio de prevalencia (39).

La investigación será de corte transversal porque se observó en un momento dado los sucesos o factores de este estudio, es decir en el periodo 2020.

3.3. Población

3.3.1. Universo

La población motivo de estudio estuvo conformada por 385 docentes de la Universidad Técnica del Norte.

3.3.2. Muestra

Debido a que la población es relativamente grande, se procedió a calcular la muestra de docentes a tiempo completo ya sean estos titulares u ocasionales, los cuales se han determinado mediante la fórmula de poblaciones finitas, con un 5% de margen de error y un 95% de intervalo de confianza.

La selección será aleatorio simple.

Datos:

N= tamaño de la población (385)

K= Determina el nivel de confianza es del 95%

e = Es el error de muestra del 5%

p = Es la población de individuos que poseen en la población la característica de estudio. Este dato es generalmente desconocido y se suele suponer que p=q=0.5 que es la opción más segura.

q: es la proporción de individuos que no poseen esa característica, es decir, es 1-p.

n: es el tamaño de la muestra (número de encuestas que vamos a hacer).

$$n = \frac{K^2 * p * q * N}{[e^2 * (N - 1) + K^2 * p * q]} \Rightarrow n = \frac{(0,95)^2 * 0,5 * 0,5 * 385}{[(0,05)^2 * (385 - 1) + (0,95)^2 * 0,5 * 0,5]}$$

Resultado: la muestra es de n= 73 docentes

Debido a situaciones sanitarias graves que atraviesa el país y el mundo, se logró investigar a 44 docentes de la Universidad Técnica del Norte.

3.3.3. Criterios de inclusión

- Docentes que accederán a las tomas de muestras de sangre para su análisis.
- Docentes a tiempo completo, el 50% de contrato y el 50% de nombramiento.

3.4. Operacionalización de variables

Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala	Instrumento
Características sociodemográficas	Las características demográficas corresponden al perfil de la población que habita un contexto particular; comprende estructura, aspectos culturales y sociales; ritmo de crecimiento y movilidad.	Persona	Sexo	1. Hombre 2. Mujer.	
		Auto identificación	Etnia	1. Blanca/o 2. Mestizo 3. Indígena 4. Afrodescendiente 5. Montubio	
		Cuantitativa	Edad	1. 20 a 30 años 2. 31 a 40 años 3. 41 a 50 años 4. 51 a 60 años 5. 61 a 65 años	
		Registro civil	Estado civil	1. casado-unido 2. soltero, viudo, divorciado	
		Docencia	Tiempo como docente	1. menos de 2 años 2. entre 2 y 5 años 3. más de 5 años	

- **Caracterizar el nivel de estrés y su respuesta hormonal de cortisol en los docentes de la Universidad Técnica del Norte.**

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala	Instrumento
Niveles de Estrés	Situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno.	Ansiedad	<p>Me tranquilizo con facilidad tras los contratiempos laborales.</p> <p>Recurro al consumo de sustancias (agua aromática, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.</p> <p>Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.</p> <p>Me paso el día pensando en cosas del trabajo.</p> <p>Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.</p> <p>En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.</p> <p>La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.</p> <p>Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.</p> <p>Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar.</p> <p>La tensión laboral hace que visite el baño con más</p>	Desde 1 Máximo acuerdo hasta 5 Total desacuerdo	Encuesta ED-6

		<p>frecuencia de la normal.</p> <p>Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.</p> <p>Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.</p> <p>Hay tareas laborales que afronto con temor.</p> <p>Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.</p> <p>En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.</p> <p>Los problemas laborales me ponen agresivo.</p> <p>Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.</p> <p>La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.</p> <p>En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.</p>			
		Depresión	<p>A menudo siento ganas de llorar.</p> <p>Me entristezco demasiado ante los problemas laborales.</p> <p>Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo.</p> <p>Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal</p>	Desde 1 Máximo acuerdo hasta 5	Encuesta ED-6

			<p>en mí.</p> <p>Me cuesta trabajo seguir adelante en la vida.</p> <p>Tengo la sensación de estar desmoronándome.</p> <p>Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.</p> <p>Me falta energía para afrontar la labor del profesoro.</p> <p>A veces veo el futuro sin ilusión alguna.</p> <p>A veces pienso que el mundo es una basura.</p>	Total desacuerdo	
		Creencias	<p>Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.</p> <p>Me pagan por enseñar no por formar personas.</p> <p>Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.</p> <p>El salario del profesor es muy poco motivador.</p> <p>Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.</p> <p>Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.</p> <p>Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.</p> <p>Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.</p> <p>La política educativa pide mucho a cambio de poco.</p>	Desde 1 Máximo acuerdo hasta 5 Total desacuerdo	Encuesta ED-6

			<p>La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.</p> <p>La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.</p> <p>La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.</p>		
		Presiones	<p>Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.</p> <p>A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.</p> <p>En mis clases hay buen clima de trabajo. *</p> <p>Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. *</p> <p>Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.</p> <p>Acabo las jornadas de trabajo extenuado.</p> <p>Se me hace muy duro terminar el curso.</p> <p>A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseñe a los demás.</p> <p>Me siento desbordado por el trabajo.</p>	<p>Desde 1</p> <p>Máximo</p> <p>acuerdo</p> <p>hasta 5</p> <p>Total</p> <p>desacuerdo</p>	<p>Encuesta</p> <p>ED-6</p>

			A veces trato de eludir responsabilidades.		
		Desmotivación	<p>Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente. *</p> <p>Me siento quemado por este trabajo.</p> <p>Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. *</p> <p>Estoy lejos de la autorrealización laboral.</p> <p>He perdido la motivación por la enseñanza.</p> <p>En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.</p> <p>Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. *</p> <p>Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.</p> <p>Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.</p> <p>Los padres me valoran positivamente como profesor. *</p> <p>Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer</p> <p>El trabajo me resulta monótono.</p>	Desde 1 Máximo acuerdo hasta 5 Total desacuerdo	Encuesta ED-6

			Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente. Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo *		
		Mal enfrentamiento	Me animo fácilmente cuando estoy triste. * El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. * Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.* Mis relaciones con los “superiores” son difíciles. La organización del centro me parece buena. * Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. * Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. * Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. * Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. * El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	Desde 1 Máximo acuerdo hasta 5 Total desacuerdo	Encuesta ED-6

			<p>Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *</p> <p>Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. *</p>		
--	--	--	---	--	--

- Establecer la correlación entre los niveles de estrés y cortisol en sangre.

Para establecer la correlación entre una variable cualitativa ordinal (niveles de estrés bajo, normal, moderado y alto) y una variable cuantitativa (valor de cortisol en sangre) se utilizará la prueba de Spearman.

3.5. Métodos de recolección de datos

La revisión fue documental ya que se realizó la revisión de las encuestas realizadas vía online, y de igual manera con la base de datos que genere el programa estadístico.

Encuesta: se considera en primera instancia como una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. La recogida de los datos se realiza a través de un cuestionario, instrumento de recogida de los datos y la forma protocolaria de realizar las preguntas que se administra a la población o una muestra extensa de ella mediante una entrevista donde es característico el anonimato del sujeto (23).

La encuesta estuvo dirigida a docentes de la Universidad Técnica del Norte, empleando la escala de medición ED-6 creada por Gutiérrez-Santander, Pablo, Morán-Suárez, Santiago y Sanz-Vázquez, Inmaculada que contiene 77 ítems, es una escala tipo Likert de 6 dimensiones, relacionadas a la ansiedad, depresión, presiones, creencias, desmotivación y mal afrontamiento.

3.6. Análisis de datos

Después que se aplicó los instrumentos de investigación, se procedió a la correspondiente tabulación en una base de datos elaborada en el programa Microsoft Excel, para la elaboración de tablas y gráficos los cuales permitieron observar los resultados y a su vez ayudar al análisis de estos.

CAPÍTULO IV

4. Resultados de la Investigación

4.1. Análisis de información sociodemográfica

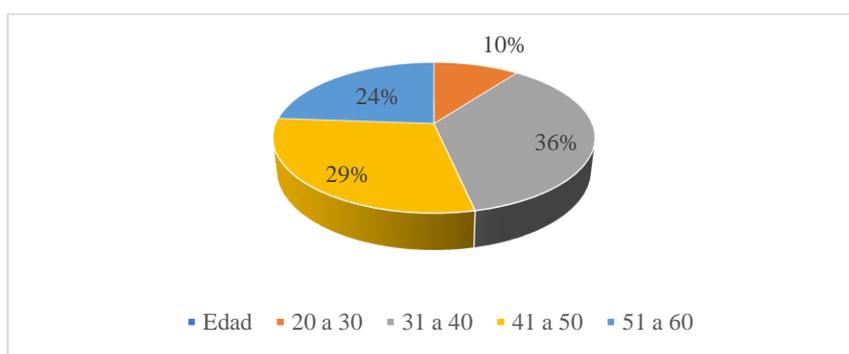


Figura 1. Edad

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Los docentes en su mayor parte son jóvenes en edad para trabajar sin problemas de salud ocasionadas por la edad, casi la cuarta parte están comprendidos entre 51 y 60 años, este grupo se caracteriza por la experiencia adquirida a través del tiempo.

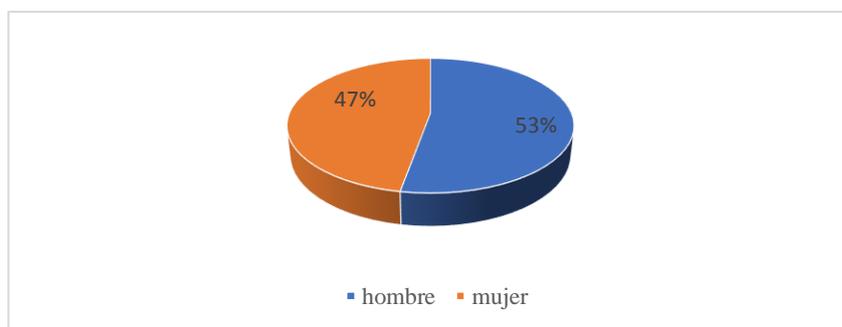


Figura 2. Género

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Existe una distribución casi homogénea entre hombres y mujeres, aunque una pequeña prevalencia del género femenino.

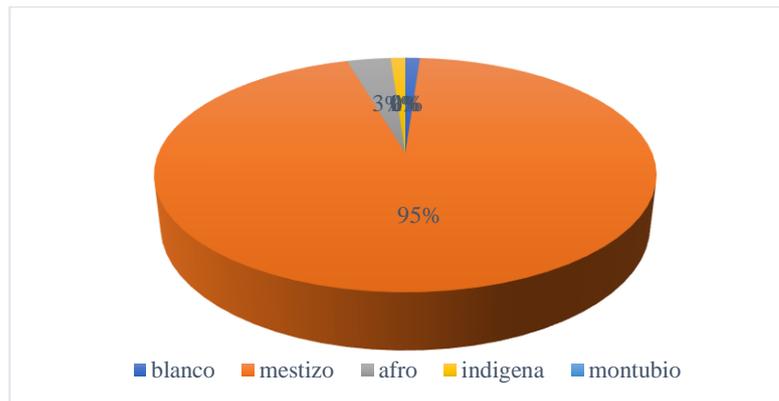


Figura 3. Etnia

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Los docentes en su mayoría son mestizos con una pequeña combinación intercultural entre blancos, afro ecuatorianos, e indígenas.

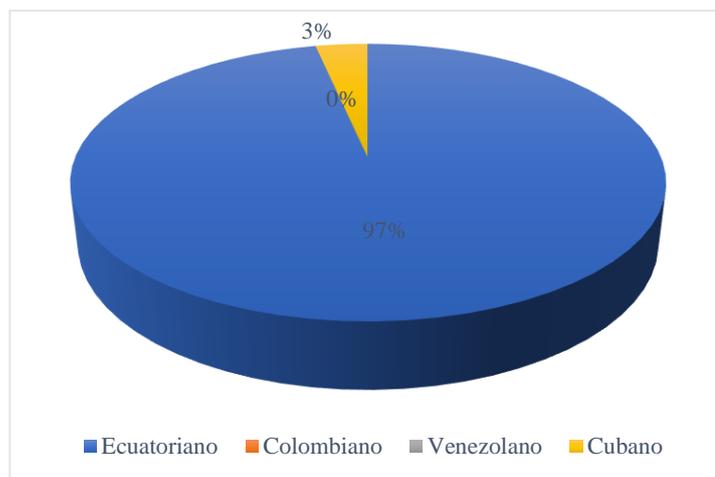


Figura 4. Procedencia

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

La mayor parte de docentes son de nacionalidad ecuatoriana con una pequeña presencia de profesionales cubanos.

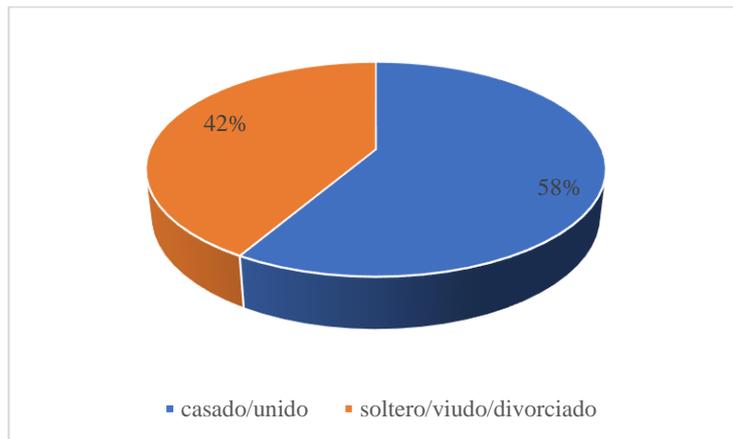


Figura 5. Estado civil

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

El estado civil que prevalece en los docentes es casado, aunque un poco menos de la mitad aún son solteros.

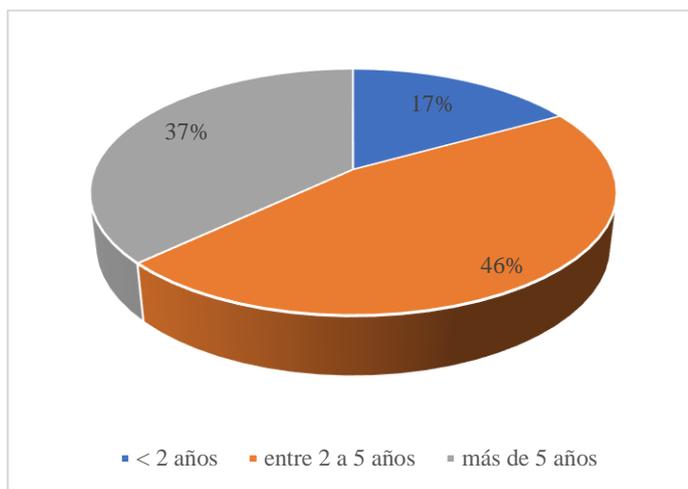


Figura 6. Años como docente

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Los docentes en su mayor parte son relativamente nuevos en el área de docencia con menos de 5 años de experiencia, esto porque aún son jóvenes con posibilidad de ampliar su trayectoria en el campo de la educación de tercer nivel.

4.2. Análisis de Ansiedad

Me tranquilizo con facilidad tras los contratiempos laborales

Tabla 1.

Facilidad para tranquilizarse en contratiempos laborales

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	11	25%
2	14	32%
3	11	25%
4	6	14%
5	2	5%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

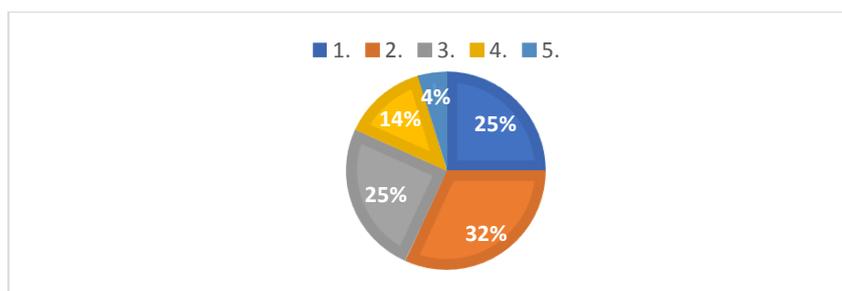


Figura 7. Facilidad para tranquilizarse en contratiempos laborales

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

La mayor parte de docentes presentan un nivel moderado de manejo de contratiempos laborales puesto que pueden tranquilizarse con facilidad, no así un mínimo porcentaje que tiene dificultades para controlar diferentes problemas que se presentan en el trabajo.

Recurso al consumo de sustancias (agua aromática, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.

Tabla 2.

Consumo de sustancias para aliviar el malestar por parte del docente

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	0	0%
2	6	14%
3	4	9%
4	8	18%
5	26	59%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

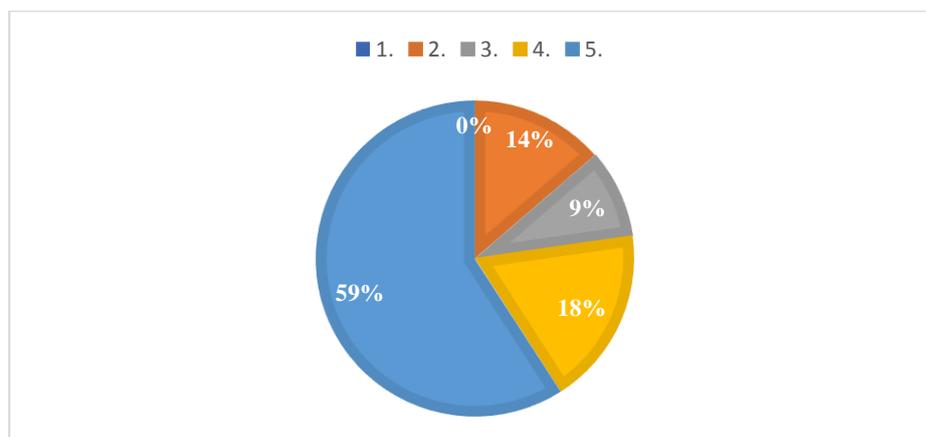


Figura 8. Consumo de sustancias para aliviar el malestar por parte del docente

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

La mayoría de los docentes recurren a calmar el nivel de malestar durante la jornada de trabajo consumiendo sustancias líquidas y medicamentos con el fin de mantener un nivel de estado de ánimo moderado y así impartir las clases con los estudiantes. Aunque un pequeño porcentaje lo hace esporádicamente, puesto que no presenta malestar y necesidad de hacerlo.

Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo

Tabla 3.

Intranquilidad en el trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	4	9%
2	8	18%
3	5	11%
4	12	27%
5	15	34%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

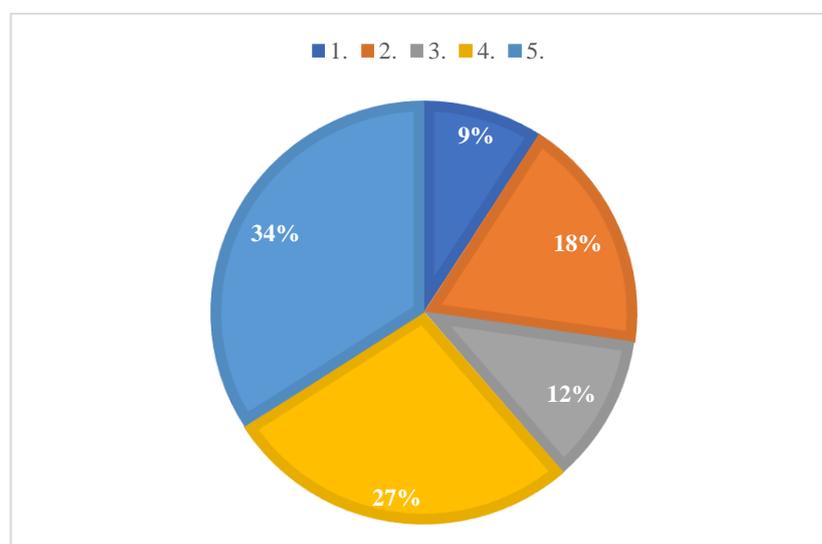


Figura 9. Intranquilidad en el trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Se aprecia que más de la mitad de los docentes tiene un nivel de ansiedad alto al pensar en trabajo, poniéndose intranquilos, la cuarta parte sabe manejar los conflictos emocionales al pensar en trabajo.

Me paso el día pensando en cosas del trabajo

Tabla 4.

El docente pasa pensando en cosas del trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	8	18%
2	10	23%
3	10	23%
4	11	25%
5	5	11%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

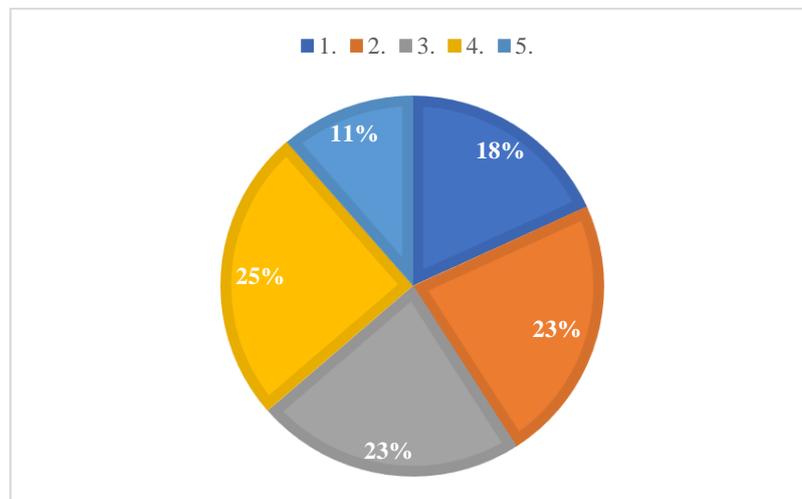


Figura 10. El docente pasa pensando en cosas del trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

El trabajo docente demanda de tiempo en planificación de la clase, por tanto, la mayoría de los docentes tienen un nivel de ansiedad medio alto al pasar pensando en cosas del trabajo durante el día, esto influye en su estado de ánimo causando un incremento en el estrés. Menos de la mitad poseen un nivel de ansiedad bajo logrando controlar y distinguir los diferentes ambientes.

Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.

Tabla 5.

El docente se acelera con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	1	2%
2	13	30%
3	12	27%
4	8	18%
5	10	23%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

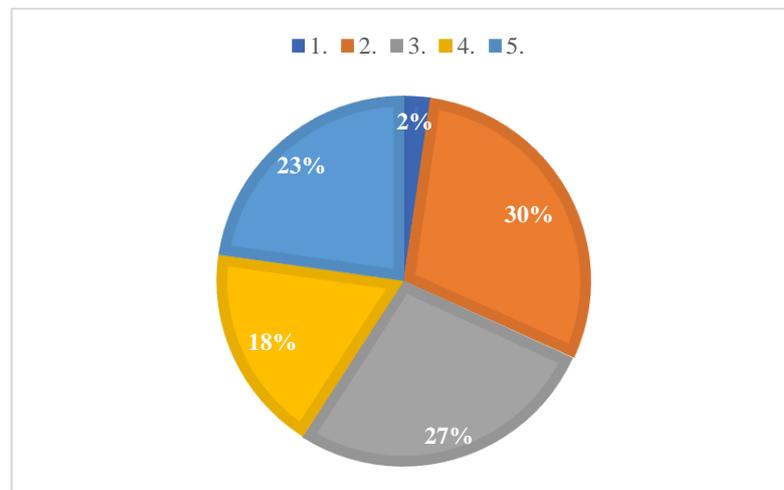


Figura 11. El docente se acelera con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En cuanto al nivel de ansiedad por realizar las cosas que no son consideradas urgentes, la mayoría de los docentes lo hacen aceleradamente, ocasionando elevar el nivel de estrés laboral; un poco más de la cuarta parte se encuentra en un nivel medio y el 32% medio bajo.

En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso

Tabla 6.

Estar tenso en momentos durante la jornada laboral

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	7	16%
2	11	25%
3	8	18%
4	7	16%
5	11	25%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

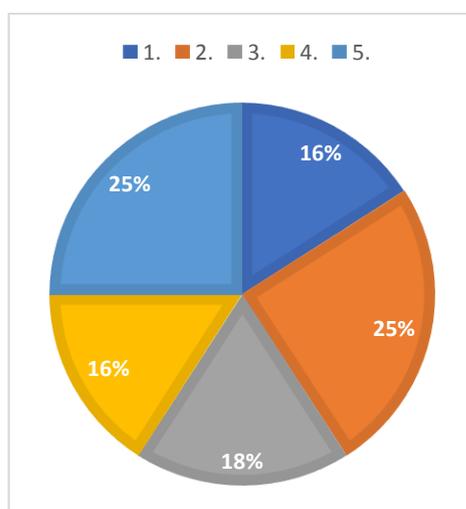


Figura 12. Estar tenso en momentos durante la jornada laboral

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Durante la jornada laboral la mitad de los docentes se sienten tensos notando un nivel de ansiedad y estrés laboral alto, la diferencia presenta dificultades de ansiedad moderadas bajas. Se nota que la plantilla docente esta propensa a sufrir estrés laboral por preocupaciones durante la jornada diaria.

La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.

Tabla 7.

La tensión del trabajo altera los hábitos de sueño

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	5	11%
2	8	18%
3	5	11%
4	9	20%
5	17	39%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

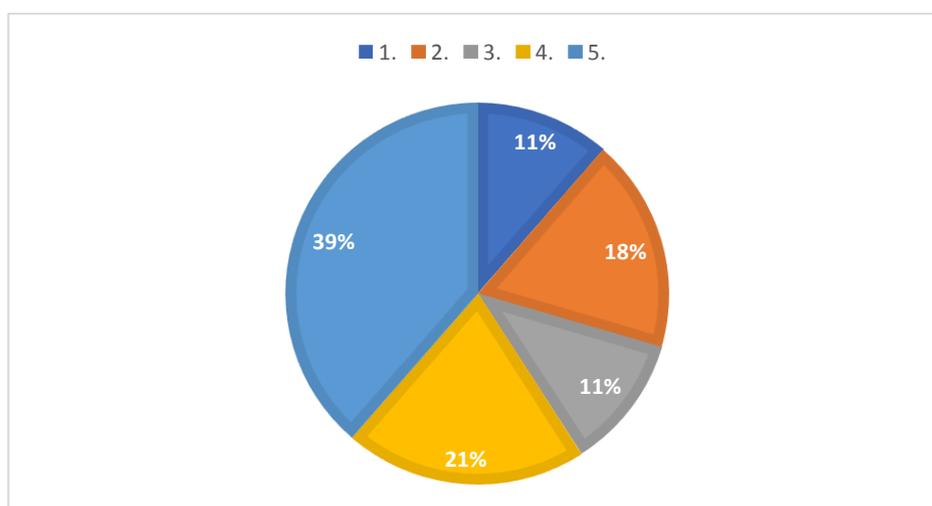


Figura 13. La tensión del trabajo altera los hábitos de sueño

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Un grupo mínimo de docentes tiene problemas para conciliar el sueño a causa de la tensión del trabajo y las responsabilidades que esto acarrea, notándose un nivel de ansiedad alto, pero la mayoría sabe controlar las situaciones laborales.

Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.

Tabla 8.

El docente se perturba al estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tiene control

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	10	23%
2	9	20%
3	9	20%
4	10	23%
5	6	14%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

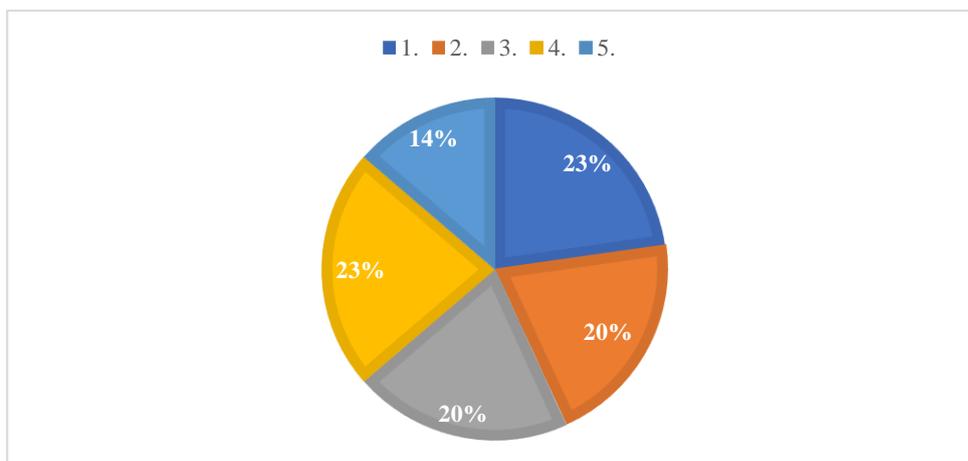


Figura 14. El docente se perturba al estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tiene control

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En cuanto a la exposición a cambios en el trabajo sobre los que no se tiene ningún control, un poco menos de la mitad está expuesto a la ansiedad por diferentes situaciones laborales cambiantes; así también casi la cuarta parte no tiene ningún síntoma sobre este tipo de presiones.

Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar

Tabla 9.

Falta de concentración durante el trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	1	2%
2	5	11%
3	7	16%
4	13	30%
5	18	41%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

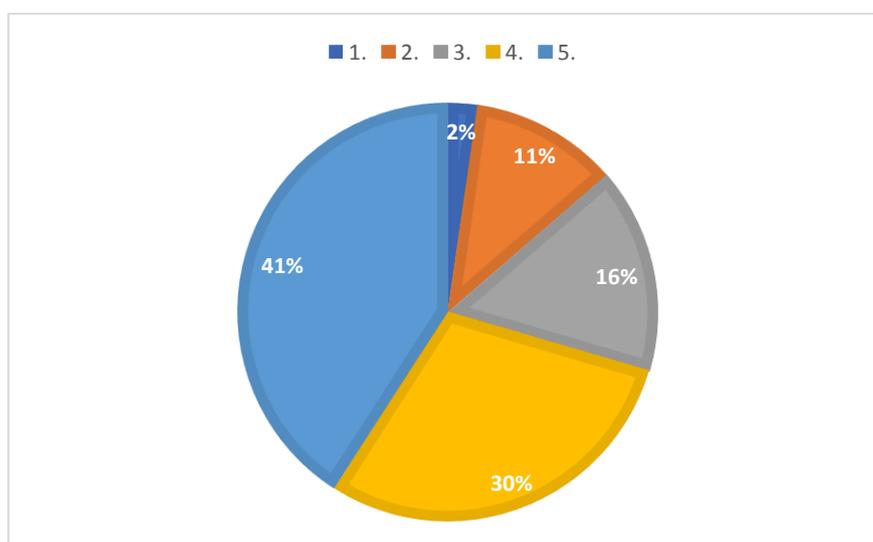


Figura 15. Falta de concentración durante el trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Pocos docentes tienen dificultad para concentrarse durante la jornada de trabajo, notándose que la mayoría son profesionales aptos para desarrollar el proceso de enseñanza de educación superior, sabiendo controlar los ámbitos de trabajo y las presiones que estas exigen.

La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal

Tabla 10.

La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	1	2%
2	2	5%
3	4	9%
4	7	16%
5	30	68%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

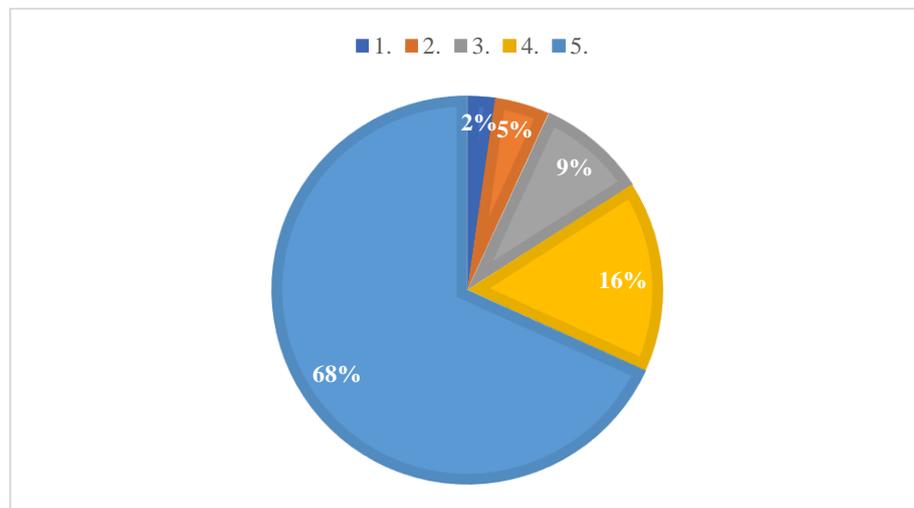


Figura 16. La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Pocos docentes se sienten tensionados en el trabajo haciendo que tengan que acudir al baño de manera frecuente, la mayoría se sienten tranquilos realizando sus actividades de manera normal y sin problemas de ansiedad.

Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico

Tabla 11.

Los problemas laborales afectado al estado de salud físico

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	5	11%
2	6	14%
3	7	16%
4	12	27%
5	14	32%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

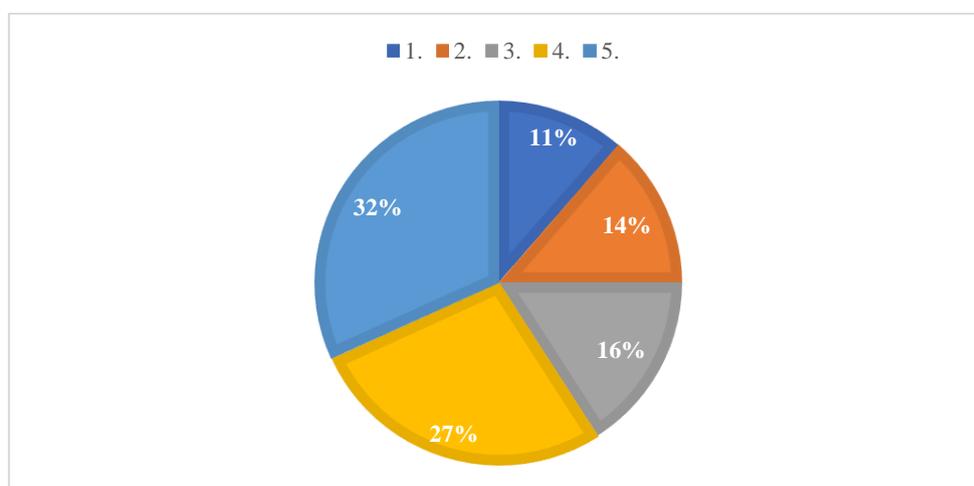


Figura 17. Los problemas laborales afectado al estado de salud físico

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Se evidencia que un grupo considerable de docentes están atravesando problemas laborales que inciden en la afectación de la salud física, puesto que eleva el nivel de ansiedad y con ello perjudica el sistema inmunológico. Cabe mencionar que la mayoría no tiene problemas por lo que se desenvuelven de manera normal en su función docente.

Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración. *

Tabla 12.

Alteraciones de la respiración ante los problemas en el trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	2	5%
2	2	5%
3	6	14%
4	10	23%
5	24	55%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

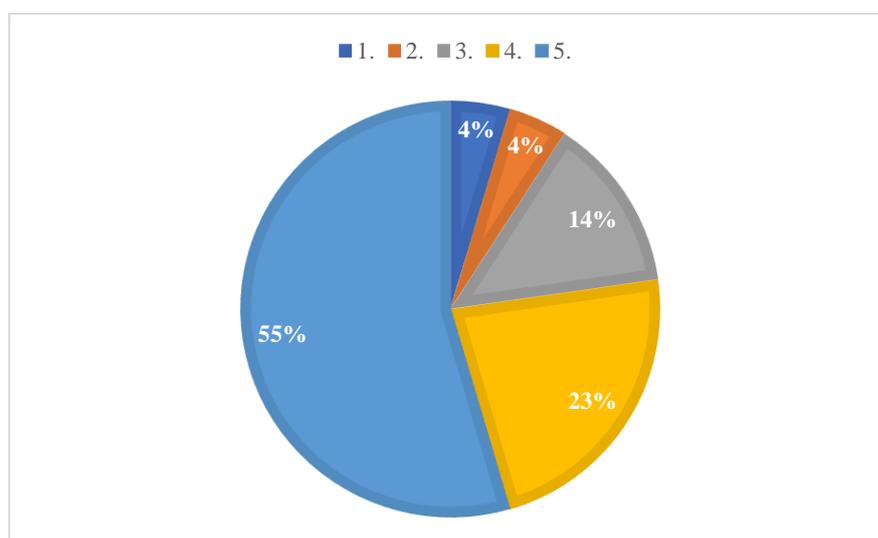


Figura 18. Alteraciones de la respiración ante los problemas en el trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Abordando las alteraciones de respiración causadas por problemas de trabajo, un reducido porcentaje de docentes presenta un nivel de ansiedad alto, cambiando la respiración normal por una más agitada, pero la mayoría se siente tranquilo sin ningún cambio.

Hay tareas laborales que afronto con temor.

Tabla 13.

Tareas laborales que afrontan con temor

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	7	16%
2	4	9%
3	7	16%
4	11	25%
5	15	34%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

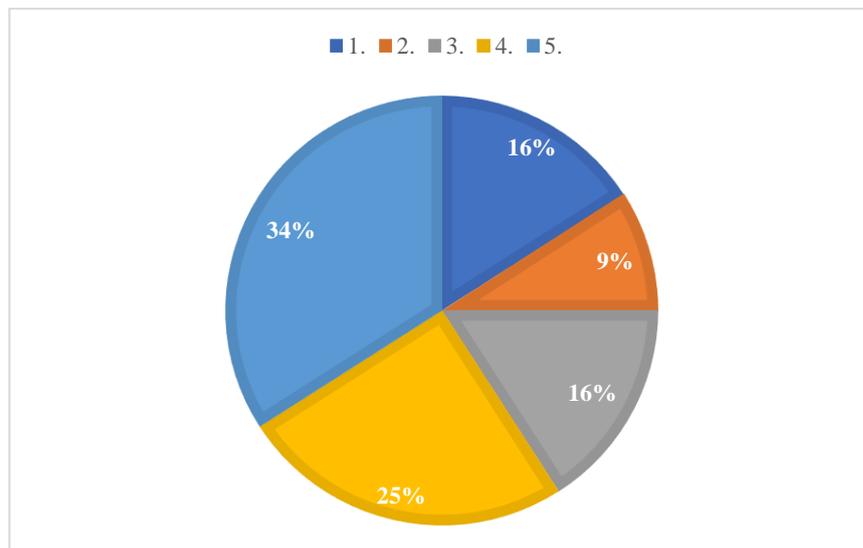


Figura 19. Tareas laborales que afrontan con temor

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

La cuarta parte de docentes tienen un nivel de ansiedad alto al momento de afrontar tareas laborales, ocasionando temor, esto depende de las diversas funciones que este tipo de profesionales deben realizar durante la jornada diaria.

Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.

Tabla 14.

Tareas laborales que se deben realizar con más calma

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	15	34%
2	9	20%
3	7	16%
4	6	14%
5	7	16%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

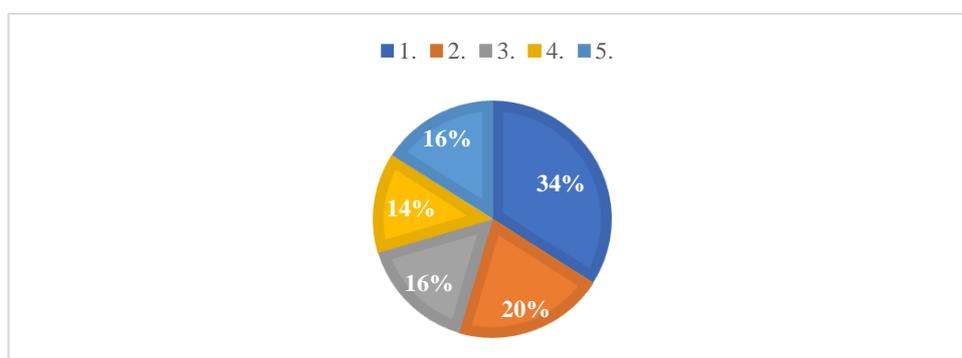


Figura 20. Tareas laborales que se deben realizar con más calma

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

La mayor parte de docentes consideran que en cuanto al ámbito laboral deberían actuar con más calma, aunque otro grupo de porcentaje considerable no toma mucha atención a este indicador debido a que en sus labores no ha presentado inconvenientes.

En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.

Tabla 15.

En el centro se dan situaciones de tensión que producen sudores fríos

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	3	7%
3.	5	11%
4.	8	18%
5.	27	61%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

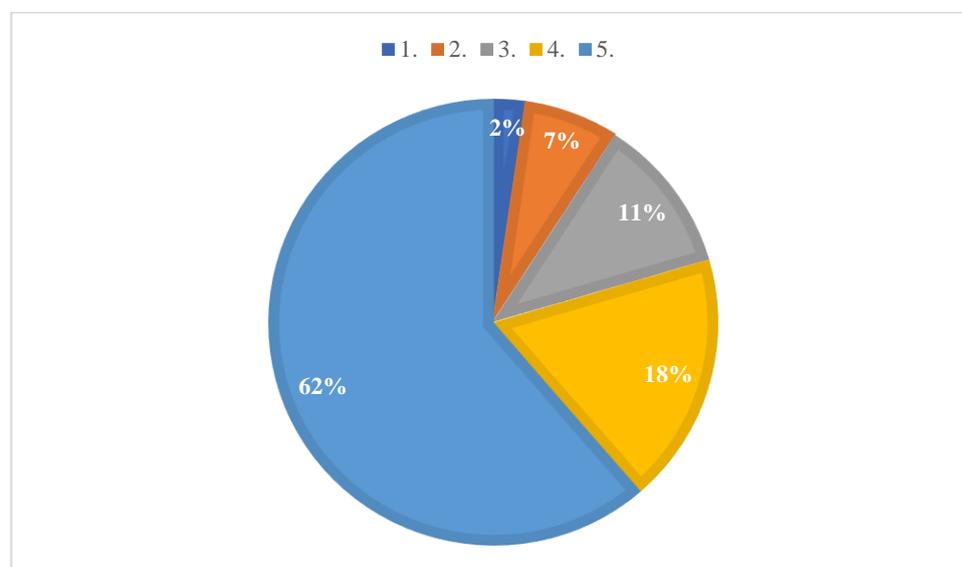


Figura 21. En el centro se dan situaciones de tensión que producen sudores fríos

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En la institución educativa de tercer nivel en la cual trabajan los docentes investigados, en la mayoría no se han generado situaciones de tensión agravantes que hagan que el personal presente sudoración fría, cabe mencionar que un mínimo porcentaje si ha atravesado este tipo de situaciones denotando un estado de ansiedad.

Los problemas laborales me ponen agresivo

Tabla 16.

Problemas laborales que producen agresividad

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	2	5%
2.	2	5%
3.	7	16%
4.	8	18%
5.	25	57%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

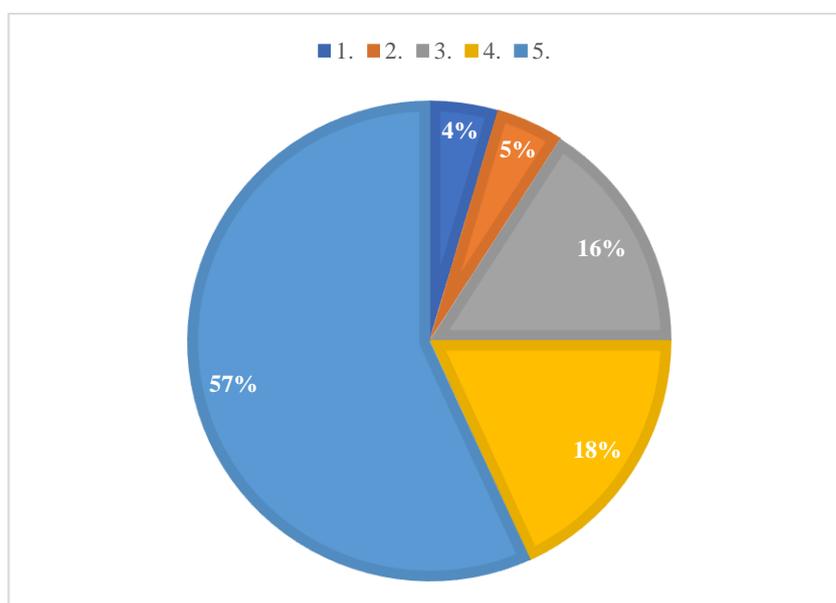


Figura 22. Problemas laborales que producen agresividad

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Existe un grupo reducido de docentes que se ven afectados por problemas laborales que ocasionan el cambio de humor, generando ansiedad y agresividad, aunque la mayoría no presenta ningún tipo de problemas.

Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.

Tabla 17.

Falta de paciencia con las cosas del trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	3	7%
3.	4	9%
4.	14	32%
5.	22	50%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

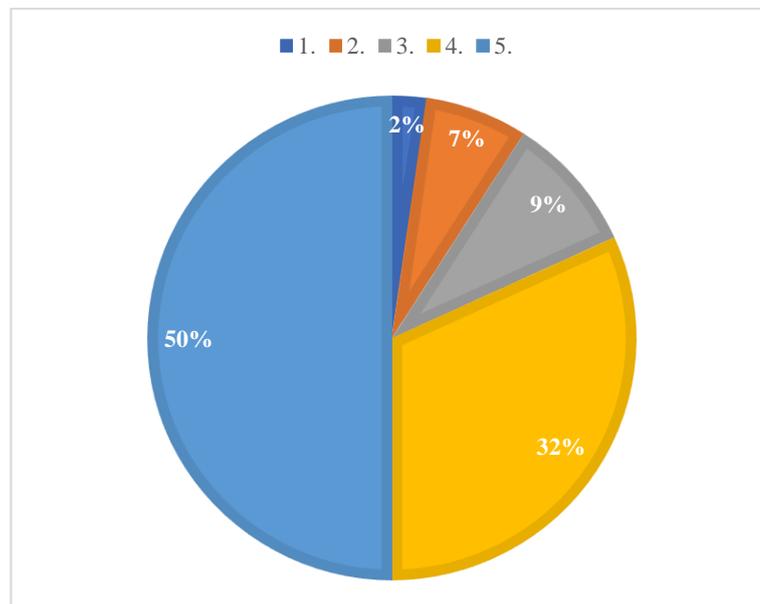


Figura 23. Falta de paciencia con las cosas del trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Se puede apreciar que existen algunos docentes que han elevado su nivel de ansiedad, ocasionando que pierdan fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo, pero la mayoría no presenta este tipo de dificultad.

La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.

Tabla 18.

La tensión en el trabajo alterando los hábitos alimenticios

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	4	9%
2.	7	16%
3.	3	7%
4.	11	25%
5.	19	43%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

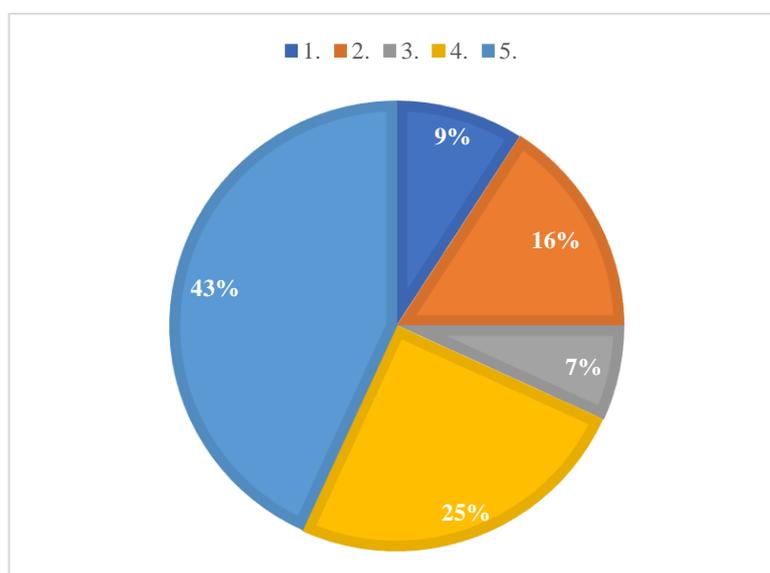


Figura 24. La tensión en el trabajo alterando los hábitos alimenticios

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En algunos docentes se evidencia que existe estrés laboral, aunque en un grupo reducido, pero no deja de ser preocupante ya que ha generado tensión en el trabajo y a alterando los hábitos alimenticios.

En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.

Tabla 19.

En el centro se dan situaciones de tensión que hacen aceleran el pulso

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	3	7%
3.	6	14%
4.	11	25%
5.	23	52%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

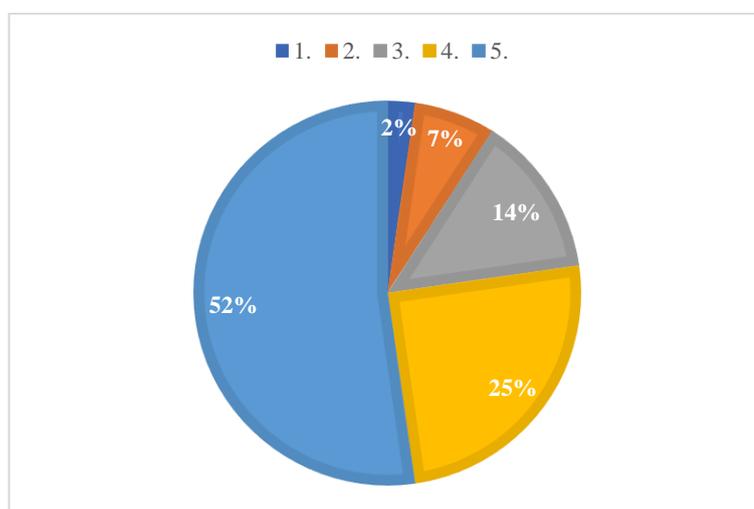


Figura 25. En el centro se dan situaciones de tensión que hacen aceleran el pulso

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En cuanto a las situaciones de tensión que hacen que se acelere el pulso, pocos docentes atraviesan estados de ansiedad que provocan cambios en el sistema nervioso, la mayoría no tiene dificultades.

4.3 Análisis de depresión

A menudo siento ganas de llorar

Tabla 20.

A menudo el docente siente ganas de llorar

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	4	9%
2.	2	5%
3.	4	9%
4.	5	11%
5.	29	66%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

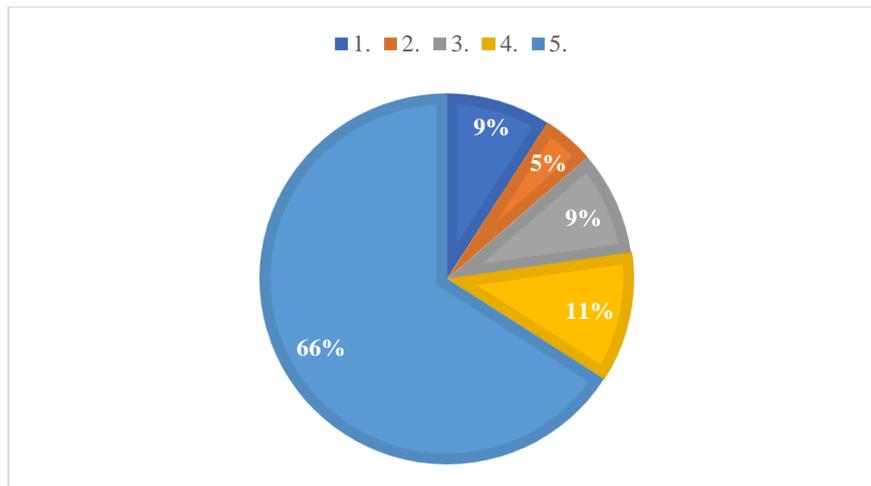


Figura 26. A menudo el docente siente ganas de llorar

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Cerca de la cuarta parte de docentes han tenido problemas dentro de la jornada de trabajo que ha ocasionado índices de depresión teniendo ganas de llorar, esta reacción se debe a un bajo estado de ánimo, aunque la mayoría no ha tenido inconvenientes.

Se entristece demasiado ante los problemas laborales

Tabla 21.

Entristecimiento ante problemas laborales

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	2	5%
2.	3	7%
3.	7	16%
4.	9	20%
5.	23	52%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

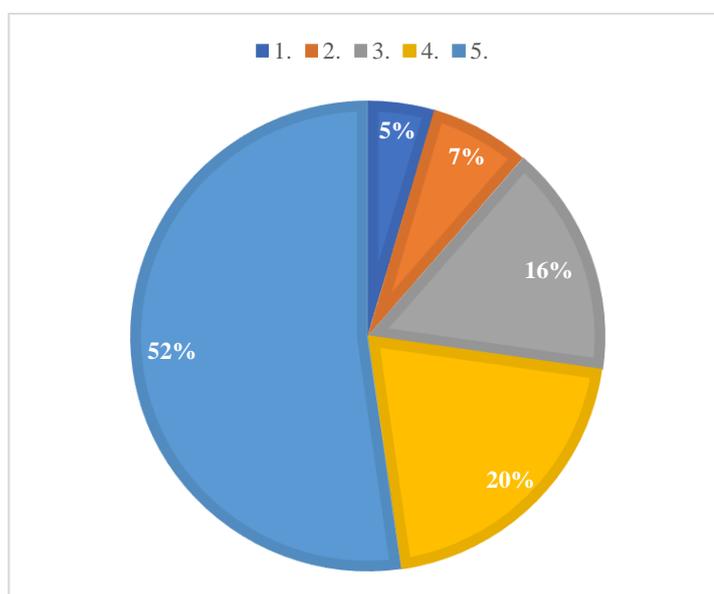


Figura 27. El docente se entristece demasiado ante los problemas laborales

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

A la mayor parte de docentes, los problemas laborales no les ocasionan entristecimiento, pero a un grupo reducido y no menos importante, los diferentes problemas del trabajo les afecta causando tristeza.

Tiende a ser pesimista ante los problemas del trabajo

Tabla 22.

El docente tiende a ser pesimista ante los problemas del trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	0	0%
2.	4	9%
3.	5	11%
4.	13	30%
5.	22	50%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

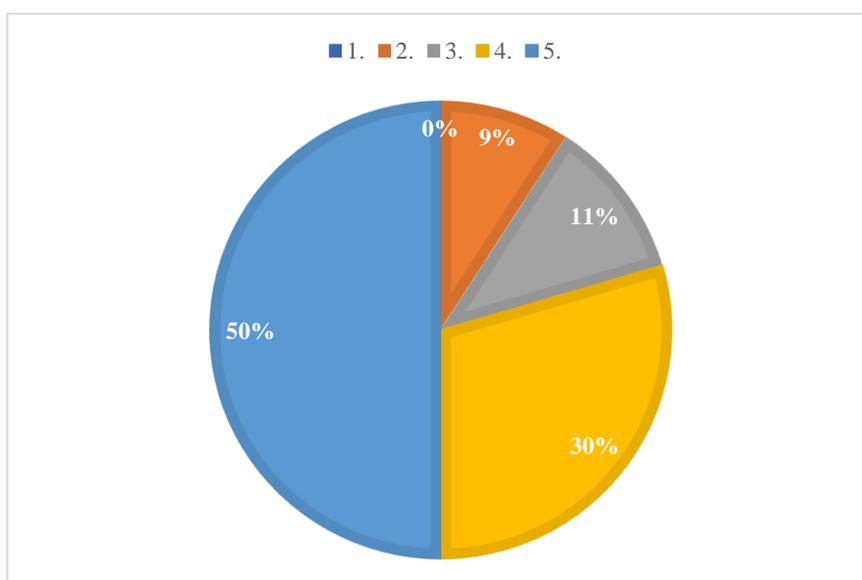


Figura 28. El docente tiende a ser pesimista ante los problemas del trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Pese a notar que algunos de los docentes atraviesan problemas laborales, estos no son pesimistas, siendo positivo para llevar una armonía en el proceso de enseñanza aprendizaje de tercer nivel, sabiendo diferenciar los escenarios.

Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.

Tabla 23.

El docente se triste con más frecuencia de lo normal

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	4	9%
2.	2	5%
3.	6	14%
4.	6	14%
5.	26	59%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

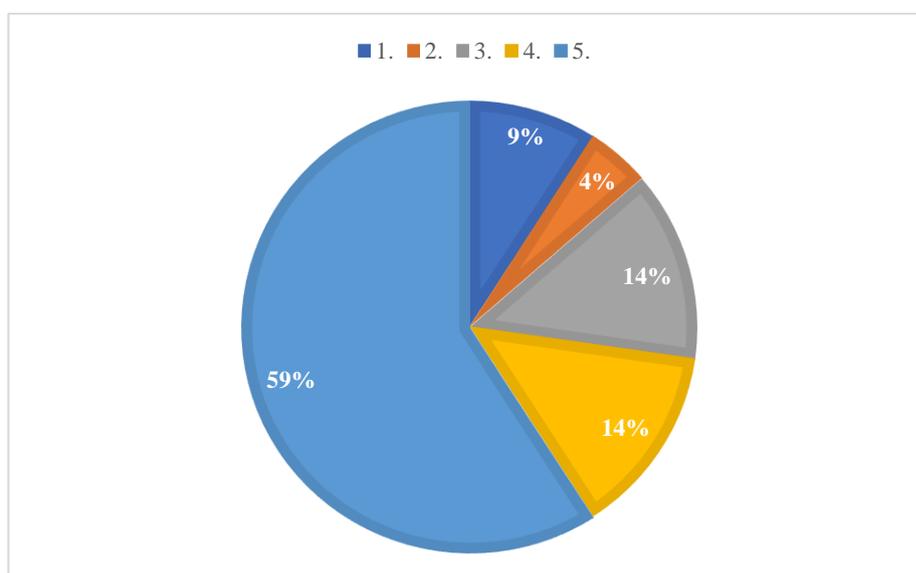


Figura 29. El docente se triste con más frecuencia de lo normal

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

La mayor parte de docentes no ha visto afectado el estado de ánimo, puesto que no se siente triste, pero un pequeño grupo demuestra tener un nivel de depresión puesto que actualmente siente tristeza siendo más frecuente que lo normal.

Me cuesta trabajo seguir adelante en la vida.

Tabla 24.

Al docente le cuesta trabajo seguir adelante en la vida

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	0	0%
2.	1	2%
3.	4	9%
4.	8	18%
5.	31	70%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

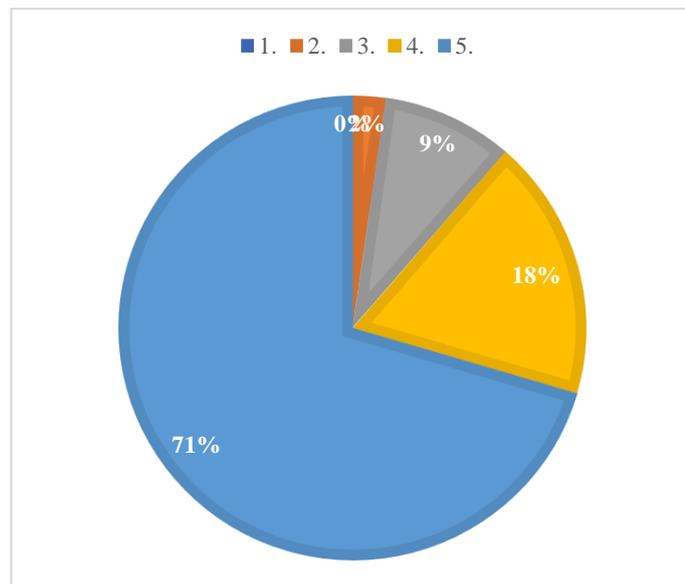


Figura 30. Al docente le cuesta trabajo seguir adelante en la vida

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Analizando el estado de ánimo relacionado a tener pensamientos positivos, la mayoría no devalúa la depresión puesto que todos están actuando de manera positiva para seguir adelante de la vida.

Tengo la sensación de estar desmoronándome

Tabla 25.

El docente tiene la sensación de estar desmoronándose

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	3	7%
2.	2	5%
3.	1	2%
4.	4	9%
5.	34	77%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

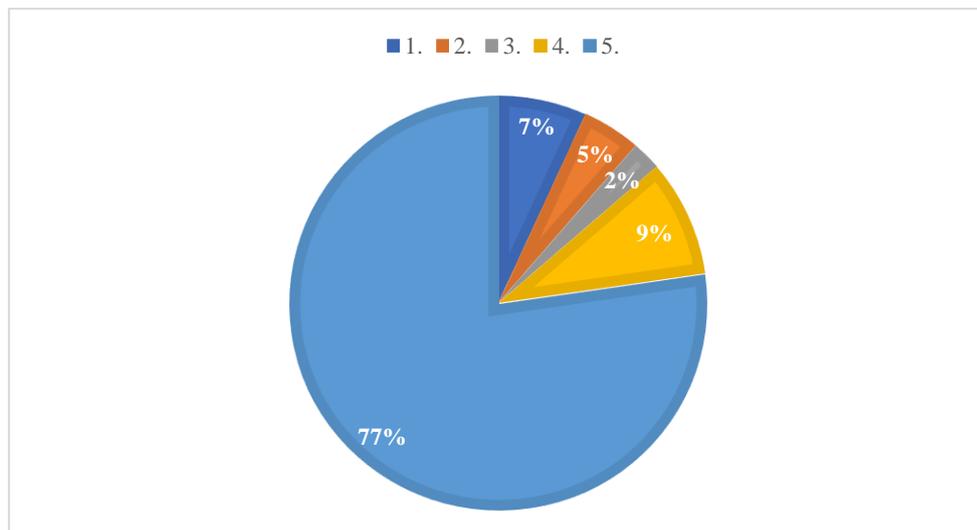


Figura 31. El docente tiene la sensación de estar desmoronándose

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En cuanto a sensaciones negativas la mayoría no tiene sensaciones de estar desmoronándose, aunque un reducido porcentaje presenta un nivel de depresión experimentando sensaciones que afectan el estado de ánimo.

Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.

Tabla 26.

El docente siente que los problemas en el trabajo le debilitan

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	7	16%
3.	6	14%
4.	6	14%
5.	24	55%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

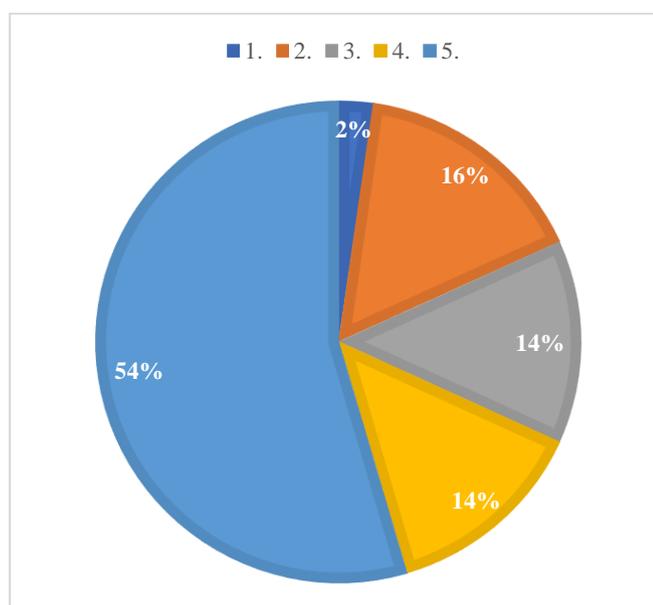


Figura 32. El docente siente que los problemas en el trabajo le debilitan

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Existen docentes que se ven afectados por problemas del trabajo, incidiendo en el estado de ánimo y debilitando al cuerpo, esto ocasiona un nivel de depresión que afecta en el desarrollo de las actividades diarias.

Me falta energía para afrontar la labor del profesor.

Tabla 27.

Falta de energía para afrontar la labor del profesor

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	2	5%
2.	0	0%
3.	3	7%
4.	10	23%
5.	29	66%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

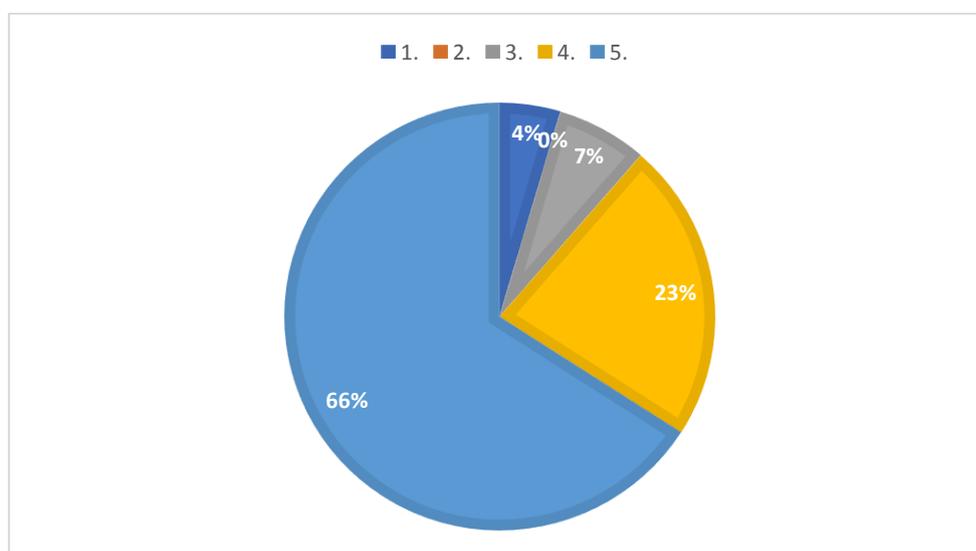


Figura 33. Falta de energía para afrontar la labor del profesor

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

La energía que el docente transmite a los estudiantes es muy importante a la hora de transferir el conocimiento y para que este sea efectivo, es necesario contar con profesionales capaces de manejar los diferentes estados de ánimo, en este sentido existen dos docentes que sienten la falta de energía para afrontar su labor.

A veces veo el futuro sin ilusión alguna.

Tabla 28.

El docente ve el futuro sin ilusión alguna

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	1	2%
3.	4	9%
4.	7	16%
5.	31	70%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

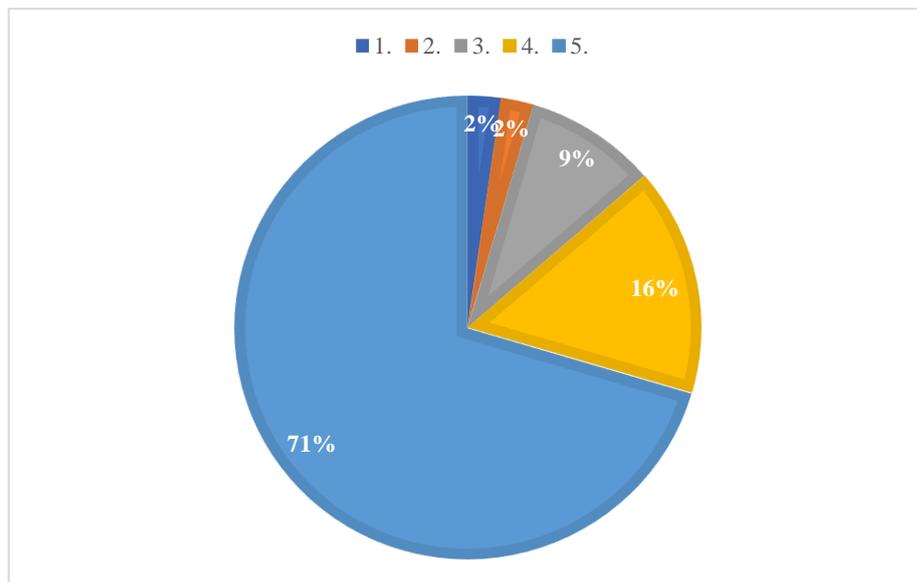


Figura 34. El docente ve el futuro sin ilusión alguna

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Existen pocos docentes que presentan trastornos de depresión debido a que se sienten desilusionados por el futuro, siendo más vulnerables en el sistema psicológico; la mayoría no presenta dificultades.

A veces pienso que el mundo es una basura.

Tabla 29.

El docente a veces piensa que el mundo es una basura

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	4	9%
3.	1	2%
4.	3	7%
5.	35	80%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

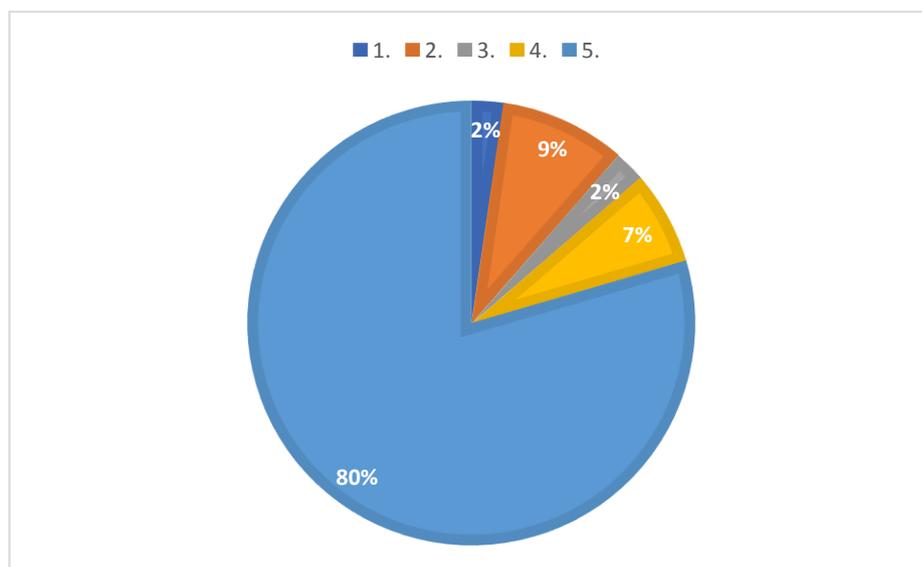


Figura 35. El docente a veces piensa que el mundo es una basura

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Algunas personas sienten cosas negativas, esto hace pensar que el mundo es una basura, por otra parte, la mayoría no tiene dificultades. Es importante mencionar, aunque el grupo de docentes que sienten depresión es mínimo, está ocasionando un perjuicio en la salud de quienes la padecen.

4.4. Análisis de creencias desadaptativas

Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.

Tabla 30.

El docente cree que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	0	0%
2.	1	2%
3.	18	41%
4.	5	11%
5.	20	45%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

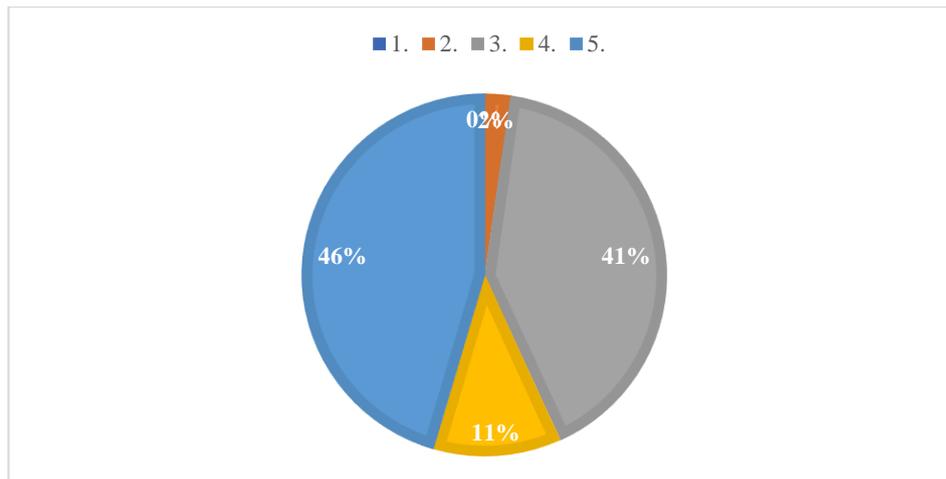


Figura 36. El docente que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Analizando las creencias desadaptativas ningún docente está de acuerdo en que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.

Me pagan por enseñar no por formar personas.

Tabla 31.

Al docente le pagan por enseñar no por formar personas

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	0	0%
2.	0	0%
3.	3	7%
4.	7	16%
5.	34	77%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

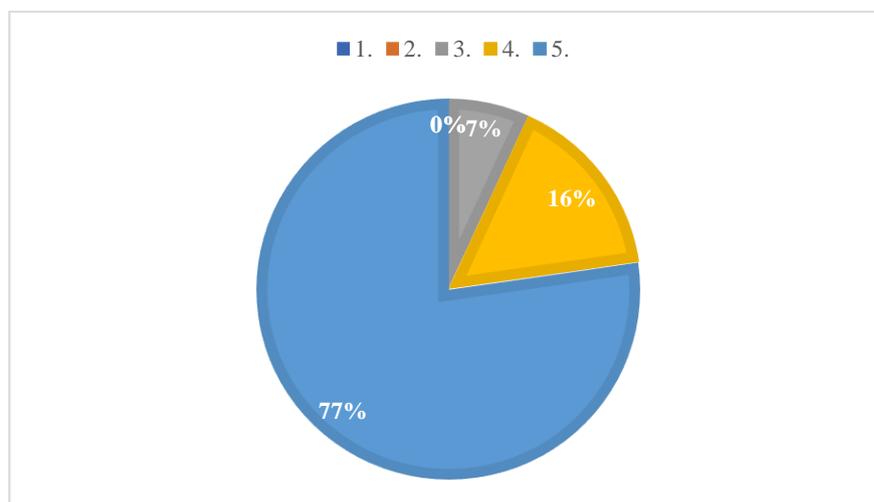


Figura 37. Al docente le pagan por enseñar no por formar personas

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Ningún docente considera que su remuneración es solamente por enseñar, puesto que va acompañada de la formación integral del ser humano y profesional, basado en la práctica de valores y principios éticos y morales que encajan en la educación superior de calidad, preocupados por el desarrollo de la persona.

Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.

Tabla 32.

Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	0	0%
2.	0	0%
3.	1	2%
4.	5	11%
5.	38	86%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

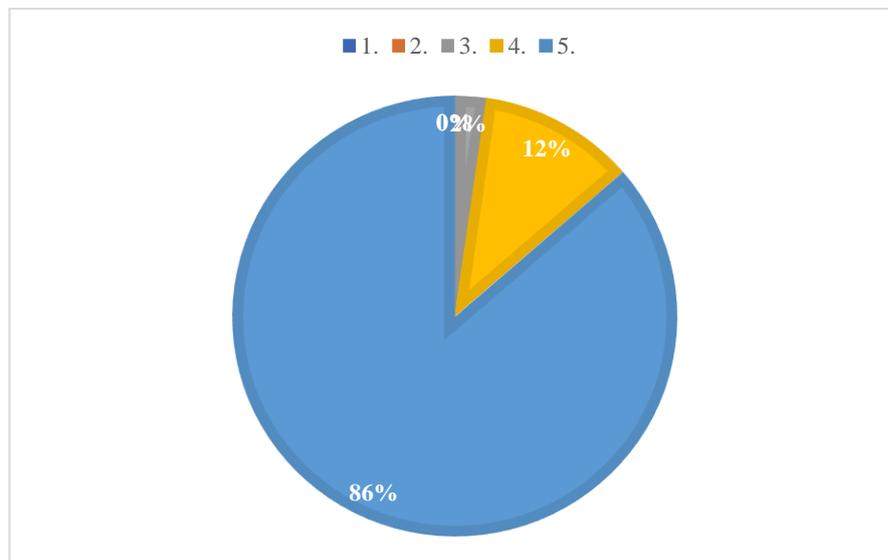


Figura 38. Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Los docentes están preparados y animados por trabajar, por tanto, no consideran que lo mejor de la enseñanza son las vacaciones, esto permite conocer que el proceso de enseñanza es motivado por cada uno de los profesionales que componen la plantilla.

El salario del profesor es muy poco motivador.

Tabla 33.

El salario del profesor es muy poco motivador

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	5	11%
3.	8	18%
4.	10	23%
5.	20	45%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

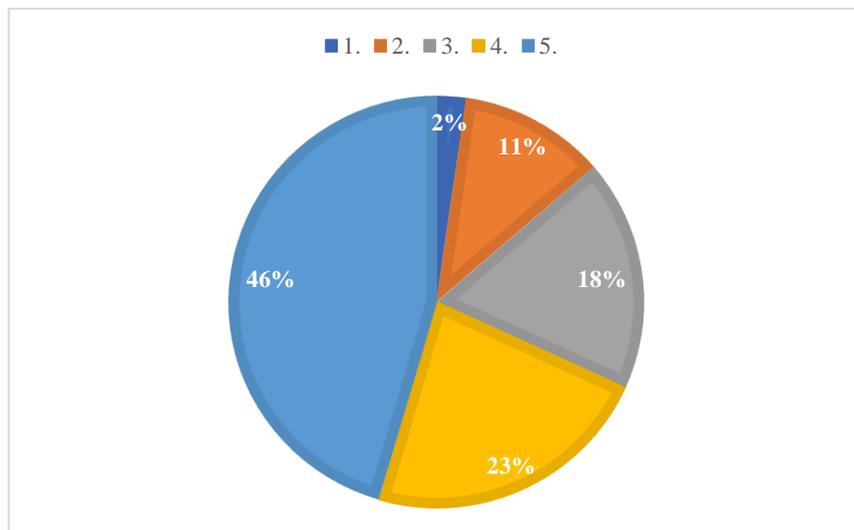


Figura 39. El salario del profesor es muy poco motivador

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Por parte de un pequeño porcentaje de docentes, el salario percibido es considerado como poco motivador realizando al esfuerzo realizado, pero la mayoría considera que esta acorde a su trabajo y formación.

Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.

Tabla 34.

Socialmente se valora muy poco el trabajo docente

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	6	14%
2.	10	23%
3.	12	27%
4.	6	14%
5.	10	23%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

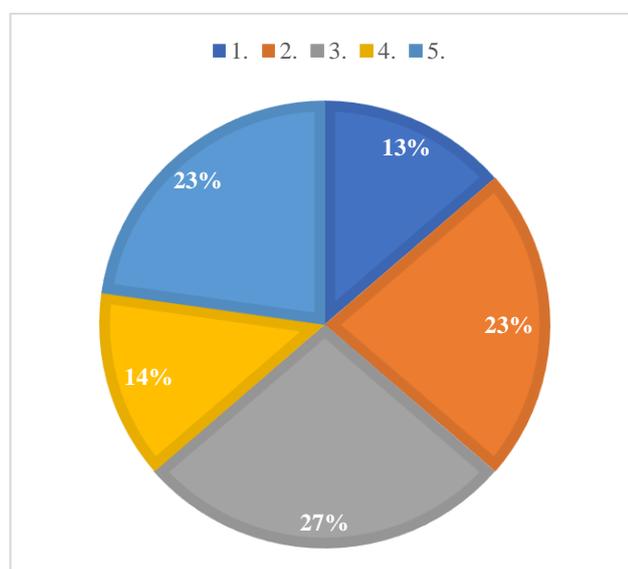


Figura 40. Socialmente se valora muy poco el trabajo docente

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Un porcentaje considerable de docentes considera que el trabajo que desempeñan no está muy bien valorado, aunque la otra parte se encuentra conforme con el salario y el reconocimiento.

Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo

Tabla 35.

Los problemas de la enseñanza no tienen arreglo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	0	0%
2.	1	2%
3.	6	14%
4.	6	14%
5.	31	70%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

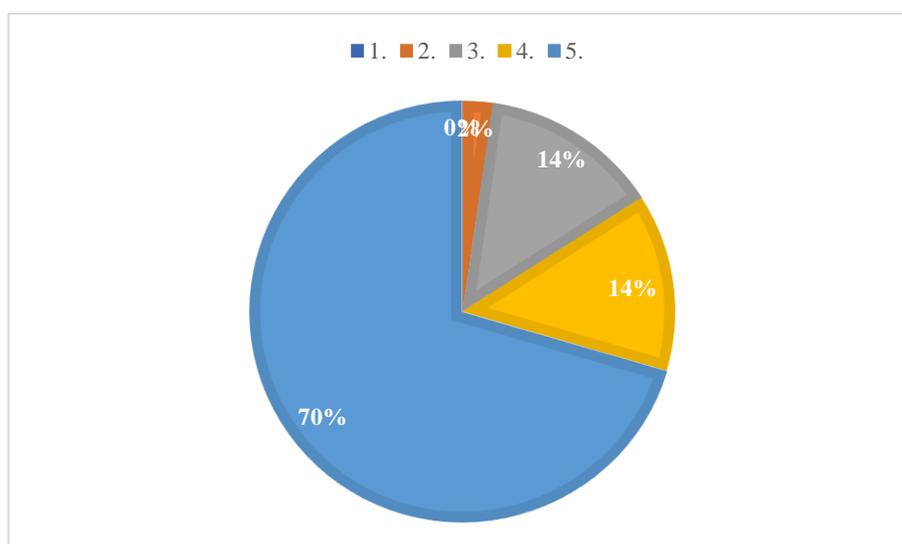


Figura 41. Los problemas de la enseñanza no tienen arreglo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

No se encuentra creencias desadaptativas en cuanto a creer que los problemas de la educación no tienen arreglo, esto es positivo porque los docentes están trabajando diariamente para enfrentar los diferentes inconvenientes que en el proceso de enseñanza aprendizaje puedan presentarse.

Incluir alumnos con N.E.E. (Necesidades Educativas Especiales) en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto

Tabla 36.

Incluir alumnos con Necesidades Educativas Especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	2	5%
2.	1	2%
3.	4	9%
4.	10	23%
5.	27	61%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

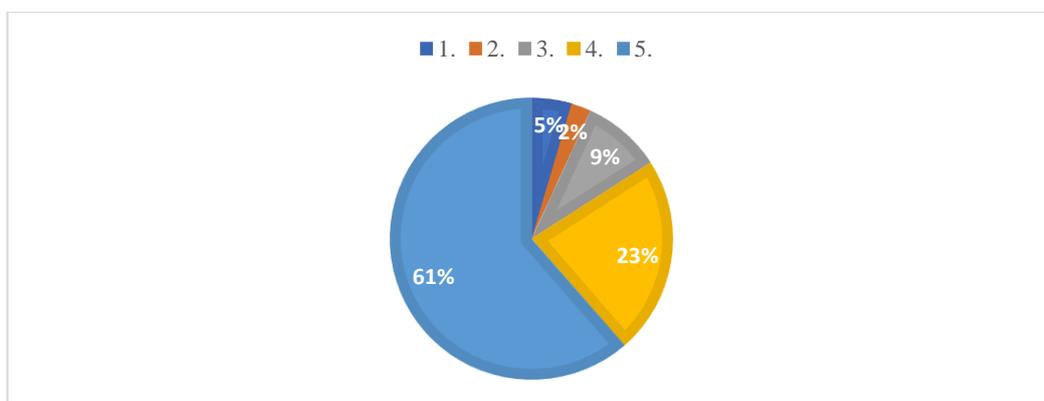


Figura 42. Incluir alumnos con Necesidades Educativas Especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Abordando el indicador de prácticas inclusivas en el aula, la mayoría de los docentes consideran que incluir alumnos con N.E.E. (Necesidades Educativas Especiales) en el aula no es un error por lo tanto no incide en el rendimiento del resto de compañeros de clase, pero un mínimo porcentaje considera lo contrario, existiendo una debilidad en cuanto a la inclusión educativa.

Ser profesor tiene más desventajas que ventajas

Tabla 37.

Ser profesor tiene más desventajas que ventajas

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	3	7%
3.	6	14%
4.	10	23%
5.	24	55%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

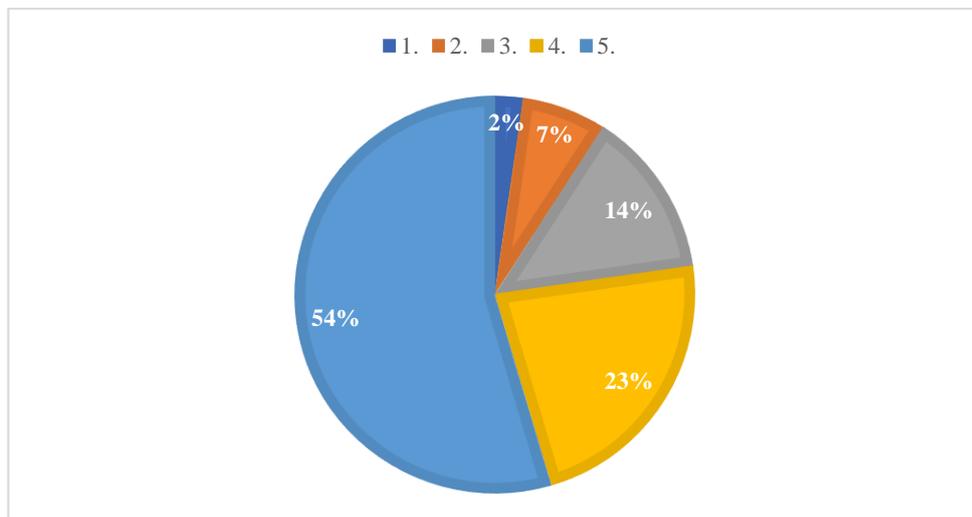


Figura 43. Ser profesor tiene más desventajas que ventajas

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

La práctica docente es considerada una profesión que es considerada que no tiene muchas ventajas, este criterio está dado por la mayoría de los docentes, aunque un mínimo porcentaje asume su actividad profesional como muy ventajoso.

La política educativa pide mucho a cambio de poco.

Tabla 38.

La política educativa pide mucho a cambio de poco

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	3	7%
2.	6	14%
3.	17	39%
4.	9	20%
5.	9	20%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

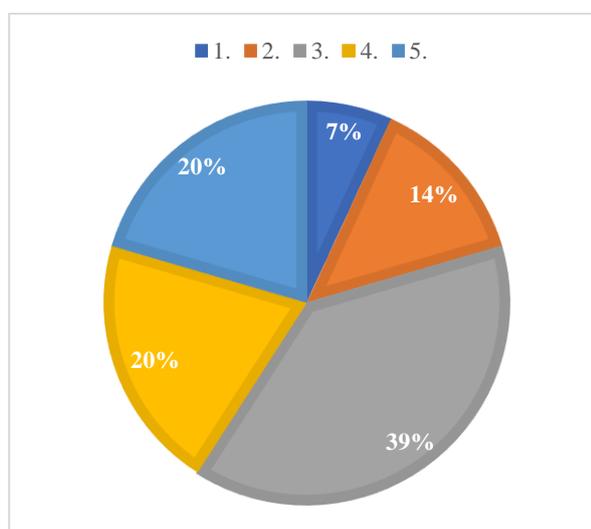


Figura 44. La política educativa pide mucho a cambio de poco

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Dentro de la institución educativa de tercer nivel se cumplen políticas, normativas y reglamentos, la mayor parte de docentes consideran que la política educativa no pide mucho a cambio de poco, aunque un pequeño porcentaje asume que sí.

La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.

Tabla 39.

La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	6	14%
2.	11	25%
3.	13	30%
4.	6	14%
5.	8	18%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

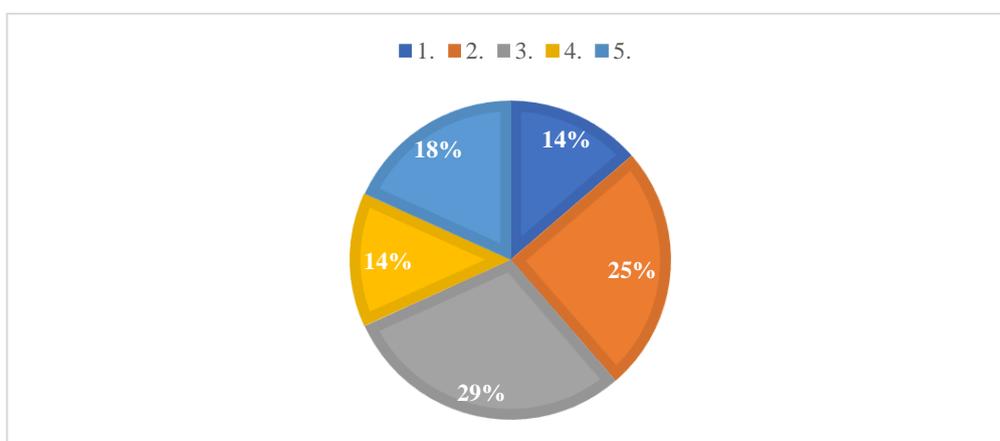


Figura 45. La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Los resultados revelan que más de la cuarta parte de los docentes consideran que la mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar, pese a que se trabaja con personas mayores de edad, los profesores requieren que exista un seguimiento por parte de los padres. Un porcentaje menor cree que no es necesario el seguimiento de los representantes de los alumnos.

La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable

Tabla 40.

La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor es considero poco fiable

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	4	9%
2.	8	18%
3.	14	32%
4.	11	25%
5.	7	16%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

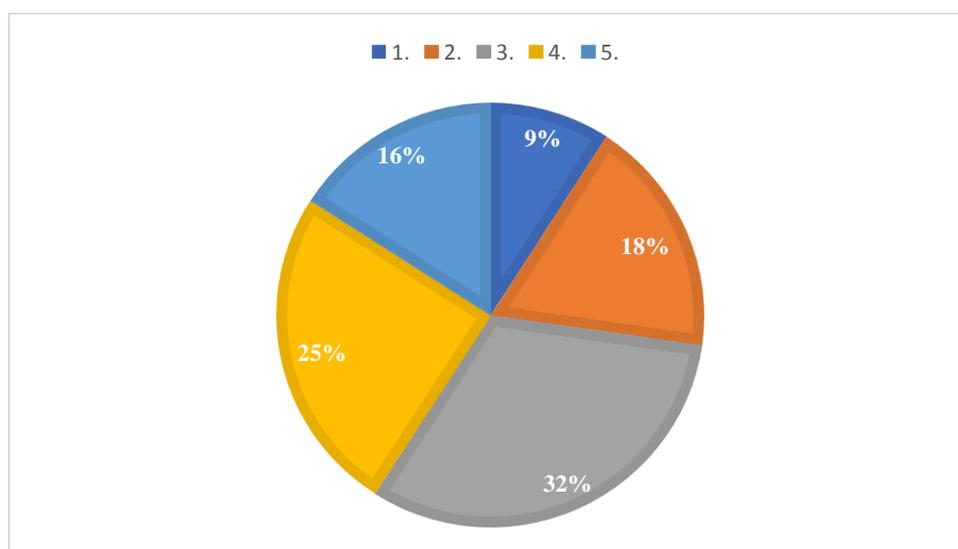


Figura 46. La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor es considero poco fiable

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Los alumnos también son parte del proceso de evaluación al personal docente, en este sentido la mayoría considera que es fiable, pero un grupo representativo lo concibe como poco seguro.

La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar

Tabla 41.

La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	5	11%
3.	13	30%
4.	13	30%
5.	12	27%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

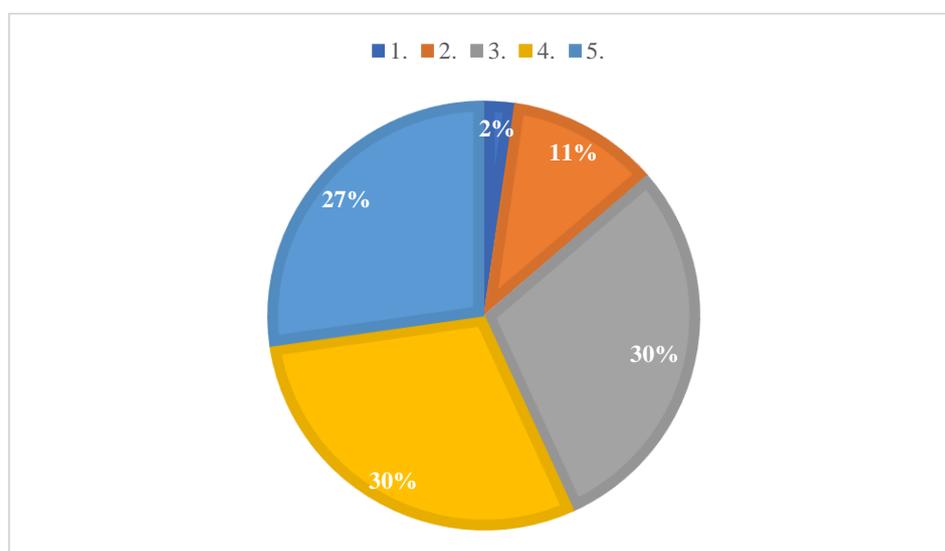


Figura 47. La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En vista de que, en el campo universitario, la responsabilidad de la educación recae netamente en los estudiantes, por tanto, existe poca participación por parte de los padres de familia, es así que la mayoría de docentes consideran que los padres de familia no exigen más de lo que el docente puede dar en su labor profesional.

4.5. Análisis de presiones

Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.

Tabla 42.

Realizar Adaptaciones Curriculares es difícil

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	1	2%
3.	6	14%
4.	15	34%
5.	21	48%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

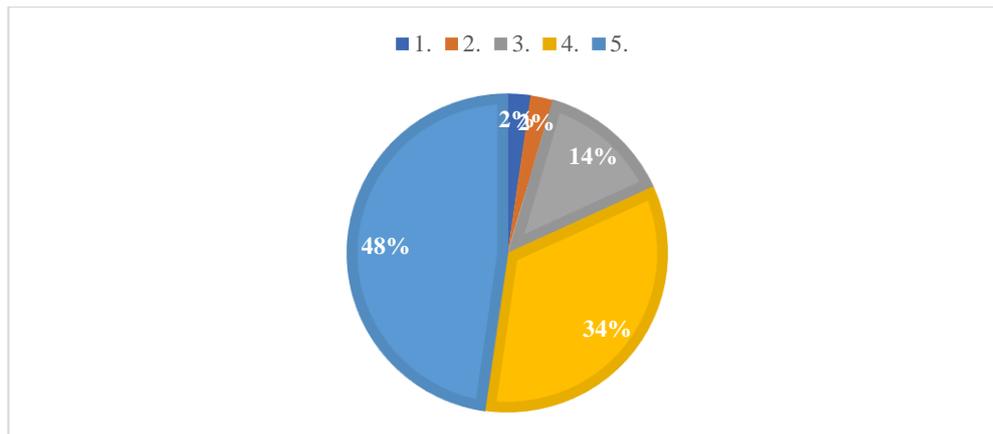


Figura 48. Realizar Adaptaciones Curriculares es difícil

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Realizar adaptaciones curriculares es una actividad que frecuentemente realizan los docentes de educación superior, misma que no es complicada para la mayoría de docentes, pero un pequeño porcentaje tiene dificultades al hacer alcances a las temáticas que se trabajan durante el periodo de enseñanza.

A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe

Tabla 43.

A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	0	0%
2.	3	7%
3.	4	9%
4.	9	20%
5.	28	64%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

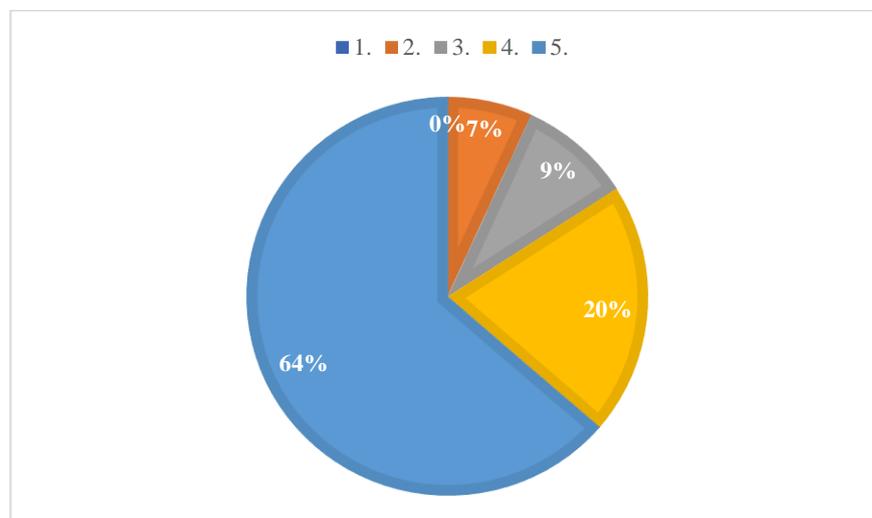


Figura 49. A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Durante la jornada laboral el docente está expuesto a distintos tipos de presiones que contribuyen a elevar el nivel de estrés laboral, pero la mayoría de los docentes no ha tenido inconvenientes, por cuanto se sienten tranquilos con las actividades a realizar sin angustiarse por su culminación inmediata, pero un pequeño porcentaje a veces siente presión queriendo que el día termine pronto.

En mis clases hay buen clima de trabajo

Tabla 44.

Buen clima de trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	32	73%
2.	9	20%
3.	2	5%
4.	1	2%
5.	0	0%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

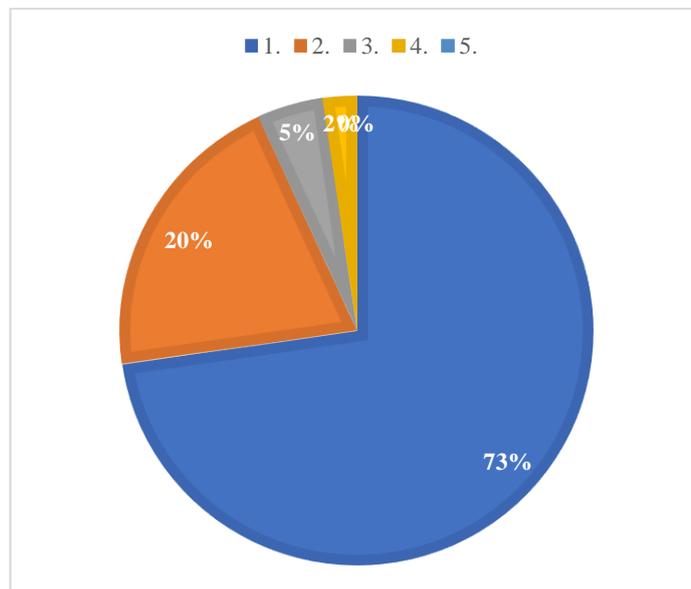


Figura 50. Buen clima de trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

El clima laboral en el cual se desenvuelven los docentes es adecuado para ejercer las actividades cotidianas, teniendo armonía con los estudiantes y compañeros de trabajo, por tanto, no se evidencian presiones que eleven el nivel de estrés laboral.

Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.

Tabla 45.

Los alumnos responden sin ningún problema a las indicaciones docentes

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	27	61%
2.	13	30%
3.	3	7%
4.	1	2%
5.	0	0%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

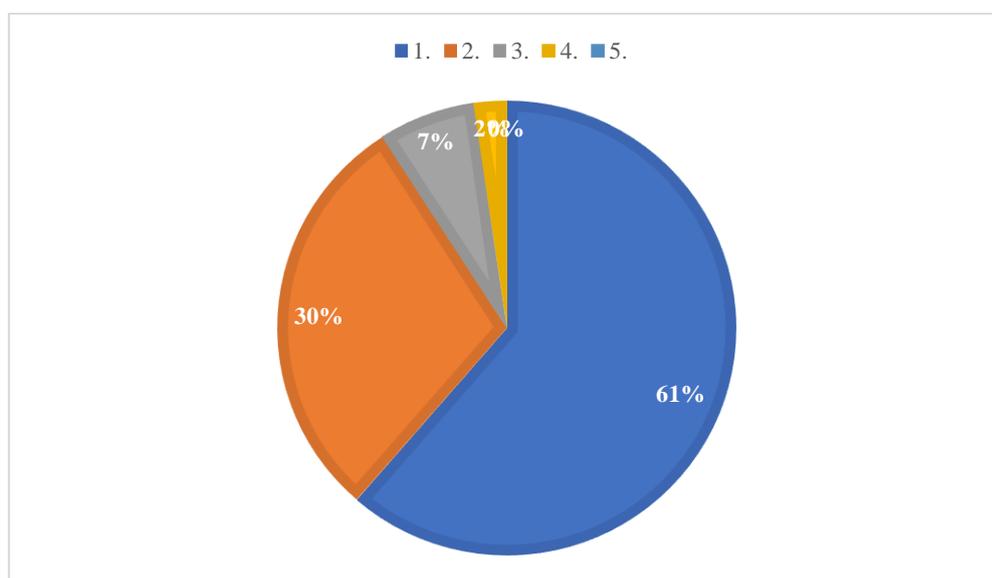


Figura 51. Los alumnos responden sin ningún problema a las indicaciones docentes

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

No se evidencian problemas con la asimilación de las indicaciones por parte de los docentes a los alumnos, este aspecto es positivo debido a que existe una fluidez de la información permitiendo que el proceso de enseñanza aprendizaje sea adecuado.

Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.

Tabla 46.

Hay clases en las que se emplea más tiempo en reñir que en explicar

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	3	7%
2.	2	5%
3.	1	2%
4.	8	18%
5.	30	68%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

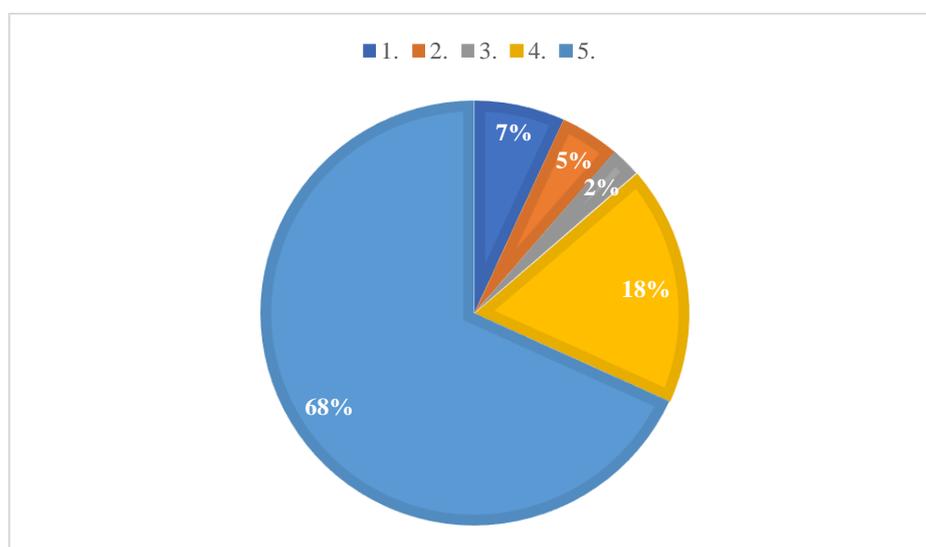


Figura 52. Hay clases en las que se emplea más tiempo en reñir que en explicar

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Pocas veces los docentes han empleado más tiempo en reñir que explicar la clase, esto es normal en el proceso de enseñanza aprendizaje al existir criterios contrapuestos entre estudiantes y profesor, esto porque se trabaja en una educación inclusiva que respeta la libre expresión y formas de pensar de cada individuo.

Acabo las jornadas de trabajo extenuado.

Tabla 47.

Jornadas de trabajo extenuantes

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	6	14%
2.	8	18%
3.	13	30%
4.	8	18%
5.	9	20%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

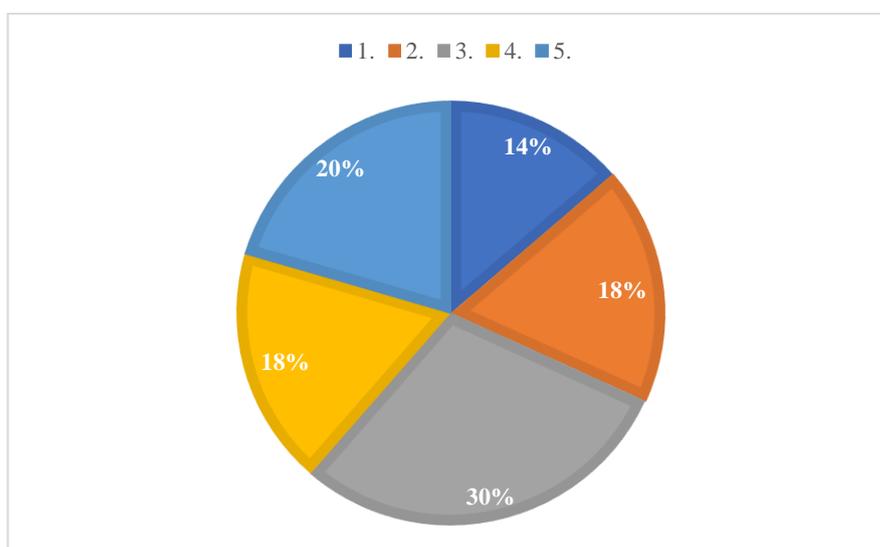


Figura 53. Jornadas de trabajo extenuantes

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Como toda actividad laboral, la docencia exige al profesional de forma física y sobre todo intelectual, obligando a transmitir información actualizada y real de los hechos y acontecimientos de la sociedad y el entorno, por tal razón un grupo representativo de docentes termina la jornada de forma extenuada.

Se me hace muy duro terminar el curso.

Tabla 48.

Se hace muy duro terminar el curso

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	2	5%
3.	3	7%
4.	14	32%
5.	24	55%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

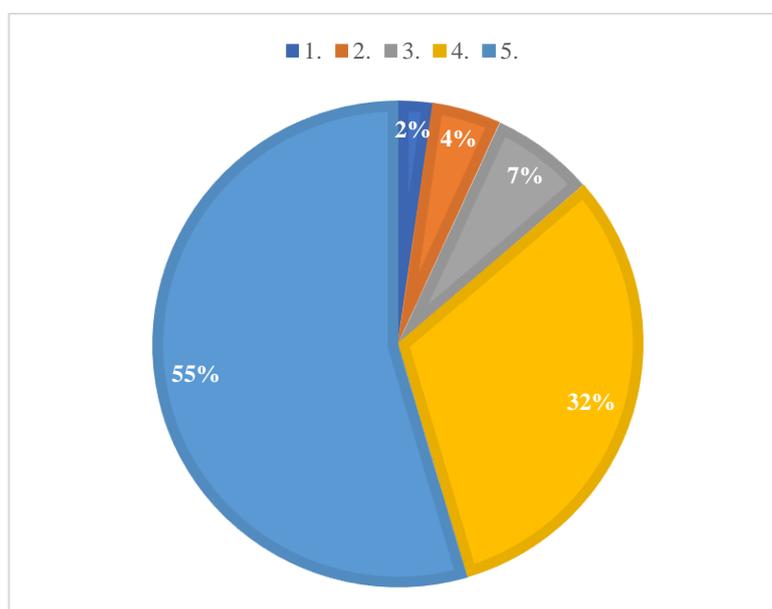


Figura 54. Se hace muy duro terminar el curso

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

La mayor parte de docentes no tiene problemas anímicos para terminar el curso de manera tranquila sin agotamientos, pero un grupo pequeño, pero no menos importante se siente agotado, sintiendo presión por terminar lo más pronto.

A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás

Tabla 49.

A algunos alumnos lo único que se les pide es que no molesten mientras enseño a los demás

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	0	0%
2.	1	2%
3.	4	9%
4.	5	11%
5.	34	77%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

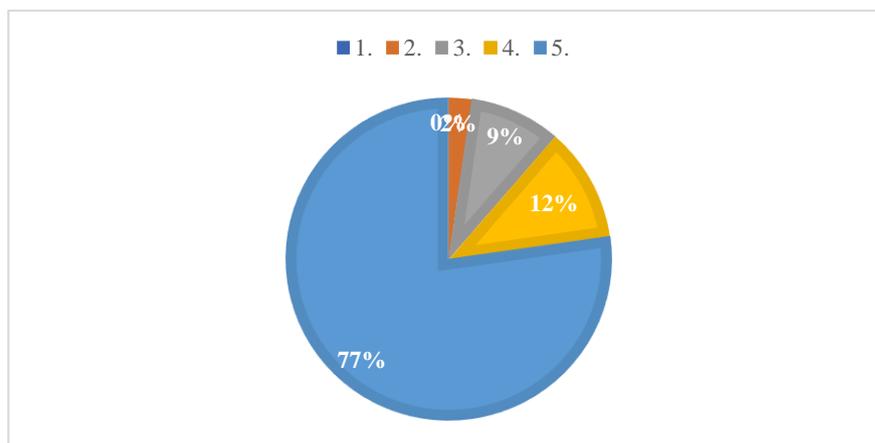


Figura 55. A algunos alumnos lo único que se les pide es que no molesten mientras enseño a los demás

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En las aulas universitarias el docente se encuentra con una variedad de estudiantes con diferentes formas de pensar, actuar y manifestar sus ideas, pero no se observan inconvenientes dentro de la convivencia alumno – profesor, puesto que no se ha pedido a los alumnos que no molesten mientras se enseña a los demás.

4.6. Análisis de desmotivaciones

Me siento desbordado por el trabajo.

Tabla 50.

El docente se siente desbordado por el trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	3	7%
2.	3	7%
3.	8	18%
4.	11	25%
5.	19	43%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

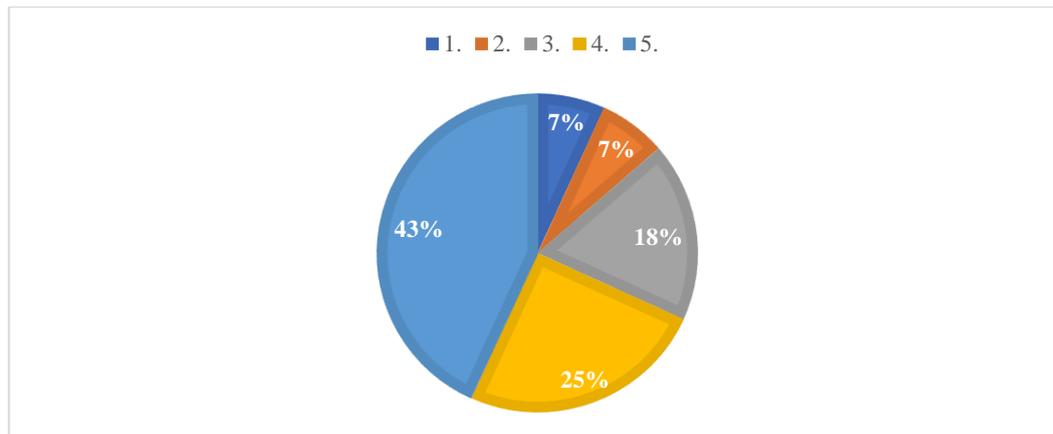


Figura 56. El docente se siente desbordado por el trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

El trabajo docente exige el empleo de tiempo dentro y fuera del horario de trabajo, teniendo que preparar clase, enviar informes, actualizar el conocimiento, entre otras, por esta razón algunos profesores se sienten desbordados por el trabajo, este factor incide en el estrés laboral, desmotivando el accionar diario.

Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente.

Tabla 51.

Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	15	34%
2.	19	43%
3.	9	20%
4.	1	2%
5.	0	0%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

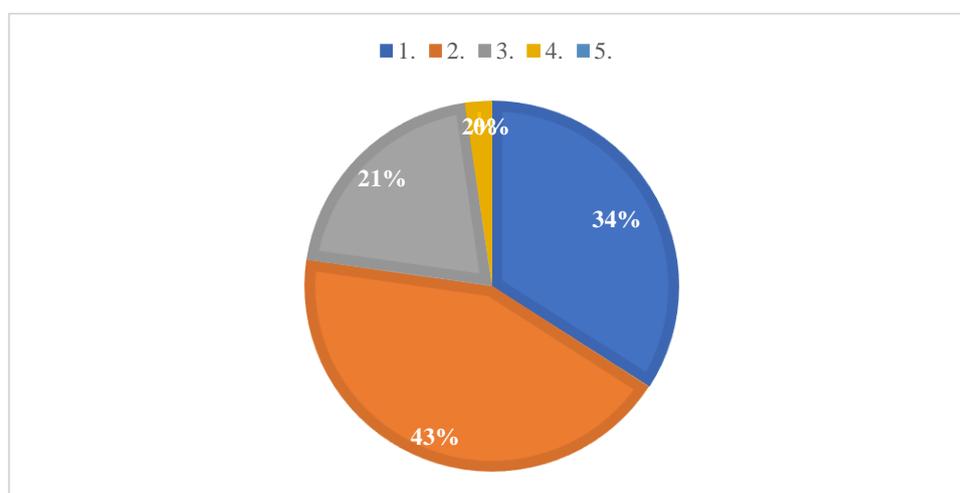


Figura 57. Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

La reputación que el docente gana dentro del proceso de enseñanza aprendizaje universitario es importante porque son los alumnos quienes califican el desenvolvimiento y manejo de la clase, en tal virtud la mayor parte de docentes cree que sus alumnos le consideran un profesor excelente, esto es un factor positivo que reduce las presiones sociales profesionales.

Me siento quemado por este trabajo.

Tabla 52.

Me siento quemado por este trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	0	0%
2.	0	0%
3.	9	20%
4.	5	11%
5.	30	68%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

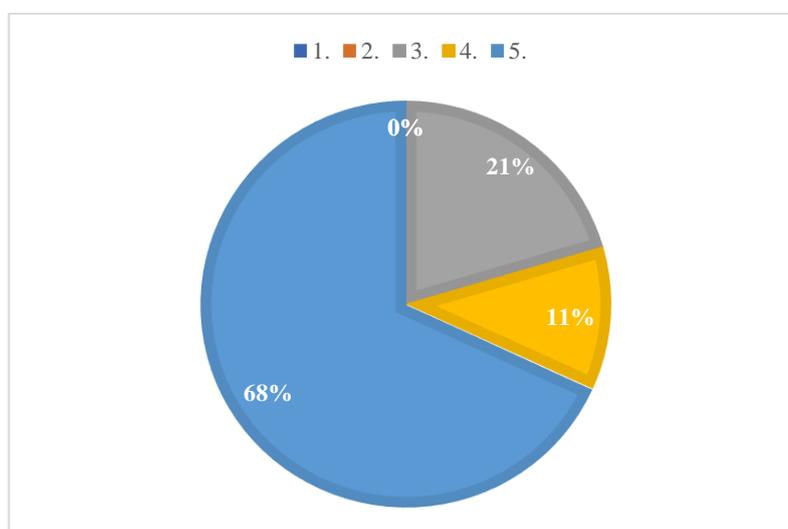


Figura 58. Me siento quemado por este trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Ninguno de los docentes se considera quemado en sus funciones, es decir existe un nivel elevado de satisfacción del trabajo realizado, así como de contar con motivaciones para ser en el proceso de educación superior.

Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.

Tabla 53.

El trabajo docente contribuye a la mejora de la sociedad

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	41	93%
2.	2	5%
3.	1	2%
4.	0	0%
5.	0	0%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

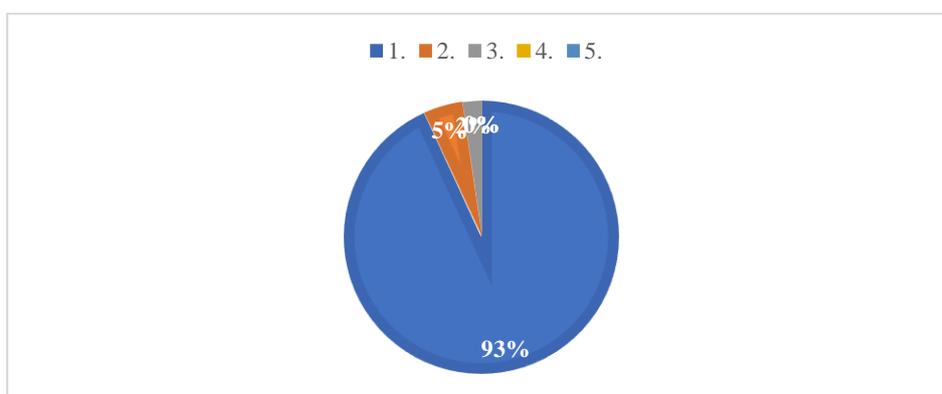


Figura 59. El trabajo docente contribuye a la mejora de la sociedad

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Las universidades a través de su planta docente son las encargadas de formar a los profesionales que aportan al aparato económico del país, por tanto los docentes que transmiten el conocimiento a los alumnos tienen una gran responsabilidad de formar no solo en el aspecto técnico, sino en lo humano, valores, principios, ética, entre otras cualidades que hacen de un profesional íntegro capaz de responder a las necesidades del entorno, es así que los docentes consideran que el trabajo realizado aporta a la sociedad en su conjunto.

Estoy lejos de la autorrealización laboral.

Tabla 54.

El docente está lejos de la autorrealización laboral

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	3	7%
2.	4	9%
3.	7	16%
4.	7	16%
5.	23	52%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

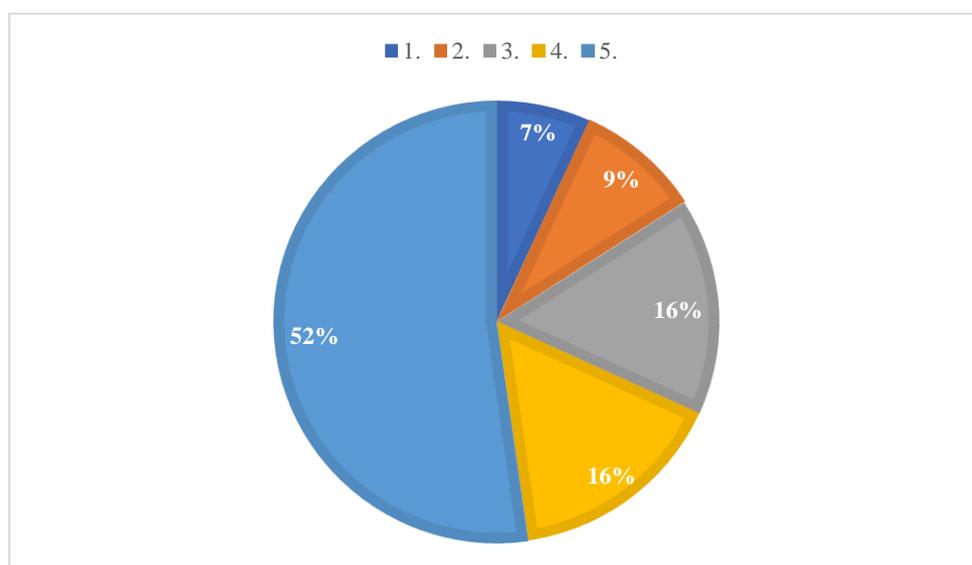


Figura 60. El docente está lejos de la autorrealización laboral

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Existe un mínimo descontento por parte de un grupo reducido de profesionales de educación superior, sintiendo que aún están lejos de la autorrealización profesional, pero la mayor parte se encuentra motivado por lo que es y hace.

He perdido la motivación por la enseñanza.

Tabla 55.

El docente ha perdido la motivación por la enseñanza

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	3	7%
3.	1	2%
4.	2	5%
5.	37	84%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

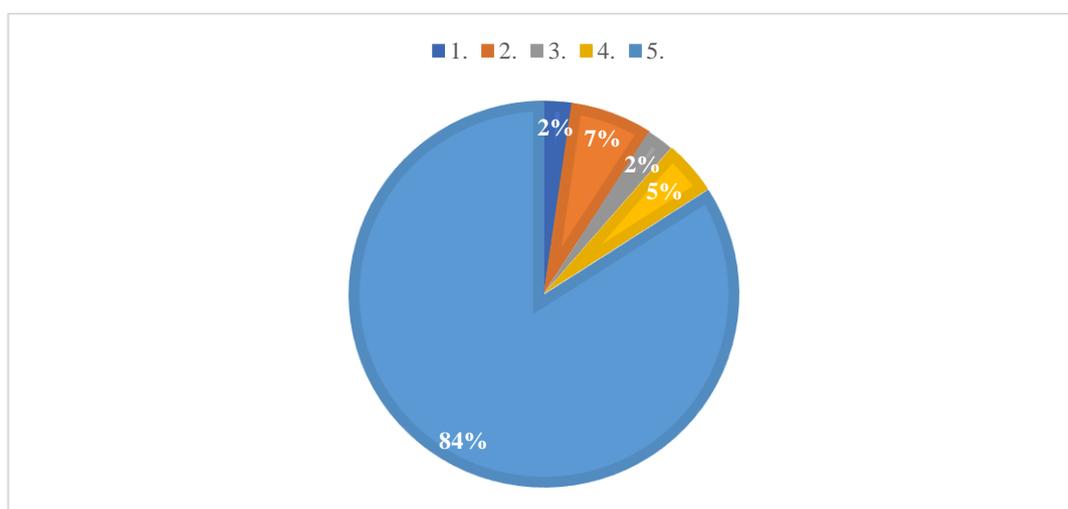


Figura 61. El docente ha perdido la motivación por la enseñanza

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En algunos casos pocos docentes universitarios han perdido la motivación por la enseñanza, esto por varias razones internas y externas, una de ellas se puede decir que es las presiones laborales que agobian y desmotivan el trabajo en la universidad; la mayor parte de planta docente no ha tenido inconvenientes.

En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.

Tabla 56.

En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	2	5%
2.	1	2%
3.	4	9%
4.	4	9%
5.	33	75%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

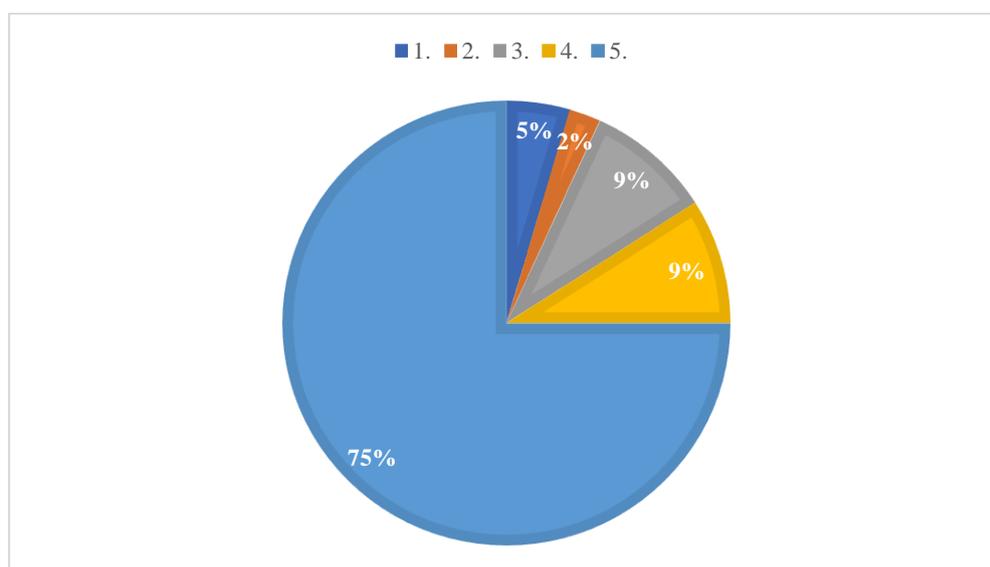


Figura 62. En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Un pequeño porcentaje de docentes considera que en igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo, esto demuestra que no se siente satisfecho con lo que actualmente se encuentra realizando, incidiendo en una desmotivación laboral.

Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.

Tabla 57.

Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	14	32%
2.	11	25%
3.	6	14%
4.	5	11%
5.	8	18%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

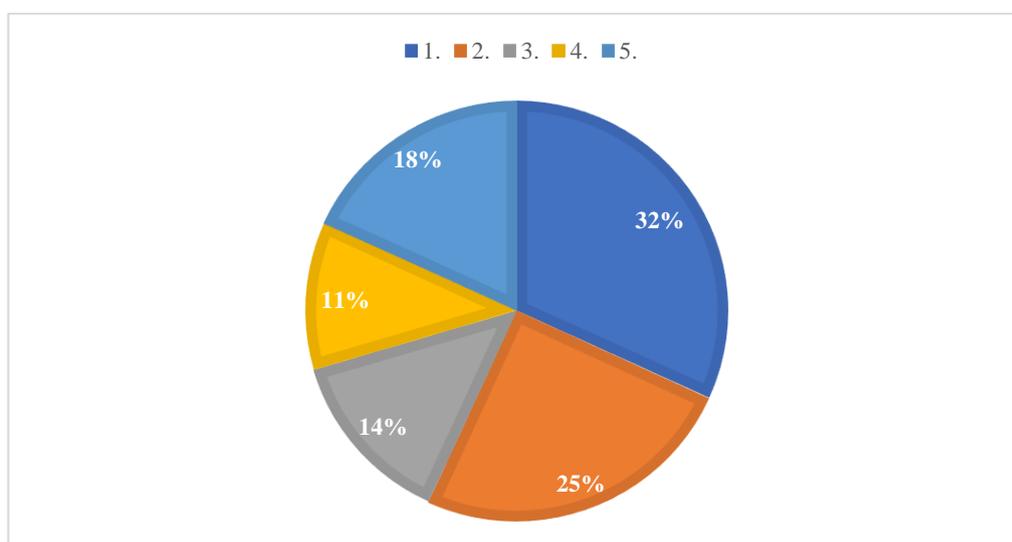


Figura 63. Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Un poco más de las dos cuartas partes considera que conserva en muchos aspectos la ilusión del principiante, un porcentaje menor opina lo contrario.

Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.

Tabla 58.

Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	0	0%
3.	2	5%
4.	9	20%
5.	32	73%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

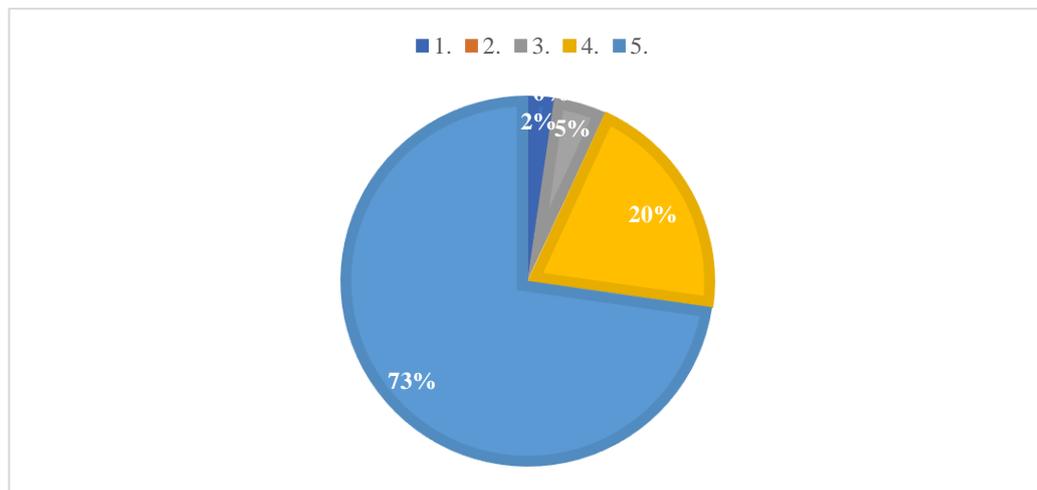


Figura 64. Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

El trabajo que realizan los docentes universitarios es disfrutado por la mayoría, aunque existe un mínimo porcentaje que no se siente a gusto con lo que hace, elevando la desmotivación y con ello el estrés laboral.

Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.

Tabla 59.

Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	0	0%
3.	3	7%
4.	8	18%
5.	32	73%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

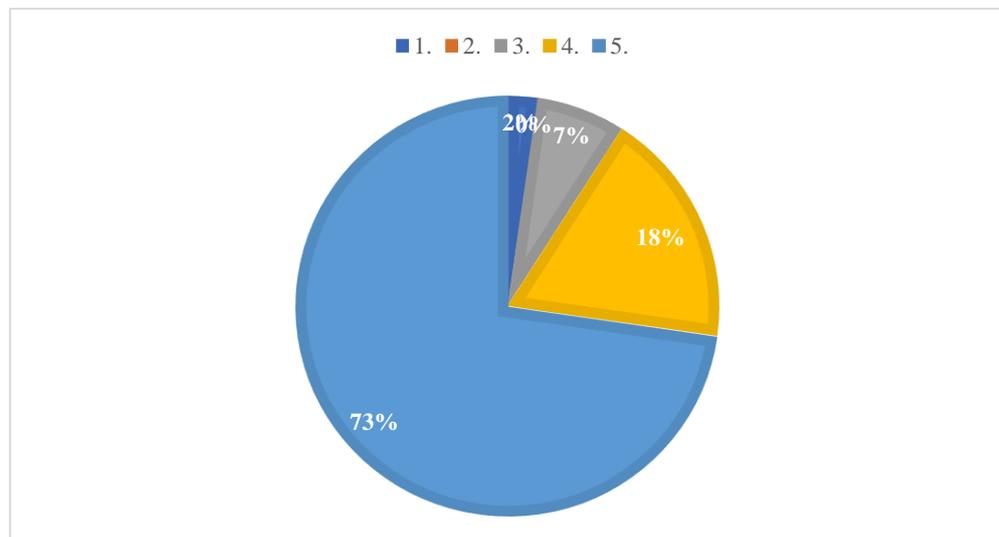


Figura 65. Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

A un porcentaje pequeño de docentes les afecta la desmotivación por las tareas a realizar, inundando la desgana, así eleva su nivel de estrés laboral, pero la mayor parte no tiene inconvenientes con sus tareas profesionales docentes.

Los padres me valoran positivamente como profesor.

Tabla 60.

Los padres me valoran positivamente como profesor

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	14	32%
2.	12	27%
3.	12	27%
4.	4	9%
5.	2	5%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

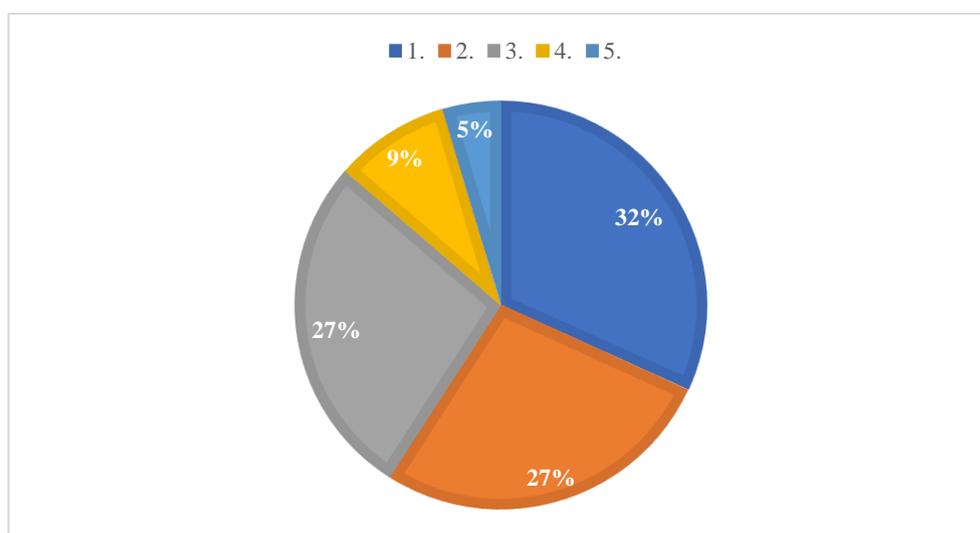


Figura 66. Los padres me valoran positivamente como profesor

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Un poco más de la cuarta parte considera que los padres de familia valoran positivamente como profesor, aunque un mínimo porcentaje opina lo contrario, este grupo presenta desmotivación por su trabajo.

Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer

Tabla 61.

Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	1	2%
2.	0	0%
3.	4	9%
4.	6	14%
5.	33	75%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

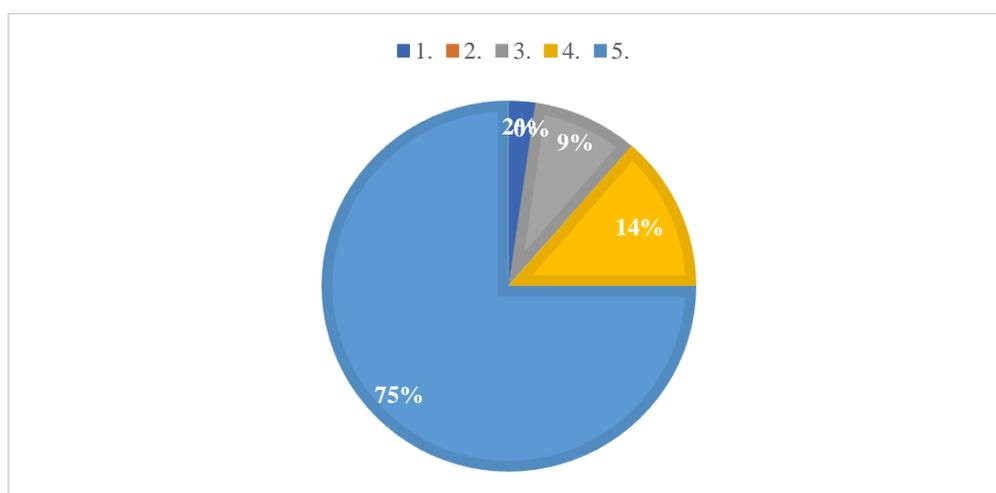


Figura 67. Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Un pequeño porcentaje de docentes tiene desmotivación por la tarea docente realizada, por tal motivo se siente bastante distanciado del ideal de profesor con el que comenzó a ejercer, no así la mayor parte que se siente satisfecho con su trabajo de docente universitario.

El trabajo me resulta monótono.

Tabla 62.

El trabajo resulta monótono

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	0	0%
2.	0	0%
3.	2	5%
4.	12	27%
5.	30	68%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

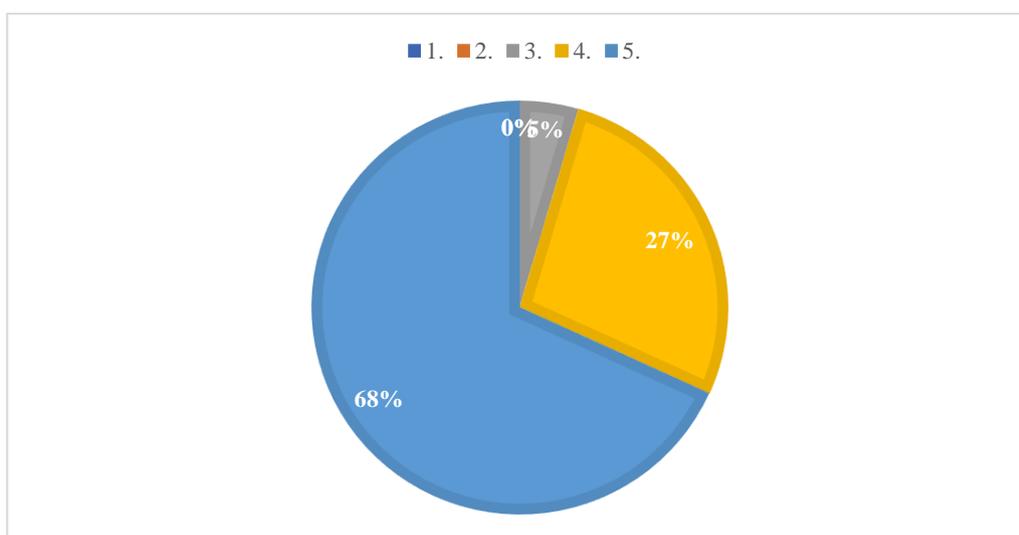


Figura 68. El trabajo resulta monótono

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Los docentes en su mayoría consideran que el trabajo no es monótono por tal razón se encuentran motivados por lo que hacen diariamente con los estudiantes y sus otras funciones que el cargo exige.

Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.

Tabla 63.

Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	2	5%
2.	4	9%
3.	15	34%
4.	11	25%
5.	12	27%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

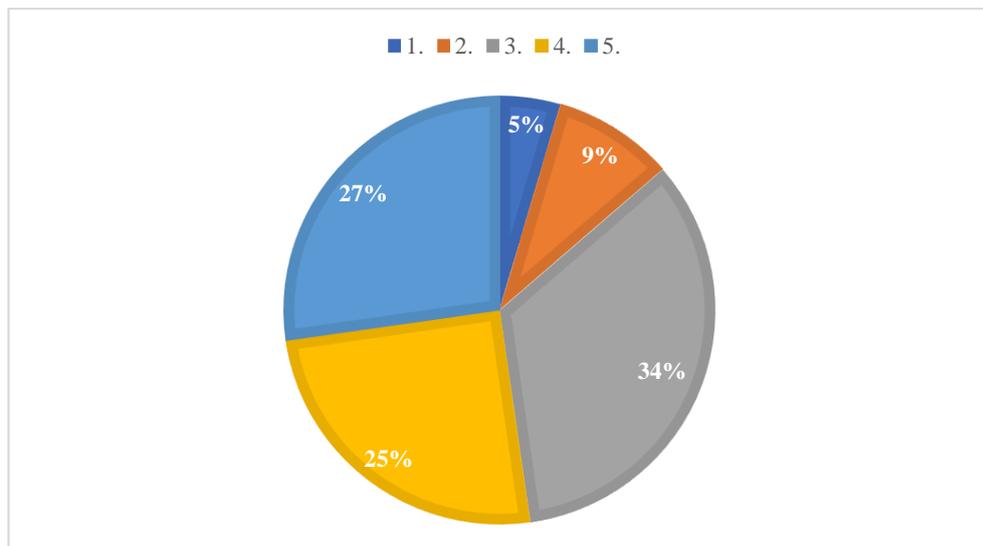


Figura 69. Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Algunas veces los malos momentos personales de los alumnos afectan personalmente a los docentes, aunque existe un grupo de profesionales que no se ve involucrado en asuntos individuales de sus alumnos.

4.7. Mal afrontamiento

Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo

Tabla 64.

Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	5	11%
2.	6	14%
3.	13	30%
4.	9	20%
5.	11	25%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

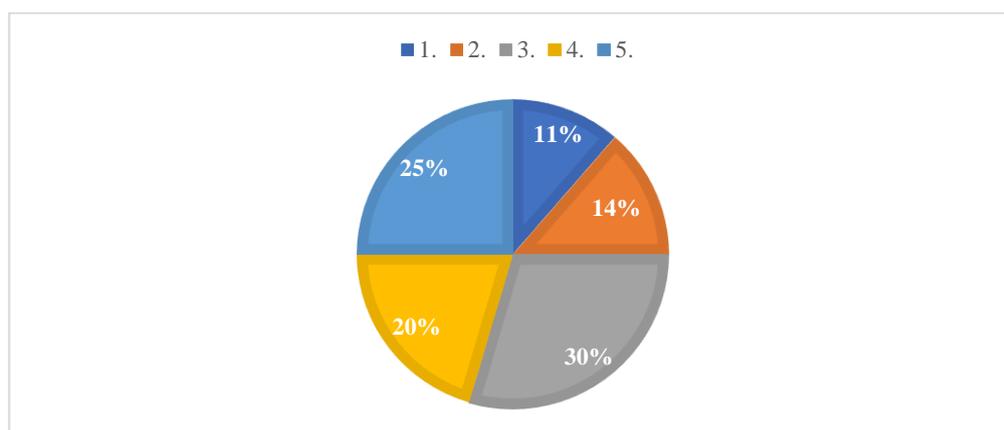


Figura 70. Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Existen criterios divididos en cuanto al mal afrontamiento de considerar el reciclaje profesional como un aspecto imprescindible en este momento.

Me animo fácilmente cuando estoy triste.

Tabla 65.

Me animo fácilmente cuando estoy triste

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	20	45%
2.	8	18%
3.	10	23%
4.	4	9%
5.	2	5%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

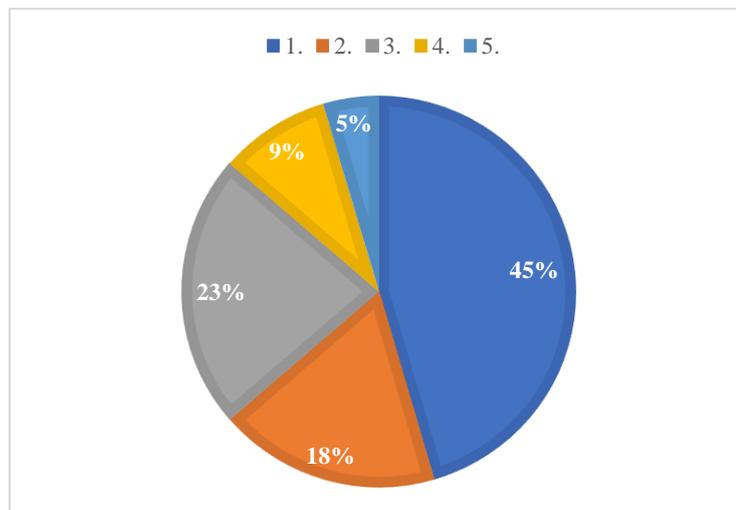


Figura 71. *Me animo fácilmente cuando estoy triste*

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Gran parte de los docentes universitarios se animan fácilmente cuando están tristes, aunque existe un porcentaje considerable que no puede controlar un mal estado de ánimo, sintiéndose deprimido y descontrolado anímicamente.

El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora.

Tabla 66.

El aula en la que trabajo me resulta acogedora

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	13	30%
2.	14	32%
3.	11	25%
4.	5	11%
5.	1	2%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

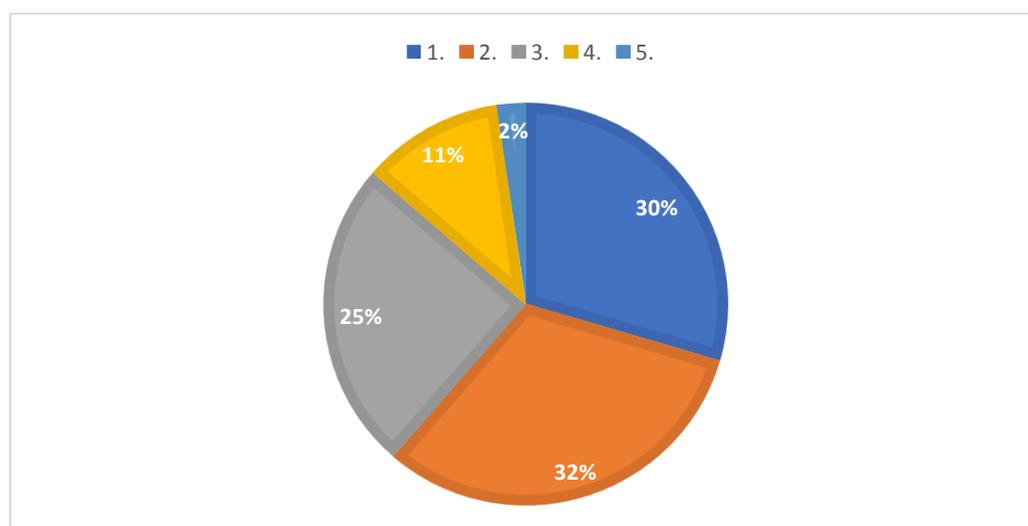


Figura 72. El aula en la que trabajo me resulta acogedora

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Se evidencia un leve descontento por las condiciones físicas del aula donde imparten cátedra los docentes universitarios, es así que menos de la mitad considera que el aula es acogedora.

Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.

Tabla 67.

Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	21	48%
2.	12	27%
3.	7	16%
4.	2	5%
5.	2	5%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

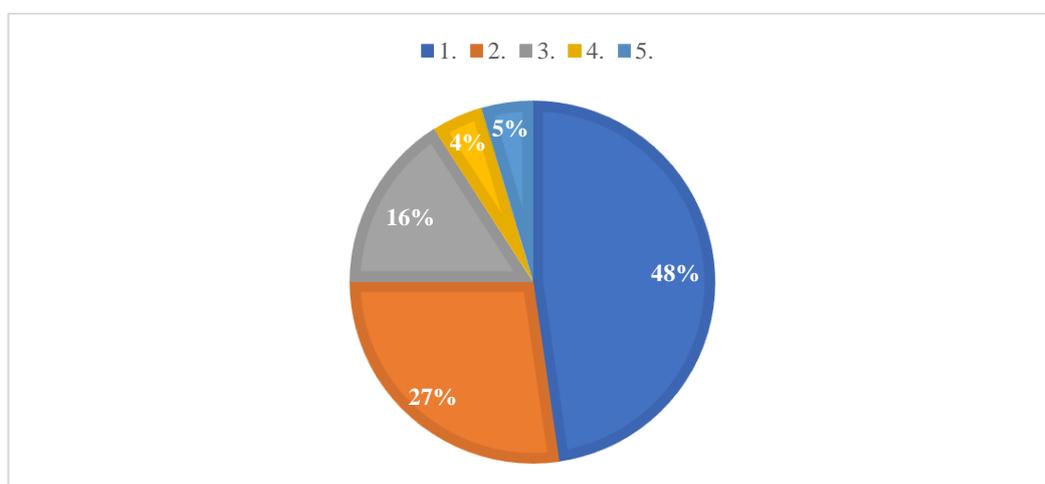


Figura 73. Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

La mayor parte de docentes siempre se han adaptado bien a los cambios que han surgido en el trabajo, aunque un mínimo porcentaje tiene dificultad para afrontar sucesos variantes dentro del área laboral.

Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.

Tabla 68.

Mis relaciones con los superiores son difíciles

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	2	5%
2.	3	7%
3.	5	11%
4.	15	34%
5.	19	43%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

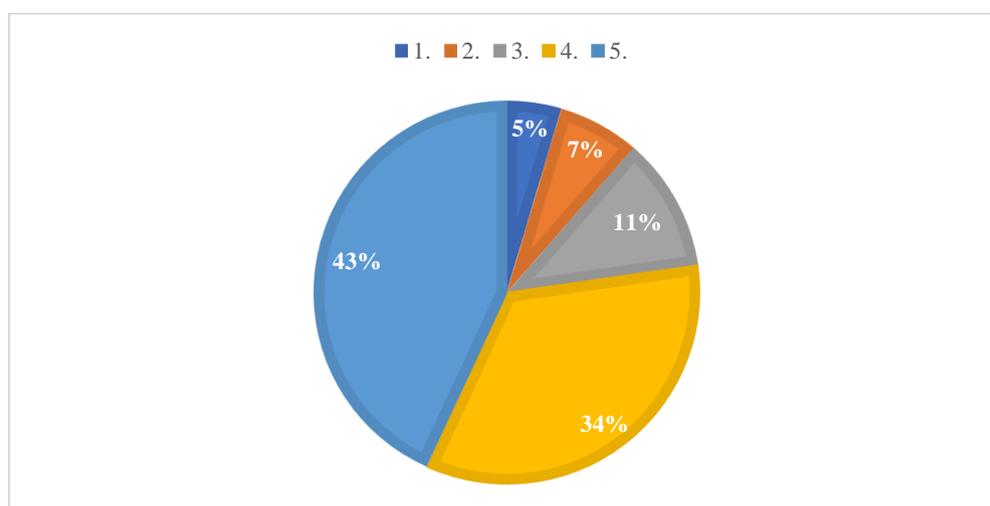


Figura 74. Mis relaciones con los superiores son difíciles

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Los docentes en su mayoría tienen buenas relaciones con sus superiores, este grupo sabe afrontar positivamente las relaciones laborales, pero un mínimo porcentaje tiene inconvenientes al relacionarse con sus jefes, generando un ambiente tenso que eleva el estrés laboral.

La organización del centro me parece buena.

Tabla 69.

La organización del centro me parece buena

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	17	39%
2.	12	27%
3.	12	27%
4.	2	5%
5.	1	2%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

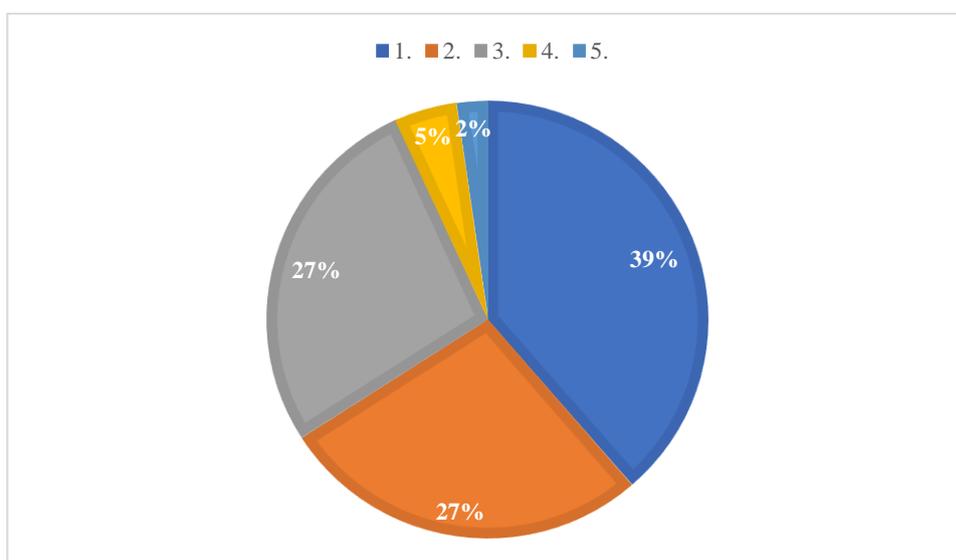


Figura 75. La organización del centro me parece buena

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En cuanto a la organización de la institución educativa, es considerada por la mayoría de los docentes universitarios, aunque un mínimo porcentaje opina lo contrario, este grupo tiene mal afrontamiento.

Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea.

Tabla 70.

Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	22	50%
2.	14	32%
3.	5	11%
4.	1	2%
5.	2	5%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

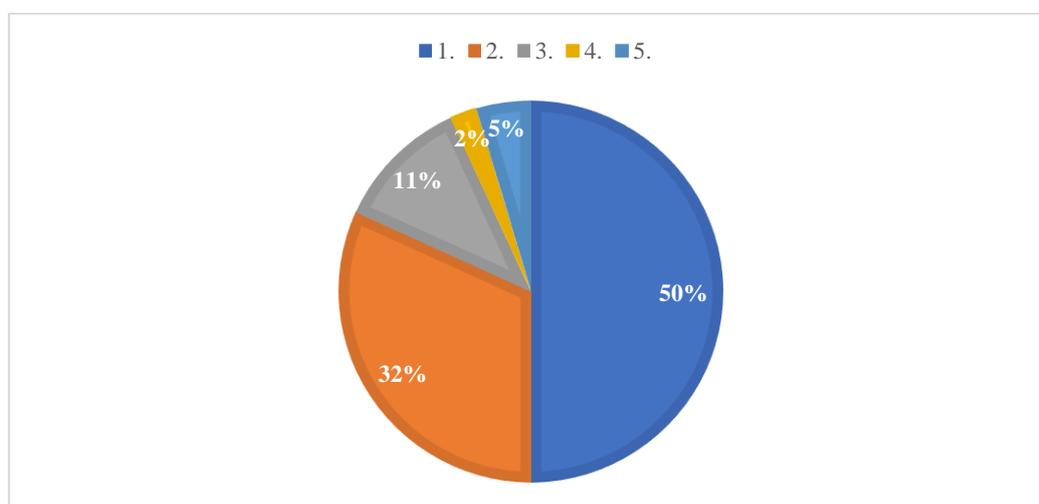


Figura 76. Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Más de las tres cuartas partes de docentes asumen un buen compañerismo dentro de la institución educativa de tercer nivel, puesto que brindan su amistad, involucrándose en aspectos positivos y negativos, a diferencia de un mínimo porcentaje que considera lo contrario.

Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo.

Tabla 71.

Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	23	52%
2.	12	27%
3.	8	18%
4.	1	2%
5.	0	0%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

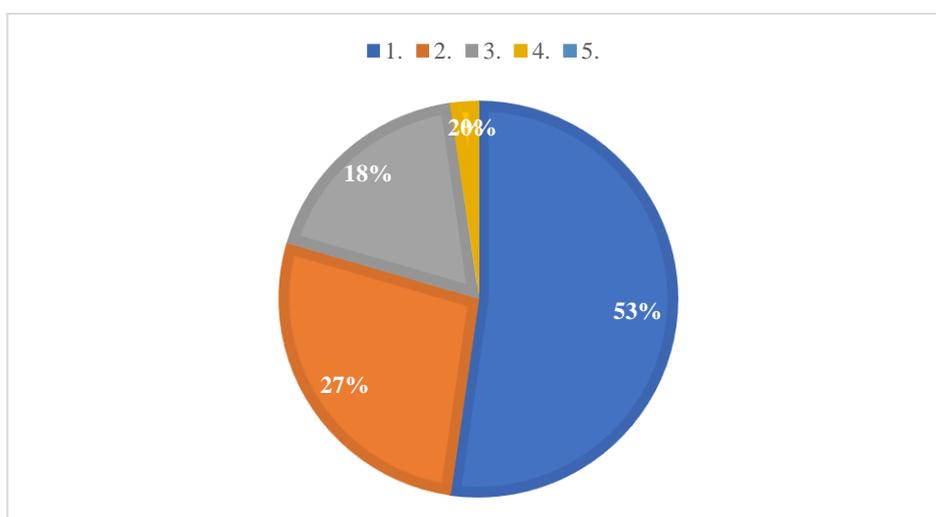


Figura 77. Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En la vida profesional los docentes se enfrentan a diferentes tipos de problemas sea con los compañeros de trabajo o con los estudiantes, pero la mayor parte sabe resolver con facilidad, pero no es la misma realidad para un pequeño grupo porque tiene dificultades para afrontar inconvenientes.

Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas.

Tabla 72.

Las relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	29	66%
2.	10	23%
3.	3	7%
4.	1	2%
5.	1	2%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

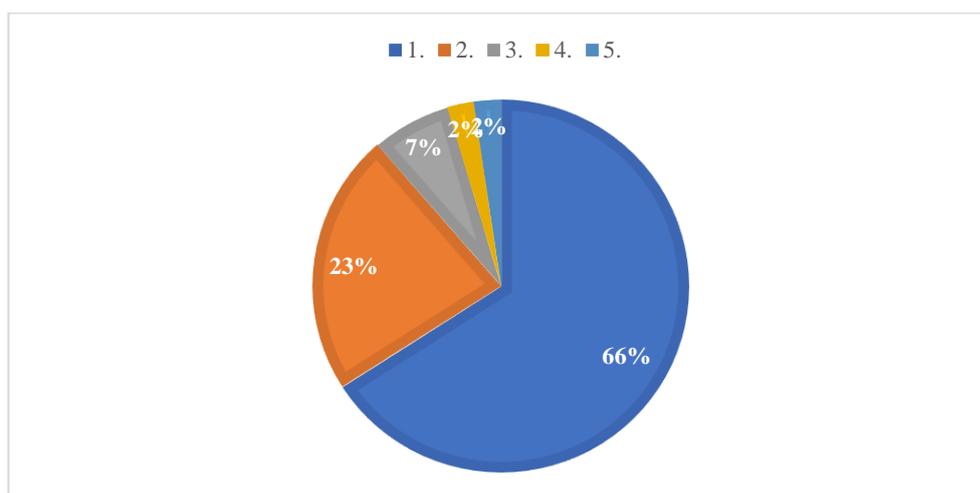


Figura 78. Las relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Abordando las relaciones sociales fuera del centro de educación superior son muy buenas en la mayor parte de docentes, aunque existen docentes que tiene dificultad para afrontar relaciones con la familia, pareja, amigos y personas externas a lo laboral.

Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera.

Tabla 73.

Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	17	39%
2.	14	32%
3.	9	20%
4.	3	7%
5.	1	2%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

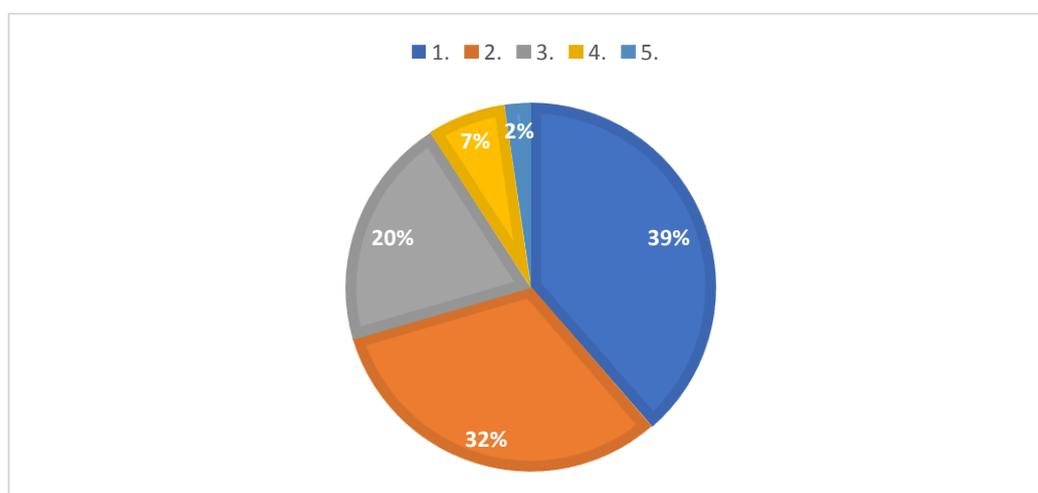


Figura 79. Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Se aprecia que un poco más de la cuarta parte de docentes dispone de los medios necesarios para ejercer la labor como quiere, este grupo afronta de manera positiva los retos que a diario se presentan en la labor docente, no así un porcentaje menor que tiene dificultad.

El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.

Tabla 74.

El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	0	0%
2.	5	11%
3.	6	14%
4.	13	30%
5.	20	45%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

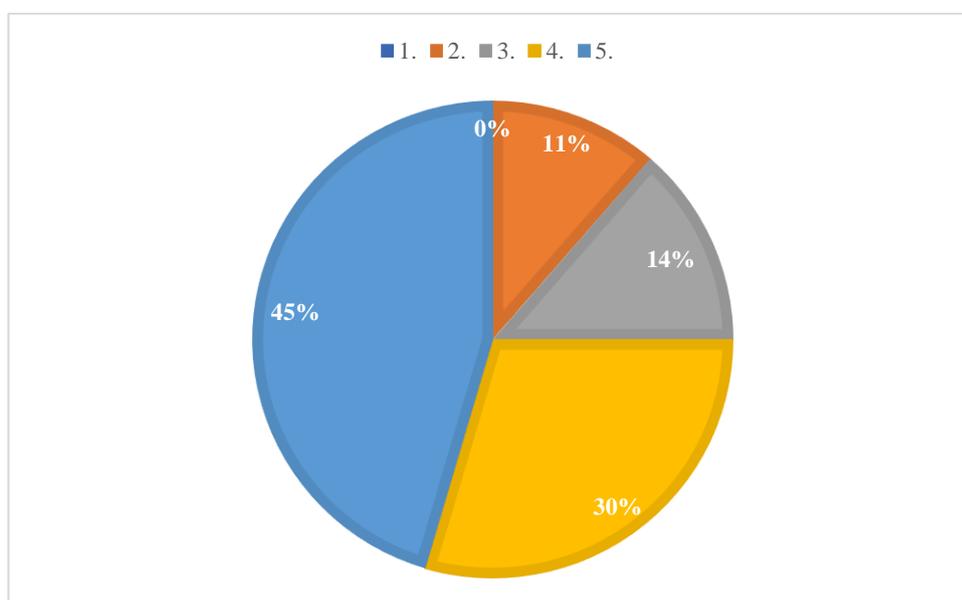


Figura 80. El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Se puede decir que en pocas ocasiones el trabajo docente a afectado negativamente otras facetas de la vida personal de los profesionales que laboran en la universidad en estudio.

Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros.

Tabla 75.

Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	20	45%
2.	17	39%
3.	5	11%
4.	2	5%
5.	0	0%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

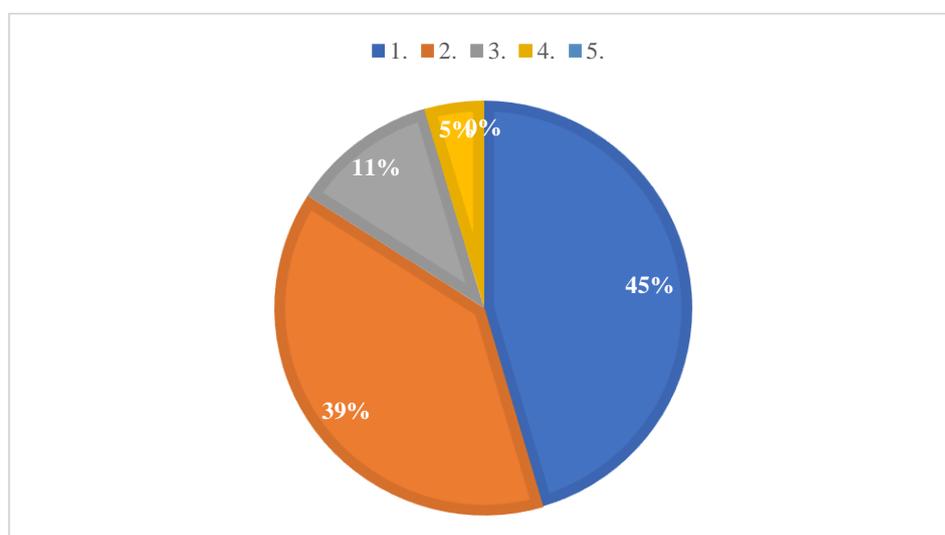


Figura 81. Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

En algunas ocasiones ha existido dificultad para afrontar con eficiencia los problemas que a veces surgen con los compañeros de trabajo dentro de la universidad, pero en su mayor parte el afrontamiento es positivo.

Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales.

Tabla 76.

Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1.	14	32%
2.	13	30%
3.	10	23%
4.	5	11%
5.	2	5%
Total	44	100%

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

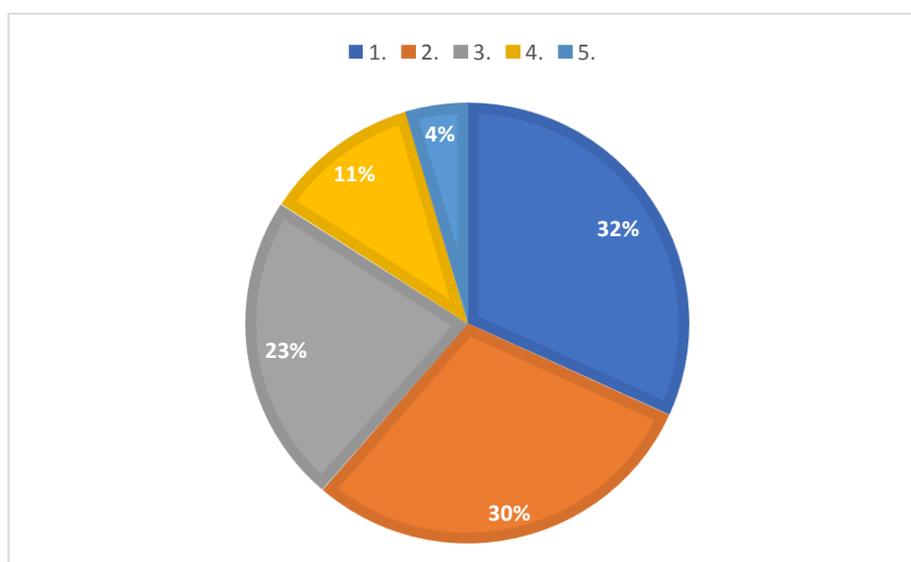


Figura 82. Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales

Fuente: Encuesta del estrés ED-6 a docentes de la Universidad Técnica del Norte

Análisis:

Al existir problemas laborales la mayoría busca ayuda o apoyo en sus compañeros de trabajo, esto se contrasta con la existencia de un buen ambiente laboral y buenas relaciones interpersonales.

4.8. Análisis de cortisol en sangre

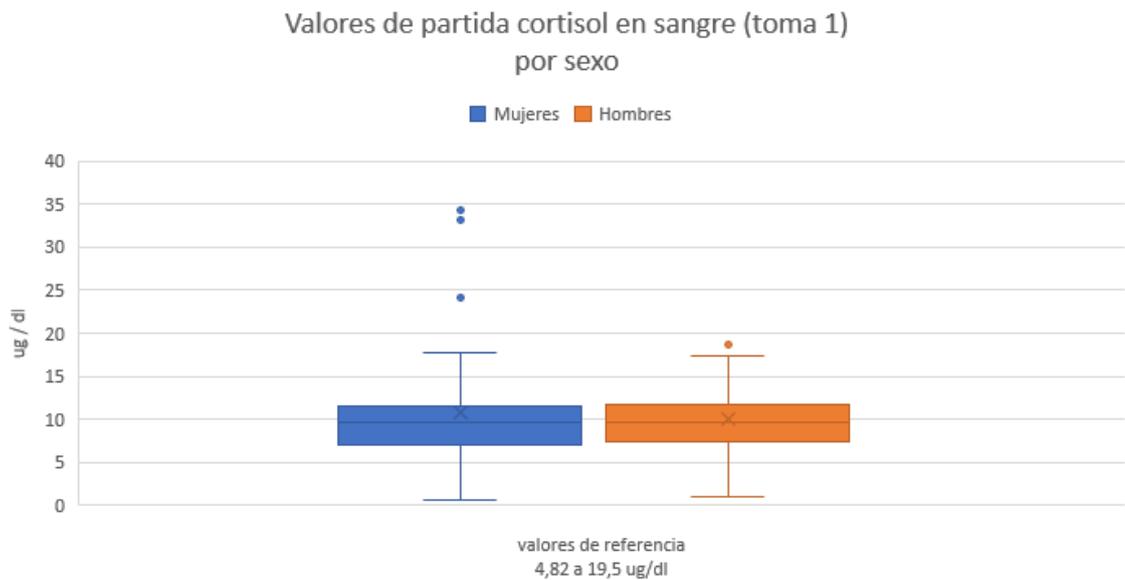


Figura 83. Valores de partida cortisol en sangre por sexo

Fuente: Pruebas de laboratorio

Análisis:

Se midió el cortisol en sangre en 88 sujetos de estudio en los que se encontraron alteraciones en 3 mujeres y en 1 varón.

4.9. Correlación entre el cortisol y estrés

Tabla cruzada Cort*Estrés					
			Estrés		Total
			Bajo	Moderado	
Cortisol	Alto	Recuento	0	2	2
		% dentro de Estrés	0,0%	5,9%	4,5%
	Bajo	Recuento	0	2	2
		% dentro de Estrés	0,0%	5,9%	4,5%
	Normal	Recuento	10	30	40
		% dentro de Estrés	100,0%	88,2%	90,9%
Total		Recuento	10	34	44
		% dentro de Estrés	100,0%	100,0%	100,0%

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,294 ^a	2	,524
Razón de verosimilitud	2,178	2	,337
N de casos válidos	44		

a. 4 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,45.

4.10. Discusión de resultados

Existen bajos niveles de ansiedad por parte del personal docente, el 5% tiene dificultad para tranquilizarse en contratiempos laborales y le ponen agresivos, ha alterado sus hábitos alimenticios; el 9% se pone intranquilo al pensar en trabajo, el 18% se pasa pensando en cosas del trabajo, el 2% se acelera con cuestiones no tan urgentes, tiene sudores fríos, le cuesta concentrarse cuando se pone a trabajar, acude al baño con más frecuencia, pierde con facilidad la paciencia, han atravesado tenciones que han hecho acelerar el pulso; el 16% se siente tenso durante la jornada laboral y mantiene tareas laborales que afronta con temor, el 11% ha visto alterado el sueño y cree que los problemas laborales están afectando el estado de salud físico, el 23% tiene perturbaciones por cambios en el trabajo donde no puede ejercer control. Estos

resultados se apegan a los encontrados por (40), donde se obtuvieron similares porcentajes desvelando que los estados del ánimo como la depresión y ansiedad están vinculados con el estrés, “tanto la depresión como la ansiedad generan alteraciones del humor manifestados con irritabilidad, falta de capacidad de sentir placer, apetito, insomnio”

Los niveles de depresión son relativamente bajos, pero alrededor del 5% de docentes ha atravesado situaciones negativas durante la jornada laboral que ha incidido en problemas laborales, sintiéndose tristes, con sensaciones de desmoronarse, debilitándose para trabajar, con baja energía para afrontar la labor de profesor, y en general con pensamientos negativos.

El personal docente no evidencia creencias desadaptativas importantes puesto que todos aprecian su trabajo, enfocándose en la preparación íntegra del estudiante, el 2% no está conforme con su salario, aunque el 14% cree que hace falta reconocimiento a la labor que ellos realizan, el 5% considera que incluir alumnos con necesidades educativas especiales es un error.

Se revelan niveles bajos de presiones laborales, en general hay un buen clima laboral y las clases son llevaderas, se respeta el criterio individual de cada estudiante, la clase es dinámica y participativa. Aunque el 14% termina la jornada extenuado, el 2% tiene dificultad para terminar el curso con tranquilidad.

Existen situaciones laborales que desmotivan a un porcentaje reducido de docentes menor al 10%, notando que se sienten desbordados, y con baja autorrealización laboral, esto ha hecho perder la motivación por la enseñanza e inclinarían su decisión de cambiar de trabajo en las mismas condiciones económicas, perdiendo el disfrutar de su labor y desganándose en las tareas. En este sentido los datos se apegan los encontrados por (41), donde se evidenció que el estrés percibido se relaciona positivamente con las exigencias psicológicas realizadas al docente universitario.

En cuanto al mal afrontamiento se evidencia que el personal docente se motiva en sus

labores, pero el 5% tiene dificultad para adaptarse y muestran poco compañerismo, también no buscan ayuda cuando tienen un problema laboral, el 2% considera que el aula es poco acogedora, la organización del centro no es buena y tienen dificultad para relacionarse socialmente con la familia, pareja y amigos, también no disponen de medios necesarios para ejercer la labor docente, el 43% mantiene relaciones laborales conflictivas con sus superiores. Así mismo se apegan los resultados al estudio propuesto por (42), donde se evidenció que existe un nivel bajo de estrés por parte de los docentes empleando la estrategia de expresión emocional como afrontamiento.

Los resultados se contrastan con los obtenidos por (43), donde se destaca en el estudio de estrés y burnout a docentes de educación media y superior que un grupo considerable de docentes atraviesan niveles de estrés causados por el trabajo rutinario y las exigencias de las entidades de control que presionan la labor de los profesionales en educación.

Así también en un estudio realizado por (44) se obtuvieron niveles de estrés bajos en el personal docente. Denotándose que en las universidades el personal está expuesto a diferentes contextos emocionales que pueden alterar el estado de ánimo y con ello el estrés, pero este no es tan notorio por lo cual es manejable.

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

- La distribución del género de los docentes es homogénea, son personas jóvenes en su mayoría comprendidas entre 31 y 40 años, la nacionalidad que prevalece es ecuatoriana, con la presencia de pocos cubanos; la etnia es mestiza, con poca prevalencia de afro ecuatorianos e indígenas; el estado civil de más de la mitad es casado; el tiempo que ejercen la actividad docente universitaria se encuentra en un rango de 2 a 5 años, pocos menos de dos años, un poco más de la cuarta parte ha ganado experiencia con más de 5 años de trabajo.
- Encontramos una leve relación entre los valores de Cortisol obtenidos en las muestras de sangre y los niveles de estrés medidos a través de encuestas validadas para el efecto que puede deberse a diversos factores que en nuestro estudio interfirieron como supuestos, tal es el caso del confinamiento obligado por la Pandemia del COVID 19 por lo que los cuestionarios fueron respondidos en el contexto familiar y de teletrabajo que de alguna forma arrojan esta leve relación hallada en el cruce de variables, chi cuadrado de Pearson y la razón de verosimilitud, dándonos un 1,294 y 2,178 respectivamente.
- Utilizamos la escala de medición ED-6 que refleja que el 77% de estrés moderado que se define como una respuesta psicobiológica nociva que aparece cuando los requerimientos del trabajo no igualan a las capacidades y los recursos o necesidades del trabajador. Se produce por escasa comunicación, conflictos interpersonales, así como dificultades para conciliar la vida familiar con el trabajo.

5.2. Recomendaciones

- Se recomiendan mayores niveles de organización en la distribución y carga horaria dando especial atención a la experiencia y conocimientos técnicos de cada uno de los individuos buscando mejorar su zona de confort en lo que la realidad lo permita.
- Es fundamental el respeto y derecho a la desconexión en horas que deben ser dedicadas a la familia y actividades personales. No descuidar el estado de bienestar físico y la interrelación personal dentro de los estamentos universitarios.
- Implementar actividades recreativas anuales o semestrales en el trabajo, cuyo objetivo será prevenir el estrés laboral en los docentes, donde se incluyan talleres motivacionales, liderazgo, objetivos personales y profesionales, para un mejor desenvolvimiento en sus clases.

Bibliografía

1. Rodríguez J, Guevara A. Estrés laboral en docentes. Revista de gestión universitaria. 2017 Enero; I(1).
2. Cladellas-Pros R. Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. Rev. Salud Pública. 2018 Febrero; XX(1).
3. Viramontes E. Estrés en docentes del nivel medio. Revista de educación educativa. 2018 Julio; XII(3).
4. Pérez E. Salud Ocupacional. Confepri. 2017 Abril.
5. Martínez V. Entornos saludables escolares, prevención de riesgos psíquicos. Iberoamericana de educación. 2014 Diciembre;(16).
6. Cardoso LA. El estrés en el profesorado. Revista de Investigación psicológica. 2016 Junio;(15).
7. Cardoso L. El estrés en el profesorado. Revista de Investigación psicológica. 2016 Junio; 6(15).
8. Cárdenas M, Méndez L, Mónica G. Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. Actualidades investigativas en educación. 2014 Abril; XIV(1).
9. Urquidí L, Rodríguez J. Estrés en profesorado universitario mexicano. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación". 2010 Mayo; X(2): p. 1, 16, 17.
10. Balcázar J. Influencia del estrés laboral en el desempeño académico del docente de educación secundaria. Logos. 2012; II(1).
11. Valenzuela C, Arciniegas G, Carrera P, Álvarez S. Psicología Neutrosófica para el Análisis de Inteligencia Emocional en Estudiantes de la Universidad Autónoma de Los Andes, Ecuador. Neutrosophic Sets and Systems. 2020 Mayo; 34.
12. Fajardo-Zapata ÁL. Correlación entre los Factores de Riesgo Intralaboral. Ciencia y Trabajo. 2013; 46(15).
13. Velázquez RRC, Serrano J, Martínez S. Estrés y burnout en docentes de educación

- media superior. Medicina, Salud, Sociedad. 2014 Enero; 4(2).
14. Universidad Técnica del Norte. La UTN. [Online].; 2017 [cited 2020 Junio 29. Available from: https://www.utn.edu.ec/web/uniportal/?page_id=2004.
 15. Pagina Oficial de la universidad técnica del norte. [Online].; 2020 [cited 2019 Diciembre 20. Available from: https://www.utn.edu.ec/web/uniportal/?page_id=2004.
 16. Universidad Técnica del Norte. Información general UTN. [Online].; 2019 [cited 2020 Junio 29. Available from: https://www.utn.edu.ec/internacional/?page_id=4903.
 17. Espinoza E, Tinoco W, Sánchez X. Características del docente del siglo XXI. OLIMPIA. 2017 Mayo; 14(43).
 18. Regueiro A. Conceptos básicos: ¿que es el estrés y cómo nos afecta? Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga. 2019 Julio.
 19. Rivera L. Universidad Complutense de Madrid. [Online].; 2010 [cited 2020 Junio 24. Available from: <https://www.significados.com/estres/>.
 20. Toro C. Estrés laboral en docentes. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2017 Septiembre; 20(3).
 21. Domínguez A. Riesgo psicosocial en la universidad. Revista Digital de Prevención. 2004 julio; 2(2).
 22. Quezada L. El papel de los estresores y las condiciones de estado civil para explicar la depresión y el estrés en adolescentes gestantes. Psicología desde el caribe. 2012 abril; 29(1).
 23. Berrío N, Mazo R. Estrés académico. Revista de Psicología. 2011 Julio; 3(2).
 24. Berrío N. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. 2011; 3(2).
 25. Naranjo , María. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación. 2019 Agosto; 33(2).
 26. Gabinete Psicopedagógico. ugr.es. [Online].; 2001 [cited 2020 06 26. Available from: <https://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>.

27. Sarabia M. Los factores estresores y el desempeño laboral del. 1st ed. Ortiz I, editor. Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2015.
28. González G. Síndrome de Burnout en docentes universitarios. Revista Cubana de Enfermería. 2015 Diciembre; 31(4).
29. McEwen B, Sapolsky R. watermark.silverchair. [Online].; 2016 [cited 2020 Junio 26. Available from: https://watermark.silverchair.com/jcem00E1.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooa_n9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAc485ysgAAApMwggKPBgkqhkiG9w0BBwagggKAMIICfAIBADCCAnUGCSqGSib3DQEHATAeBglghkgBZQMEAS4wEQQMnt_KrkCuJNJYqSNnAgEQgIICRpZC_nh0SOqmNyTa-3kTdH2MmvkfgN8FNdl2jiitVX2Y14.
30. Biomédica RMdI. Medición integral del estrés crónico. Revista Mexicana de Ingeniería Biomédica. 2014 Marzo; 25(1).
31. Asociación Médica mundial. [Online].; 2017 [cited 2019 Diciembre 21. Available from: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>.
32. Ecuador. ANRd. Constitución de la República del Ecuador. 2008. Publicación oficial dela Asamblea Constituyente. Octubre 20;(449): p. 31-216.
33. Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo S. Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida.. 2017. Septiembre 22; p. 53, 58-148.
34. (OPS). CODICM(yOPdIS. Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos. 2016..
35. Sampieri H. Metodología de la investigacion. 6th ed. EDITORES MH/I, editor. Santa Fe: el oso panda; 2014.
36. Baptista. Fy. Tesis de Investigacion. [Online].; 2012 [cited 2019 julio 17. Available from: <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2012/12/disenos-no-experimentales-segun.html>.
37. Shuttleworth M. Explorable. [Online].; 2016 [cited 2019 julio 16. Available from: <https://explorable.com/es/disenos-de-investigacion-descriptiva>.
38. Cajal A. Lifeder.com. [Online].; 2017 [cited 2019 julio 16. Available from:

<https://www.lifeder.com/investigacion-de-campo/>.

39. Questionpro. questionpro. [Online].; 2019 [cited 2019 julio 16. Available from: <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>.
40. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Propósitos y Representaciones. 2019 diciembre; 7(3).
41. Tacca D. Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. Propósitos y Representaciones. 2019 Diciembre; 7(3).
42. Soria J. Estrés docente y estrategias de afrontamiento en profesores de la Universidad Técnica de Ambato Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2018.
43. Velázquez R, Rodríguez C, Serrano J, Julio O, Martínez S. Estrés y Burnout en docentes de educación media superior. Medical Salud y Sociedad. 2014 enero; 4(2).
44. Orozco J. Nivel de estrés, de los docentes de la facultad de humanidades de psicología clínica y psicología industrial/ organizacional de dedicación completa de la universidad Rafael Landívar Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2018.
45. Mora GL. Los principios éticos y bioéticos aplicados a la calidad de la atención en enfermería. Revista Cubana de Oftalmología. 2015 Abril.
46. Cárdenas M. EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DOCENTE, ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES UNIVERSITARIOS. Actualidades investigativas en educación. 2014 Abril; XIV(1).
47. Costa C. Concepto de docencia de calidad. 2011.

Anexos

Anexo 1. ESCALA ED-6

ESCALA ED-6

Instrucciones: a continuación, va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que el 1 indicará el máximo acuerdo y el 5 el total desacuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial. Muchas gracias por su colaboración.

Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
Recurso al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.	1	2	3	4	5
Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	1	2	3	4	5
Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	1	2	3	4	5
En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.	1	2	3	4	5
La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	1	2	3	4	5
Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.	1	2	3	4	5
Me cuesta concentrarme cuando me	1	2	3	4	5

pongo a trabajar					
La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	1	2	3	4	5
Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5
A menudo siento ganas de llorar	1	2	3	4	5
Me entristezco demasiado ante los problemas laborales	1	2	3	4	5
Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo	1	2	3	4	5
Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	1	2	3	4	5
Me cuesta trabajo tirar por la vida.	1	2	3	4	5

Tengo la sensación de estar desmoronándome	1	2	3	4	5
Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
Me falta energía para afrontar la labor del profesoro.	1	2	3	4	5
A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
A veces pienso que el mundo es una basura.	1	2	3	4	5
Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	1	2	3	4	5
Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	1	2	3	4	5

La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	1	2	3	4	5
Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
En mis clases hay buen clima de trabajo. *	1	2	3	4	5
Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. *	1	2	3	4	5
Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5
Se me hace muy duro terminar el curso.	1	2	3	4	5
A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás.	1	2	3	4	5
Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
A veces trato de eludir responsabilidades.	1	2	3	4	5
Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente. *	1	2	3	4	5
Me siento quemado por este trabajo.	1	2	3	4	5
Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. *	1	2	3	4	5
Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
He perdido la motivación por la	1	2	3	4	5

enseñanza.					
En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. *	1	2	3	4	5
Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
Los padres me valoran positivamente como profesor. *	1	2	3	4	5
Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	1	2	3	4	5
El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo *	1	2	3	4	5
Me animo fácilmente cuando estoy triste. *	1	2	3	4	5
El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. *	1	2	3	4	5
Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.*	1	2	3	4	5
Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	1	2	3	4	5
La organización del centro me parece buena. *	1	2	3	4	5
Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. *	1	2	3	4	5

Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *	1	2	3	4	5
Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. *	1	2	3	4	5
Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. *	1	2	3	4	5
El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *	1	2	3	4	5
Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. *	1	2	3	4	5

Interpretación

Para la corrección de esta prueba el primer paso ha de ser sumar las contestaciones a cada uno de los ítems de cada subescala, de manera que, por ejemplo, se sumarán en primer lugar todas las contestaciones de los ítems que en el cuestionario están sombreados en color morado y que corresponden al factor Ansiedad. La puntuación resultante será la puntuación directa que habrá de colocarse en la casilla correspondiente de la tabla que se encuentra al final del cuestionario.

De la misma forma se procederá en el resto de subescalas, con la excepción de las tres últimas (Presiones, Desmotivación y Mal afrontamiento) en las cuales se puede observar, en algunos de los ítems asteriscos al final de los mismos. Estos asteriscos indican que estos ítems están invertidos, de forma que al sumar las contestaciones igualmente han de invertirse. De este modo, si en estos ítems se ha contestado un 1 se sumará 5, si se ha contestado 2 se sumará 4, si se contesta 3 se sumará igualmente 3, si se contesta 4 se suma 2 y, finalmente, si se contesta 5 se suma 1.

Una vez calculadas las puntuaciones directas de cada subescala, se procede a la suma de todas ellas siendo la puntuación resultante la correspondiente a la puntuación directa de “estrés docente”. De esta forma, quedará completada la totalidad de la primera columna de la tabla de resultado.

El siguiente paso, consistiría en consultar en la tabla de correspondencias el percentil al que equivale esa puntuación directa para cada subescala y para la escala en su conjunto (estrés docente). Así, esos percentiles se colocarán en la segunda de las columnas.

Establecidos los percentiles, la última operación a realizar es convertir estos en categorías cualitativas que facilitarían la comunicación del resultado. En general, percentiles inferiores a 20 indicarían un nivel muy bajo en la subescala o en la escala en su conjunto, entre 21 y 40 sería un nivel bajo, entre 41 y 60 normal, entre 61 y 80 moderado y más de 80 alto.

	Puntuación directa	Percentil	Categoría
Ansiedad (morado)			
Depresión (verde)			
Creencias desadaptativas (amarillo)			
Presiones (azul)			
Desmotivación (naranja)			
Mal afrontamiento (gris)			
Estrés docente			

Anexo 2. Certificación



ABSTRACT

STRESS AND CORTISOL IN THE TEACHERS AT TECNICA DEL NORTE UNIVERSITY, 2020.

Author: López Paspuel Juan Carlos

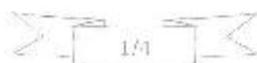
Mail: juanciopezp82@gmail.com

Psychic, physical and emotional overload make up a series of factors known as stress that occurs in all professions with especially in personnel working in health and teaching spheres. In the research, it was proposed to know the degree of stress presented by the teachers at Técnica del Norte university through the measurement of basal levels of cortisol in the blood, carrying out an ED-6 stress survey. It was observed that 90% of teachers are between 30 and 60 years of age, with 53% males, a 93% recognize themselves as mestizos, 58% have a stable marriage, 83% have more than two years teaching at university, 19% state that they have difficulties finding peace of mind in labor conflicts, 46% acknowledge that they accelerate in academic tasks that are not so urgent, 29% have altered sleep habits; 66% have some degree of deconcentration when carrying out their job and 70% recognize that they should act more calmly in work situations. Blood cortisol was measured in 88 study subjects in which alterations were found in four women and one man. Work stress is defined as a harmful psychobiological response that appears when the requirements of the job do not match the capabilities and resources or needs of the worker. It is produced by poor communication, interpersonal conflicts as well as difficulties in reconciling family life with work. It has numerous adverse effects on physical and mental health and is a growing problem in business. In the numerical results, is concluded that the subjects have different levels of stress, which condition their teaching actions due to their permanent contact with the students in the teaching axis, abundant tasks with filling in of many forms at management and internship levels.

Keywords: Stress level, cortisol, teachers, work conflicts, moods, work tension, physical health, stress situations, eating habits.



Reviewed by Victor Raúl Rodríguez Viteri



Juan de Velasco 2-39 entre Salinas y Juan Montalvo
062 997-800 ext. 7351 - 7354
Ibarra - Ecuador

gerencia@laxtemprende.com
www.laxtemprende.com
Código Postal: 100159

Anexo 3. Análisis de Urkund



Document Information

Analyzed document	TESIS para la presentación.docx (D53856104)
Submitted	11/4/2020 11:39:00 PM
Submitted by	FLORES GRIMALVA MERCEDES DEL CARMEN
Submitter email	mflores@utn.edu.ec
Similarity	4%
Analysis address	mflores.utn@analysis.arkund.com

Sources included in the report

SA	UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / ANTEPROYECTO corregido.docx Document ANTEPROYECTO corregido.docx (D64223317) Submitted by: gomeito1982@gmail.com Receiver: mfvalla.utn@analysis.arkund.com	 57
W	URL: https://www.significados.com/estres/ Fetched: 11/4/2020 11:40:00 PM	 1
W	URL: https://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_3.htm Fetched: 12/10/2019 5:14:16 AM	 4
W	URL: https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3022/MAE_EDUC_343.pdf?sequence=1... Fetched: 4/28/2020 12:48:05 AM	 6
W	URL: https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE_EDUC_302.pdf?sequence=1... Fetched: 7/29/2020 3:46:15 PM	 2
W	URL: https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23510/2/Soria%20Jenny%20.pdf Fetched: 2/6/2020 8:29:34 PM	 1