



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**IMPACTO DEL ESTRÉS LABORAL EN EL BIENESTAR SUBJETIVO DE
DOCENTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE QUITO GENERADO POR LA EMERGENCIA SANITARIA COVID-
19 DURANTE EL PERIODO 2020-2021**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciados en Psicología

AUTORES: ROBLES RIVAS STEPHANIE MERCEDES

RODRÍGUEZ LARGO ISAAC PATRICIO

TUTOR: SANTILLÁN MORA MARIA AUGUSTA

Quito-Ecuador

2022

Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

Nosotros, **Isaac Patricio Rodríguez Largo** con documento de identificación número 1721764114 y **Stephanie Mercedes Robles Rivas** con documento de identificación número 1750357525 manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

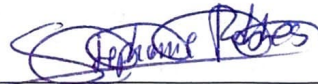
Quito, 26 de julio del año 2022

Atentamente,



Isaac Patricio Rodríguez Largo

1721764114



Stephanie Mercedes Robles Rivas

1750357525

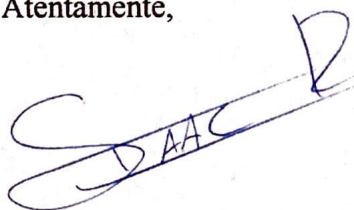
**Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad
Politécnica Salesiana**

Nosotros, **Isaac Patricio Rodríguez Largo** con documento de identificación número 1721764114 y **Stephanie Mercedes Robles Rivas** con documento de identificación número 1750357525, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores del trabajo de investigación : Impacto del estrés laboral en el bienestar subjetivo de docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito generado por la emergencia sanitaria COVID-19 durante el periodo 2020-2021; el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: licenciado en psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 26 de julio del año 2022

Atentamente,



Isaac Patricio Rodríguez Largo

1721764114



Stephanie Mercedes Robles Rivas

1750357525

Certificado de dirección del trabajo de titulación

Yo, María Augusta Santillán Mora con documento de identificación N° 1707180335, docente de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito , declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación “Impacto del estrés laboral en el bienestar subjetivo de docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito generado por la emergencia sanitaria COVID-19 durante el periodo 2020-2021, realizado por **Isaac Patricio Rodríguez Largo** con documento de identificación número **1721764114** y **Stephanie Mercedes Robles Rivas** con documento de identificación número **1750357525** , obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción de trabajo de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 26 de julio del año 2022

Atentamente,



María Augusta Santillán Mora

1707180335

Resumen

La Agencia de Seguridad y la Salud en el Trabajo define: El estrés laboral como un estado psicológico que forma parte integral de las interacciones entre las personas y su entorno laboral. Además, el estrés laboral se define como una serie de respuestas emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales ante algún aspecto adverso o dañino del contenido, la organización o el entorno de trabajo de una persona, caracterizado por un estado de alta agitación o estrés (Fernández, 2005). Se considera un estresor al proceso de información, incluso a diversos estímulos provenientes del ambiente.

El bienestar subjetivo es el resultado de la integración de dos tradiciones conceptuales: una se refiere a la tradición hedonista del bienestar subjetivo, y la otra se refiere a la tradición orientada a la felicidad y la salud mental y desarrollar el potencial humano (Cornejo y Quiñonez, 2007).

El bienestar subjetivo se centra en el aspecto emocional, refiriéndose a los sentimientos del sujeto y cómo y por qué las personas ven su vida positivamente (Díaz, Rodríguez, Carvajal, Blanco, Moreno, Jiménez, Gallardo, Valle, y Dierendonck, 2006).

A raíz del inicio de la pandemia COVID-19, se tuvo que implementar la modalidad virtual durante la docencia y a consecuencia se agravo esta problemática en esta institución privada.

El objetivo de la presente investigación, se enfoca en la influencia del estrés laboral en el bienestar subjetivo en el área de docencia. La investigación está acorde a un estudio transversal, con una muestra de 48 individuos que laboran en la institución privada. Se utilizó la encuesta como método para obtener los resultados, esta encuesta consta de 22 ítems, los cuales contendrán 5 opciones de respuesta en una escala Likert.

También se utilizó herramientas de manera virtual, en donde se plantea la “Escala de Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés” para recolectar información sobre cómo

influye el estrés durante el trabajo en el bienestar subjetivo con la influencia de la pandemia COVID-19.

Palabras Claves: estrés laboral, bienestar subjetivo, pandemia, COVID-19, educación virtual, docentes.

Abstract

The Agency for Safety and Health at Work defines: work stress as a psychological state that is an integral part of the interactions between people and their work environment. In addition, work stress is defined as a series of emotional, cognitive, physiological and behavioral responses to some adverse or harmful aspect of a person's work content, organization or environment, characterized by a state of high agitation or stress (Fernandez, 2005). It is considered a stressor to the information process, including various stimuli from the environment.

Subjective well-being is the result of the integration of two conceptual traditions: one refers to the hedonistic tradition of subjective well-being, and the other refers to the tradition oriented to happiness and mental health and developing human potential (Cornejo and Quiñonez, 2007).

Subjective well-being focuses on the emotional aspect, referring to the subject's feelings and how and why people view their lives positively (Díaz, Rodríguez, Carvajal, Blanco, Moreno, Jiménez, Gallardo, Valle, & Dierendonck, 2006).

As a result of the beginning of the COVID-19 pandemic, the virtual modality had to be implemented during teaching and as a consequence this problem worsened in this private institution.

The objective of this research focuses on the influence of work stress on subjective well-being in the teaching area. The research is in accordance with a cross-sectional study, with a sample of 48 individuals working in the private institution. The survey was used as a method to obtain the results, this survey consists of 22 items, which will contain 5 response options on a Likert scale, answers that can be always, sometimes yes, rarely, frequently, sometimes no.

Virtual tools were used, where the "Scale of Physical and Psychoemotional Indicators of Stress" was used to collect information on how stress at work influences subjective well-being with the influence of the COVID-19 pandemic.

Key words: work stress, subjective well-being, pandemic, COVID-19, virtual education, teachers.

Índice

Introducción	1
Primera Parte.....	3
1.1. Nombre de la práctica de investigación	3
1.2. Nombre de la institución	3
1.3. Categoría psicosocial que se estudiará	3
2. Objetivo.....	4
2.2. Objetivos Específicos	4
3. Eje de la sistematización de investigación	5
3.1. COVID-19.....	5
3.2. Estrés: Se puede definir al estrés como:.....	6
3.3. Estrés Laboral.....	7
3.4. Bienestar subjetivo:	8
4. Objeto de la investigación	9
5. Metodología	12
5.2. Instrumentos y técnicas de producción de datos.....	12
5.3. Población y Muestra.....	13
6. Preguntas clave.....	14
7. Organización y procesamiento de la información.....	15
8. Análisis de la Información.....	16

Segunda parte.....	17
1. Justificación.....	17
2. Caracterización de los beneficiarios	19
3. Interpretación	20
4. Principales logros de aprendizaje	31
Conclusiones	32
Recomendaciones.....	33
Referencias bibliográficas	35
Anexos.....	37

Índice de figuras

Figura 1. “Genero”	19
Figura 2. ¿Me cuesta concentrarme?	20
Figura 3. “¿Puede pasar mucho tiempo sin que sienta dolor de cabeza?”	20
Figura 4. “¿Me siento muy nervioso por pequeñeces?”	21
Figura 5. “¿Tengo períodos de depresión?”	21
Figura 6. “¿Mi memoria se mantiene normal?”	22
Figura 7. “¿Me duermo fácilmente?”	22
Figura 8. “¿Me siento agotado mentalmente?”	23
Figura 9. “¿Me tomo las cosas de manera tranquila y relajada?”	23
Figura 10. “¿Tengo dolor de cuello y espalda?”	24
Figura 11. “¿Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa?”	24
Figura 12. “¿Puedo relajarme fácilmente?”	25
Figura 13. “¿Me siento ágil, saludable?”	25
Figura 14. “¿Se me hace difícil mantener la atención en algo?”	26
Figura 15. “¿Cuándo estoy ansioso pierdo o aumento el apetito?”	26
Figura 16. “¿Me siento triste y desanimado?”	27
Figura 17. “¿Sufro dolores de cabeza?”	27

Figura 18. “¿Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades?”	28
Figura 19. “¿Me olvido fácilmente de las cosas?”	28
Figura 20. “¿Me alimento normalmente?”	29
Figura 21. “¿Me siento tranquilo y despejado?”	29
Figura 22. “¿Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño?”	30
Figura 23. “¿Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso?”	30

Introducción

El Ecuador es un país legislativo basado en los derechos y la justicia social, cuenta con una constitución garantista; el derecho al trabajo es reconocido y garantizado fundamentalmente de todo ser humano, el mismo debe ser ejercido bajo condiciones satisfactorias, adecuadas, de igualdad. Es así que todas las normas infra constitucionales también garantizan este derecho en este mismo sentido; entre las normas más destacadas en relación a este tema se pueden citar el Código del trabajador, el reglamento de Seguridad Social, LOSEP, además el propio reglamento interno por el cual se rige una Universidad Privada de Quito.

Los trabajadores deben ejercer sus funciones bajo condiciones adecuadas, donde se garanticen todos sus derechos, incluyendo su bienestar físico y emocional. Lamentablemente, desde el momento en el que surgió la pandemia mundial de la COVID- 19 todas las condiciones laborales se modificaron, tanto trabajadores como los empleadores han tenido que adaptarse a los cambios, exigencias y desafíos que trae la pandemia.

Es por estas razones que los docentes de una Universidad Privada de Quito, se vieron expuestos a grandes niveles de estrés laboral, tuvieron que cumplir con funciones a las cuales no estaban acostumbrados y, sobre todo, el cambio más drástico fue que se tuvieron que someter a una nueva modalidad de trabajo, “el teletrabajo”. El estrés laboral generado en estos docentes ha afectado su bienestar subjetivo, este se ve afectado y no están totalmente satisfechos con su vida laboral, genera que constantemente tenga emociones negativas, esto les ha afectado tanto a nivel físico como emocional, perjudicando en gran medida su calidad de vida.

Esta investigación es de suma importancia, por medio de esta se podrá determinar cuáles son los impactos negativos que ha generado el estrés laboral en el bienestar subjetivo de los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito en el periodo 2020-

2021 generado por la emergencia sanitaria COVID-19, con el objeto de tomar acciones para atar esta problemática; así también prevenir que más docentes padezcan estrés.

Primera Parte

1. Datos informativos del proyecto de investigación

1.1. Nombre de la práctica de investigación

Impacto del estrés laboral en el bienestar subjetivo de docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito generado por la emergencia sanitaria COVID-19 durante el periodo 2020-2021.

1.2. Nombre de la institución

El grupo de intervención son los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito; esta universidad se orienta en formar jóvenes de diferente naturaleza y con una orientación de carácter humanístico.

1.3. Categoría psicosocial que se estudiará

La categoría psicosocial que se analizara es el impacto de ambientes externos que influyen en el surgimiento del estrés laboral afectando física y psicológicamente en el docente es decir en el bienestar subjetivo.

1.4. Ubicación: Centro norte de la ciudad de Quito

1.5. Delimitación temporal: Durante el periodo 2020-2021

2. Objetivo

2.1. Objetivo General.

Determinar el impacto del estrés laboral en el bienestar subjetivo de los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito generado por la emergencia sanitaria COVID 19 durante el periodo 2020-2021.

2.2. Objetivos Específicos:

- Realizar un estudio teórico sobre el estrés laboral y el bienestar subjetivo para establecer como afectaron a los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito generado por la emergencia sanitaria COVID 19 durante el periodo 2020-2021.
- Examinar las principales causas que generaron niveles de estrés y bajo bienestar subjetivo en los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito generado por la emergencia sanitaria COVID 19 durante el periodo 2020-2021.
- Determinar los niveles de estrés laboral y bienestar subjetivo existente en los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito generado por la emergencia sanitaria COVID 19 durante el periodo 2020-2021; para poder establecer acciones para prevenir esta.

3. Eje de la sistematización de investigación

En este punto se analizarán los conceptos más importantes y que estarán presentes a lo largo de toda la investigación que en este caso es estrés, estrés laboral, bienestar subjetivo y COVID-19 los cuales pueden ser definidos en estos términos:

3.1. COVID-19

El virus COVID-19 apareció en el año 2020 causando la muerte de miles de personas alrededor del mundo, afectando en gran medida a la población en diferentes ámbitos de su vida, está ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud como:

Una enfermedad infecciosa causada por el virus SARSCoV2. La mayoría de las personas infectadas con el virus tendrán una enfermedad respiratoria de leve a moderada y desaparecerán por sí solas sin un tratamiento especial. Sin embargo, algunos se enfermarán gravemente y necesitarán atención médica. Los ancianos y aquellos con condiciones médicas subyacentes, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas o cáncer, tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves. Cualquier persona de cualquier edad puede contraer COVID 19 y enfermarse gravemente o morir. (Organización Mundial de la Salud, 2022, pág. 1)

Es por esto se puede definir a la COVID-19 como una enfermedad infecciosa que afecta de manera directa al sistema respiratorio pudiendo también atacar de forma riesgosa a todo el organismo hasta terminar con la vida de las personas, resulta una amenaza aún más potente en personas que presentan algún cuadro o característica que las vuelven vulnerables. Este causó grandes impactos en la vida de los individuos, afectándolos y causando un gran deterioro en su estabilidad y salud mental, existiendo, muchos casos de suicidio y estrés a causa de esta pandemia.

3.2. Estrés: Se puede definir al estrés como:

Se activa cuando una persona vive un evento complejo en el que se halla amenazada o abrumada con sus recursos. Es un fenómeno social y, por su propia naturaleza, un fenómeno psicológico. Por lo general, existen eventos que la desencadenan son aquellos que involucran cambios que obligan a un individuo a trabajar demasiado y someten a un riesgo la salud de cada individuo. (Pérez, García, García, Ortiz, & Centelles, 2014, pág. 11)

También la autora Jaqueline Ávila define el estrés en términos similares así:

El estrés se da psicológicamente, es provocado por un momento complicado, ya sea física o emocional, ya que el organismo se estimula con diversas respuestas defensivas. Normalmente, este mecanismo de defensa contra el estrés constante obliga a nuestro cuerpo a funcionar al máximo y eso, muchas veces, desemboca en algún tipo de complicación enfocada en la salud. (Ávila, 2014, pág. S.P)

El estrés es una reacción fisiológica que se genera cuando una persona tiene que someterse a situaciones, las cuales no sabe cómo reaccionar y que le sacan de su zona de confort, este se puede manifestar de diferentes formas, son frecuentes y pueden desencadenar otras enfermedades mentales o físicas, generalmente se ve reflejada en alguna otra patología de salud.

También existen diferentes niveles de estrés que pueden ir del leve al crónico cada uno de estos con diferente sintomatología e intensidad, es indispensable que sea tratado a tiempo para evitar complicaciones. A partir del año 2020 con el apareamiento del virus de la COVID-19 la gran mayoría de la población padeció de estrés debido a los retos y cambios a los que se tuvo que enfrentar en los diferentes ámbitos de su vida.

3.3. Estrés Laboral

El estrés laboral puede ser considerado como una condición a la que se ven expuestos los trabajadores cuando están bajo condiciones o ambientes laborales poco agradables o favorables; respecto a esta se puede manifestar que es:

Un fenómeno cada vez más frecuente se está desarrollando en nuestra sociedad debido a que constantemente nos enfrentamos a nuevas dificultades y retos en nuestra vida profesional y personal. En el mundo del trabajo, responsabilidades, cambios constantes, toma de decisiones difíciles, nuevas demandas profesionales y más. Pueden constituir una variedad de fuentes de estrés para los profesionales de hoy. Es por esto tenemos que aprender a identificar los signos del estrés, prevenirlo con éxito y desarrollar estrategias específicas para su manejo se está convirtiendo cada vez más en una tarea (Vargas García & Garcia Alcivar, 2018, pág. 2)

Los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito han sido expuestos a este fenómeno, debido a que tuvieron que enfrentarse a la emergencia sanitaria de la COVID-19, situación por la que se vieron obligados acogerse al teletrabajo y acoplarse a los nuevos requerimientos; afectando a su bienestar subjetivo, físico, psicológico.

La docencia es uno de los trabajos más golpeados por la pandemia. El proceso de adaptación hace que la tarea sea fatigosa lo que lleva al estrés en el trabajo, afectando gravemente la salud física y mental de los docentes, afectando significativamente su calidad de vida. (Cortés, 2021, pág. 1)

A los docentes, la pandemia del COVID-19 afectó en el ámbito educativo, causándoles grandes perjuicios sobre todo a nivel psicológico.

3.4. Bienestar subjetivo:

De manera general se puede argumentar que el bienestar subjetivo debe hacer la persona sobre su propia vida, para determinar con que aspectos está satisfecho y con cuáles no; es decir que el bienestar subjetivo “se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia” (Cuadra & Florenzano, 2003, pág. 3). También se puede mencionar respecto a esto que:

El individuo que tiene un alto bienestar subjetivo demuestra en su vida, satisfacción y de vez en cuando demuestra emociones negativas. Por el contrario, la persona que expresa en su diario vivir, insatisfacción es porque su bienestar se encuentra en un nivel bajo. (Díaz Llanes, 2001, pág. 4)

Es una referencia hacia las personas y como se sienten o piensan respecto a su vida, unas pueden sentir satisfacción por lo que tiene emociones positivas; en cambio otras pueden sentir insatisfacción como es el caso de los docentes que han padecido estrés laboral durante la pandemia de la COVID-19 presentando un bajo bienestar subjetivo, generalmente tienen sentimientos negativos, afecta a su salud tanto física como psicológica y por ende a su calidad de vida.

Entonces con todos los conceptos expuestos se puede deducir que lo primordial de la investigación, es conocer cuál es el impacto que genera el estrés laboral al bienestar subjetivo de los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito; para poder prevenir y tratar este fenómeno que causa perjuicios tanto a quien lo padece como a los familiares, a estudiantes y la universidad como institución educativa en general.

4. Objeto de la investigación

Para abordar el tema planteado en la presente investigación es importante empezar comprendiendo, la problemática que presenta es el estrés laboral generado en los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito a causa de la pandemia de la COVID-19 ha afectado en gran medida al bienestar subjetivo de estos catedráticos; se puede definir al estrés laboral como: “Un síndrome o un conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo ante distintos agentes nocivos de naturaleza física o química presentes en el medio ambiente” (Cortés, 2021, pág. 2).

En este mismo sentido:

El estrés laboral se define como una condición en la que algún aspecto del ambiente laboral es extremadamente difícil o exigente para las personas, y promueve el surgimiento de reacciones que son peligrosas para su salud física y su espíritu. Además de los muchos desafíos que enfrentan los docentes en su trabajo, la naturaleza humana de su trabajo los hace susceptibles a enfermedades: trabajar con personas a menudo causa más estrés que trabajar con todas las cosas, debido a la carga mental y emocional que esto conlleva (Ruiz, 2020).

Entonces, el estrés laboral es un problema que siempre afecta a una gran cantidad de docentes, debido a todas las funciones, deberes y tareas que tienen que desempeñar en la vida de su trabajo; Esto, se manifiesta cuando un docente, es sometido a factores estresantes, ya sean físicos o emocionales, que inducen a una serie de respuestas fisiológicas en el organismo, causando un gran perjuicio al docente.

En concordancia con lo mencionado se puede manifestar sobre el estrés laboral que:

El estrés en el trabajo se produce debido a demasiada presión en el entorno laboral. Esto es a menudo el resultado de un desequilibrio entre la necesidad de mano de obra (así como la del individuo) y la capacidad o los recursos disponibles para realizarla con

eficacia. Aunque en ocasiones también puede ser causado por factores completamente ajenos al trabajador. Los síntomas pueden variar desde un estado de ánimo leve hasta una depresión mayor, y casi siempre van acompañados de cierto agotamiento físico y debilidad. (Prevecón, 2018, pág. 1)

El problema se ha incrementado en gran medida, a partir del año 2020 ; en el que las universidades Ecuatorianas y del mundo tuvieron que enfrentarse a grandes retos, la pandemia del COVID-19 asecho al mundo y trajo consigo un sinnúmero de cambios y retos a los que las universidades tuvieron que enfrentar para dotar de una educación eficaz y de calidad al alumnado, teniendo que incorporar una nueva metodología de enseñanza, “la educación virtual” para poder continuar impartiendo enseñanzas y salvaguardar la vida tanto de docentes, personal administrativo y estudiantes.

A partir de este momento los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito, tuvieron que acogerse al teletrabajo, teniendo que enfrentarse a grandes retos y cambios; el principal fue el confinamiento, empezando a impartir sus cátedras desde sus hogares por medio de herramientas tecnológicas de las cuales algunos docentes desconocían su uso, entonces tuvieron que adaptarse a utilizar las nuevas tecnologías, a causa del virus de la COVID-19, muchos factores desencadenantes del estrés laboral se han potenciado, como, las jornadas más largas con horarios imprevistos.

Algunas situaciones que están fuera del alcance del docente como por ejemplo en el aspecto económico, falta de tecnología en los hogares; por todas estas razones los docentes de la carrera de psicología se vieron expuestos a varios factores que les causan estrés, afectando esta condición a su bienestar físico y psicológico.

Los docentes pueden verse afectados en su bienestar subjetivo por el estrés presente en las clases virtuales, también genera que constantemente tengan emociones negativas. Al bienestar subjetivo se lo puede definir como:

Valoraciones que las personas hacen sobre su vida, e incluyendo dimensiones cognitivas y afectivas, a través de una interacción complicada, que se genera en el individuo una conciencia que abarca una amplia gama de experiencias que van desde el dolor hasta el placer. (Díaz Llanes, 2001, pág. 4)

Entonces, es importante que los docentes presten especial atención a este síndrome, si no es tratada a tiempo y de forma adecuada puede desencadenar diferentes tipos de estrés y estados emocionales negativos. Por todo lo analizado en líneas anteriores es de vital importancia abordar esta investigación para determinar los principales impactos que ha generado el estrés laboral en los docentes de la carrera de psicología en una a causa de la pandemia de la COVID-19 para establecer soluciones a esta problemática, de lo contrario se va a ver afectada en gran medida el bienestar subjetivo, la salud tanto física como psicológica de los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito causando.

- Perjuicios a los docentes,
- afectando el estilo de vida de docentes y estudiantes
- Y de la universidad en si por el deterioro en su desenvolvimiento laboral.

5. Metodología

5.1. Perspectiva metodológica

La indagación tendrá un carácter exploratorio y descriptivo, utilizando un enfoque de investigación cuantitativa, se utilizará un instrumento para recolectar información que será con una batería de preguntas que serán claves para obtener datos importantes en el proyecto de investigación.

Las técnicas que se van a utilizar dentro son el método inductivo- deductivo con los cuales es posible aplicar los conocimientos o resultados obtenidos dentro de la investigación a la sociedad. Realizando, un estudio basado en la documentación bibliográfica más destacada partiendo de lo general hasta llegar a lo particular. En la etapa de diagnóstico situacional se utilizará el método histórico-lógico por el que, se podrá conocer los orígenes y evolución del estrés. En este periodo se estudiará a detalle cada una de las fases que integran la investigación y para la validación se aplicara una encuesta a 44 docentes y los resultados serán plasmados de forma estadística para cumplir todos los objetivos planteados durante esta investigación.

5.2. Instrumentos y técnicas de producción de datos

Dentro de esta investigación se utilizará una encuesta como instrumento de recolección de información la cual estará basada en una escala de indicadores físicos y psicoemocionales de estrés con la cual se podrá determinar los niveles de estrés laboral en los docentes y por ende su nivel de bienestar subjetivo. Esta encuesta contara con 22 ítems los cuales contendrán 5 opciones de respuesta en una escala Likert, respuestas que puede ser siempre, a veces sí, rara vez, frecuentemente, a veces no. Por lo cual se trabajará en la construcción de esta encuesta de

indicadores físicos y psicoemocionales, respecto a la cual se puede enunciar: “El proceso de construcción y validación del cuestionario de indicadores físicos y psicoemocionales de estrés el cual permite realizar un rápido screening de la sintomatología que experimenta una persona que es expuesta a situación de tensión psicológica” (Oros de Sapia & Neifert, 2006, pág. 1)

Este instrumento determina las reacciones tanto físicas como psicológicas que experimenta una persona cuando está sometida a estrés laboral; haciendo posible determinar cómo el estrés laboral afecta el bienestar subjetivo del grupo de docentes en estudio; convirtiéndose en la herramienta ideal para la recolección de información.

5.3. Población y Muestra

Dentro de la investigación se debe delimitar y especificar qué grupo de personas va a ser el centro de la investigación, para este tema en cuestión, la indagación está dirigida a los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito, que en total son un número de 48 docentes, esta sería la población, de la cual se debe determinar la muestra.

Se ha seleccionado un tipo de muestra probabilística, es decir que de la población general se ha seleccionado un número de docentes que van a ser sometidos al estudio. Para el presente trabajo de investigación se aplicará el 95% de confiabilidad, lo que produce un 5% de error.

Por lo que la muestra de la investigación sería de 44 docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito, a quienes se les aplicara la encuesta y serán parte del estudio.

6. Preguntas clave

¿Cuál es el impacto que ha causado el estrés laboral en el bienestar subjetivo de los docentes de la carrera de Psicología en una Universidad Privada de Quito generado por la emergencia sanitaria COVID 19 durante el periodo 2020-2021?

7. Organización y procesamiento de la información

7.1. Variables

Para esta investigación se debe determinar que las variables a analizar son el estrés laboral y el bienestar subjetivo siendo la variable dependiente el bienestar subjetivo y la independiente el estrés laboral; ya que depende del nivel de estrés laboral que padezca el docente para poder determinar su nivel de bienestar subjetivo. Estos mismos términos son las dimensiones que se van a analizar dentro de la investigación, se pretende conocer el impacto del estrés en el trabajo hacia el bienestar subjetivo de los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito generado por la emergencia sanitaria COVID-19 en el periodo 2020-2021, entonces estos términos son los que se deben considerar y destaca dentro de la investigación.

8. Análisis de la Información

8.1. Plan de análisis

El plan de análisis que se utilizará se basa en la implementación de una encuesta que contendrá las escalas ya mencionadas; se pretende tabular los datos obtenidos, para tener datos ciertos y estadísticos del tema; se podrá determinar los niveles existentes de estrés laboral en los docentes, por ende, sus niveles de bienestar subjetivo y el impacto que generan en el desempeño de los docentes.

Segunda parte

1. Justificación

La pandemia que se generó a causa de la COVID-19, cambió radicalmente la vida de todas las personas al tener que enfrentarse a nuevos retos y cambios; también se tuvo que adaptar a la nueva normalidad de vida en la que el confinamiento era la única opción viable para salvaguardar la vida propia y de la familia, esto ocasionó que la mayoría de la población padezca de estrés.

En armonía con lo manifestado se puede mencionar que:

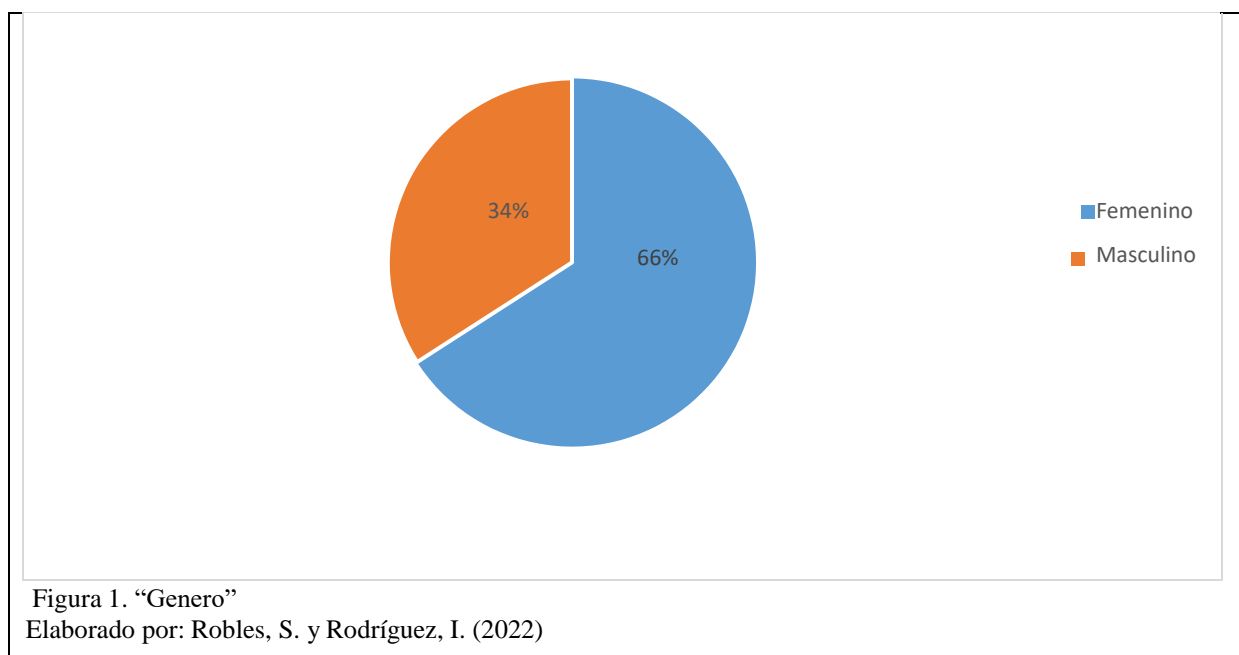
La sociedad se mueve a un ritmo de vida cada vez más rápido que asume que todo irá como de costumbre. Nunca analizamos la fragilidad humana. Esta pandemia ha dejado al descubierto esta vulnerabilidad, pues en poco tiempo ha demostrado que puede transformar nuestro entorno y cambiar radicalmente las actividades que normalmente realizamos. El trabajo educativo ha sido el más afectado por la pandemia. El proceso de adaptación hace que la tarea sea fatigosa lo que lleva al estrés en el trabajo, afectando gravemente la salud física y mental de los docentes, afectando significativamente su calidad de vida. (Cortés, 2021, pág. 23)

Un grupo social que también se vio afectado sobremanera por esta situación son los docentes. Las universidades en busca de seguir con sus actividades, impartiendo sus cátedras y tratando de garantizar el derecho a la educación de sus estudiantes, se vieron en la obligación de cambiar su modalidad de estudio, a una modalidad de estudio virtual; donde los docentes tuvieron que acoplarse al teletrabajo y manifestándose dificultades tecnológicas.

Con los antecedentes, se asimila que, es muy importante realizar la presente investigación, así se podrá determinar cuáles son los impactos negativos que ha generado el estrés laboral en el bienestar subjetivo de los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito en el periodo 2020-2021 generado por la emergencia sanitaria COVID-19, con el objeto de tomar acciones para tratar la problemática.

2. Caracterización de los beneficiarios

La población de estudio son los docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito; esta universidad se orienta en formar jóvenes de diferente naturaleza y con una orientación de carácter humanístico.

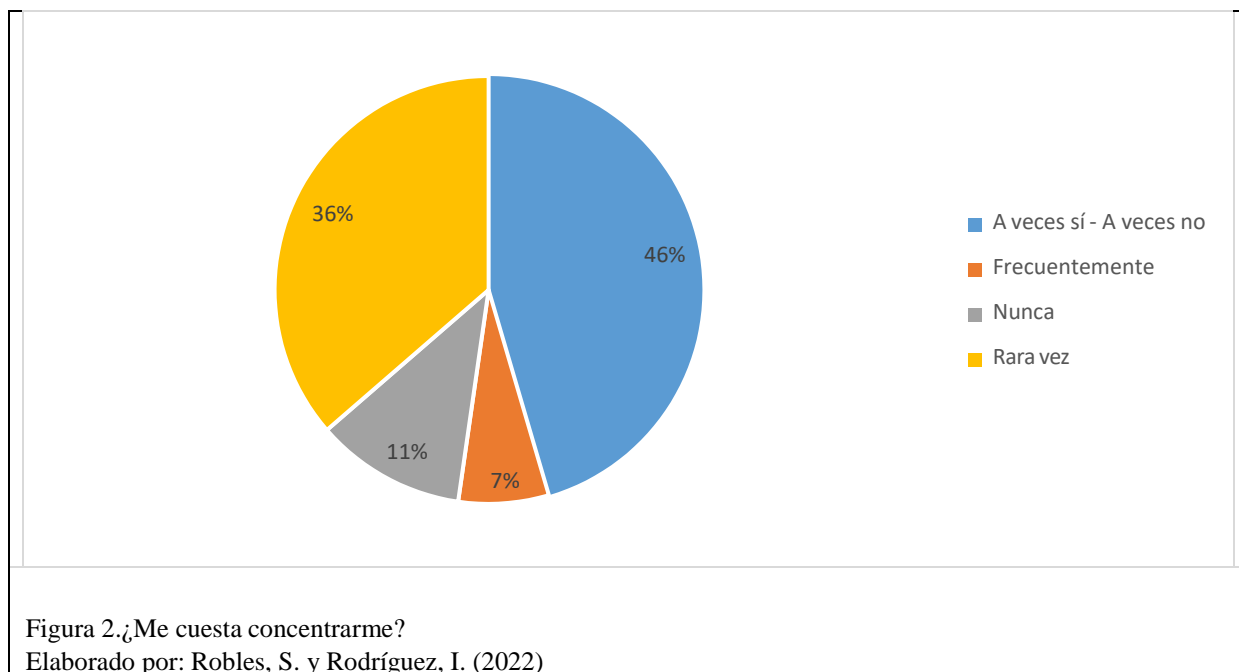


Adicionalmente, son profesores activos en el campo universitario que establecieron sus pautas escolares durante la modalidad online, implantando nuevos procesos para impartir sus conocimientos a los estudiantes.

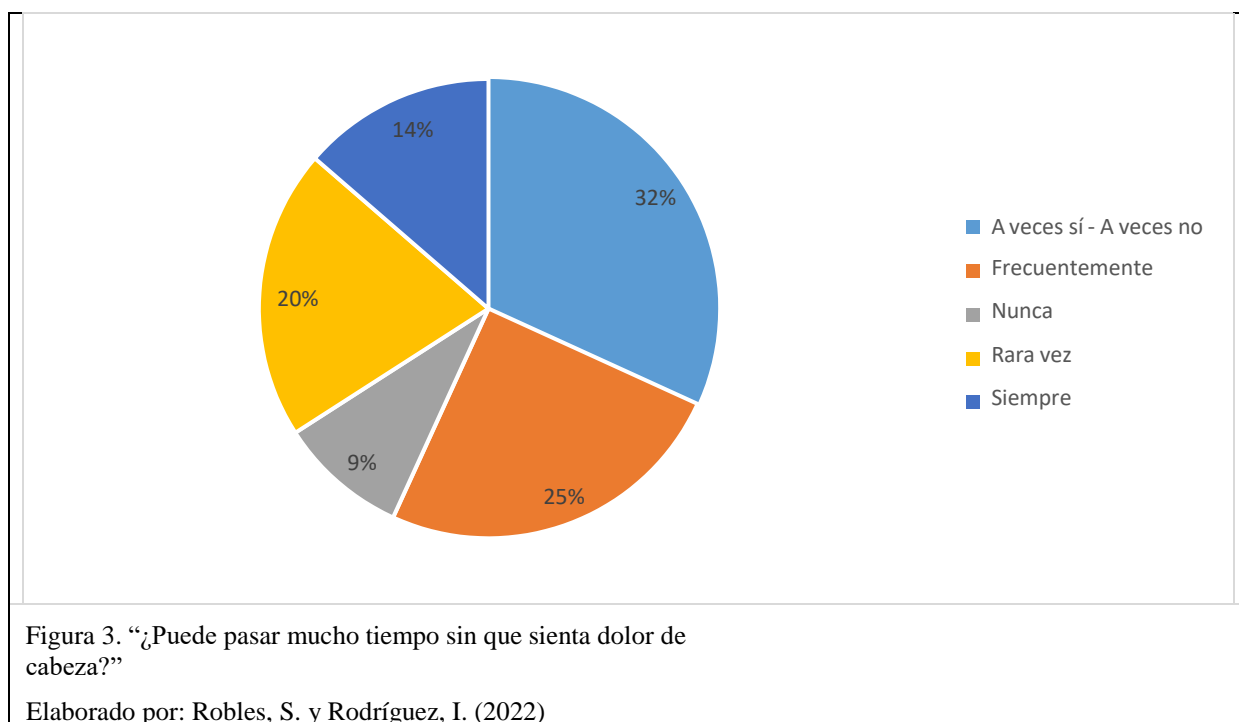
Para el presente trabajo de investigación se aplicará el 95% de confiabilidad, lo que produce un 5% de error. Por lo que la muestra de la investigación seria de 44 docentes de la carrera de psicología en una Universidad Privada de Quito, a quienes se les aplicara la encuesta y serán parte del estudio.

3. Interpretación

1. “¿Me cuesta concentrarme?”



2. “¿Puede pasar mucho tiempo sin que sienta dolor de cabeza?”



3. “¿Me siento muy nervioso por pequeñeces?”

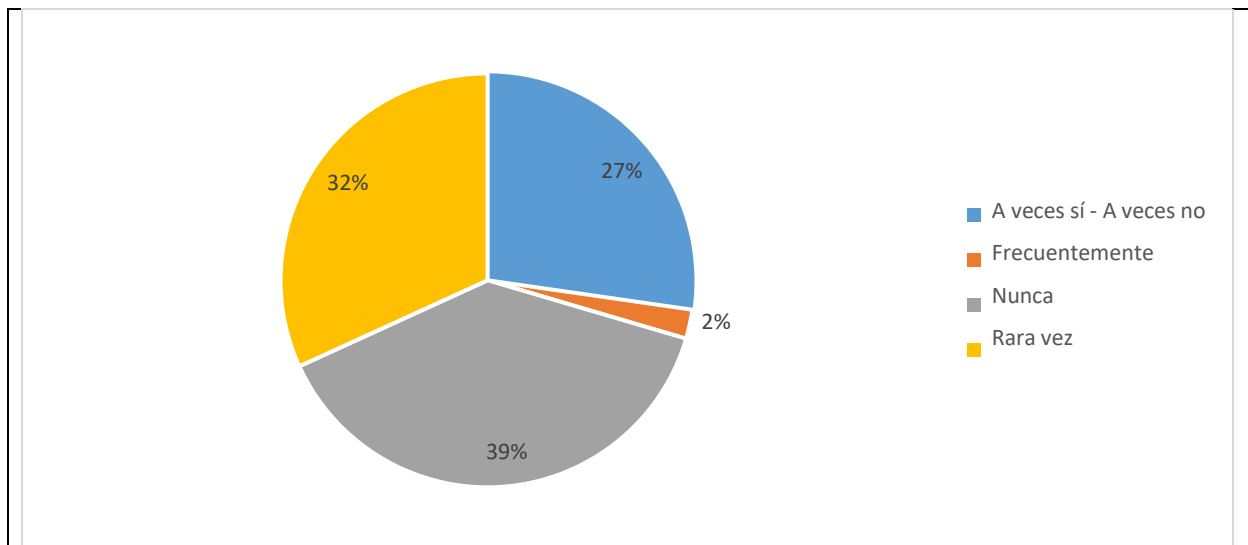


Figura 4. “¿Me siento muy nervioso por pequeñeces?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

4. “¿Tengo períodos de depresión?”

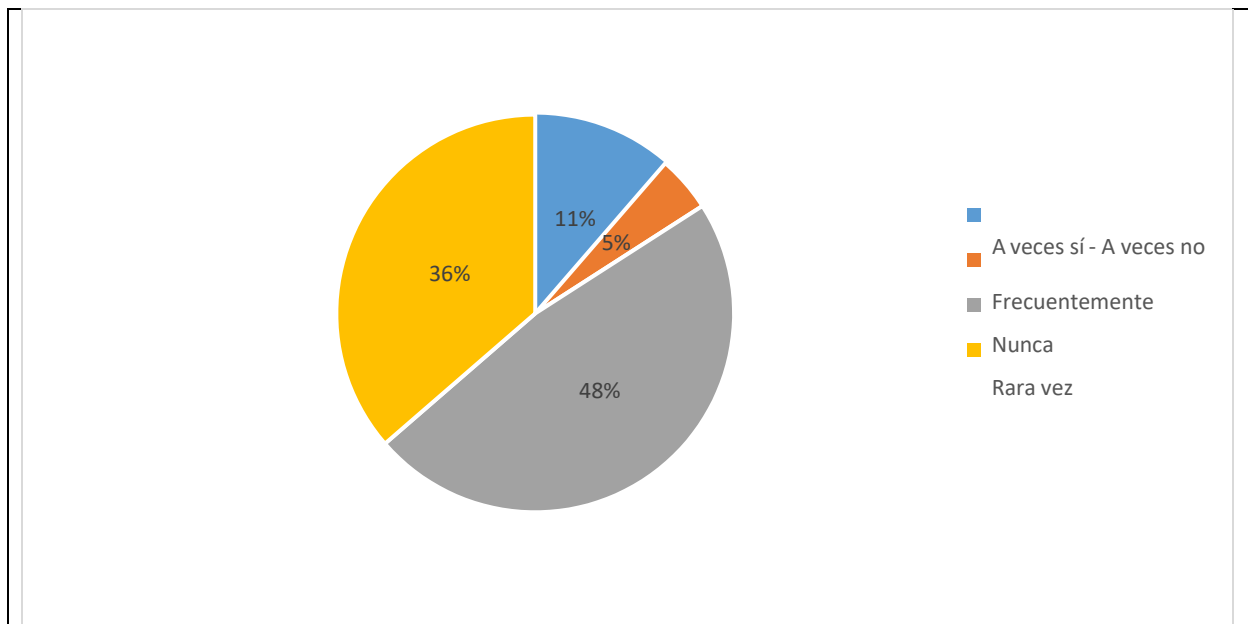


Figura 5. “¿Tengo períodos de depresión?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

5. “¿Mi memoria se mantiene normal?”

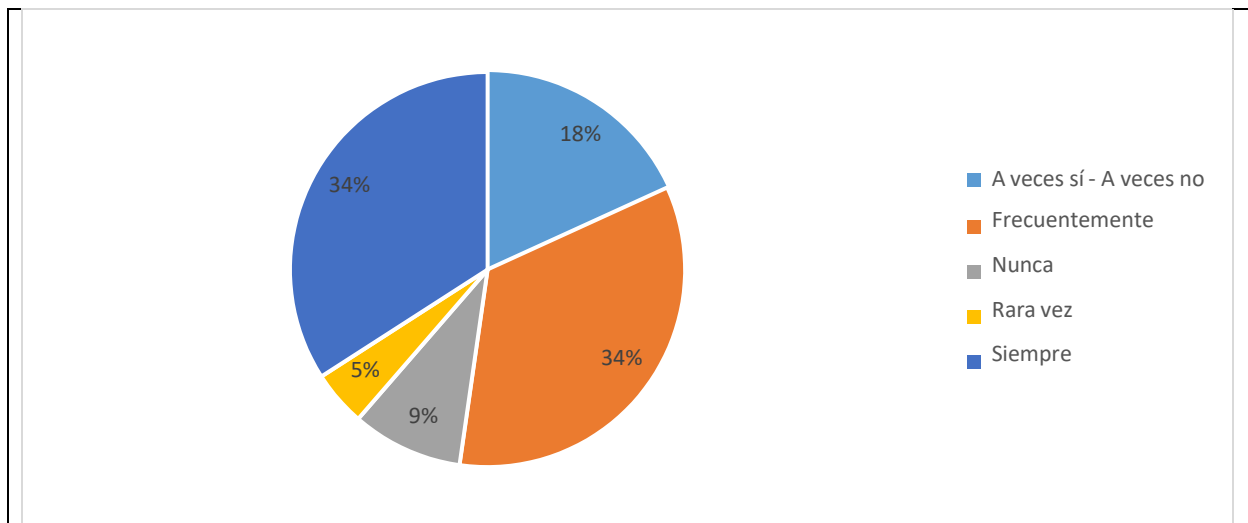


Figura 6. “¿Mi memoria se mantiene normal?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

6. “¿Me duermo fácilmente?”

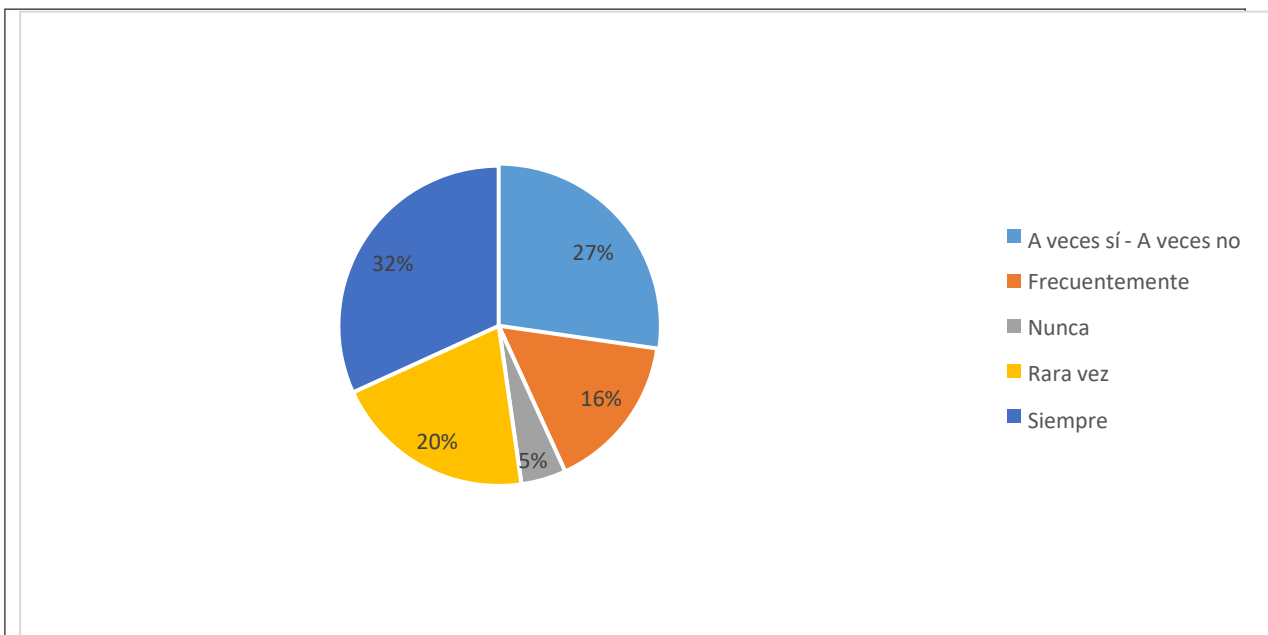


Figura 7. “¿Me duermo fácilmente?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

7. “¿Me siento agotado mentalmente?”

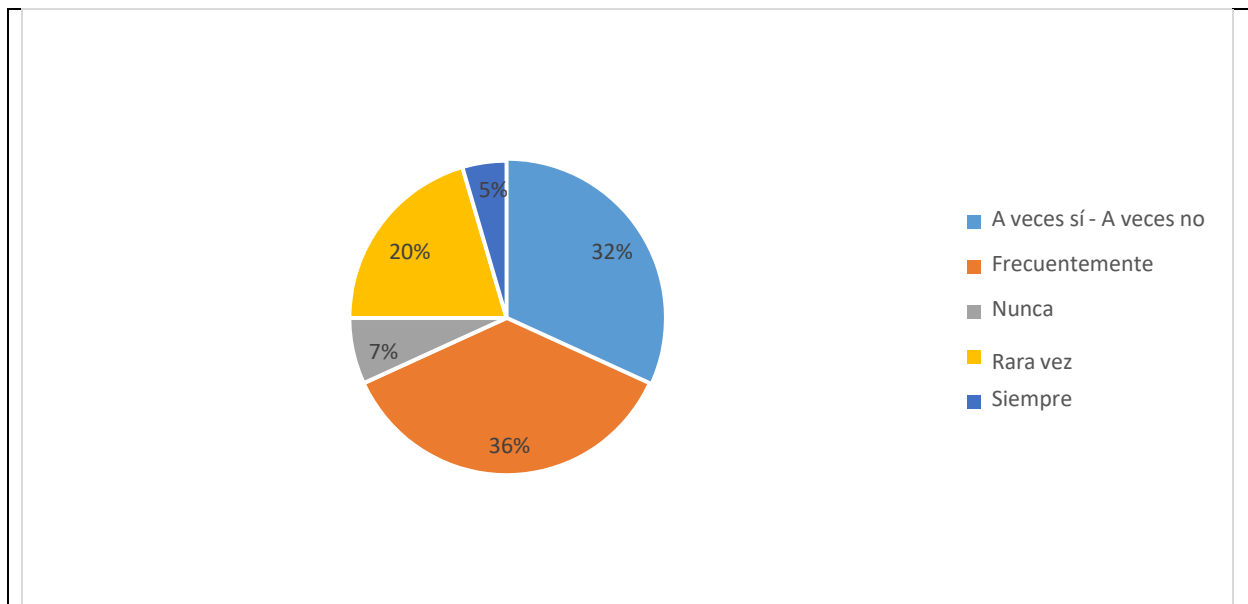


Figura 8. “¿Me siento agotado mentalmente?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

8. “¿Me tomo las cosas de manera tranquila y relajada?”

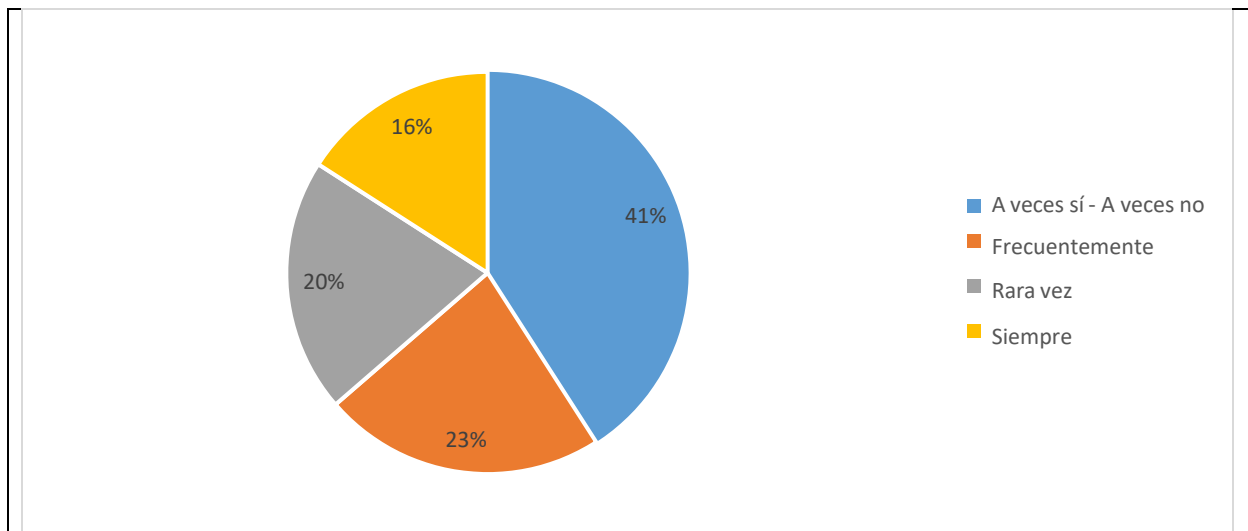


Figura 9. “¿Me tomo las cosas de manera tranquila y relajada?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

9. “¿Tengo dolor de cuello y espalda?”

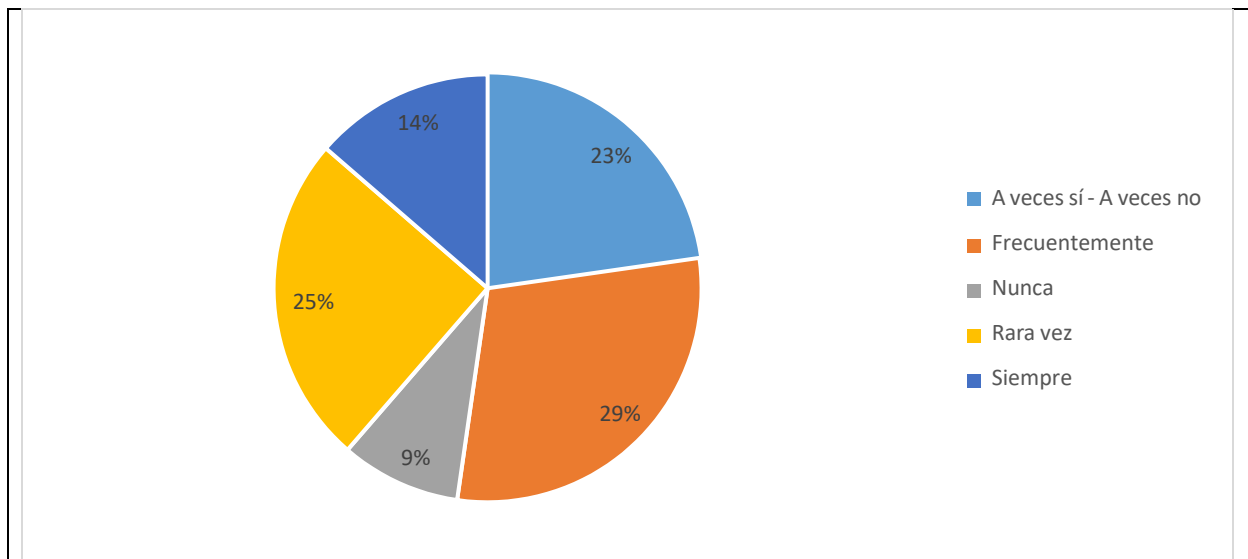


Figura 10. “¿Tengo dolor de cuello y espalda?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

10. “¿Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa?”

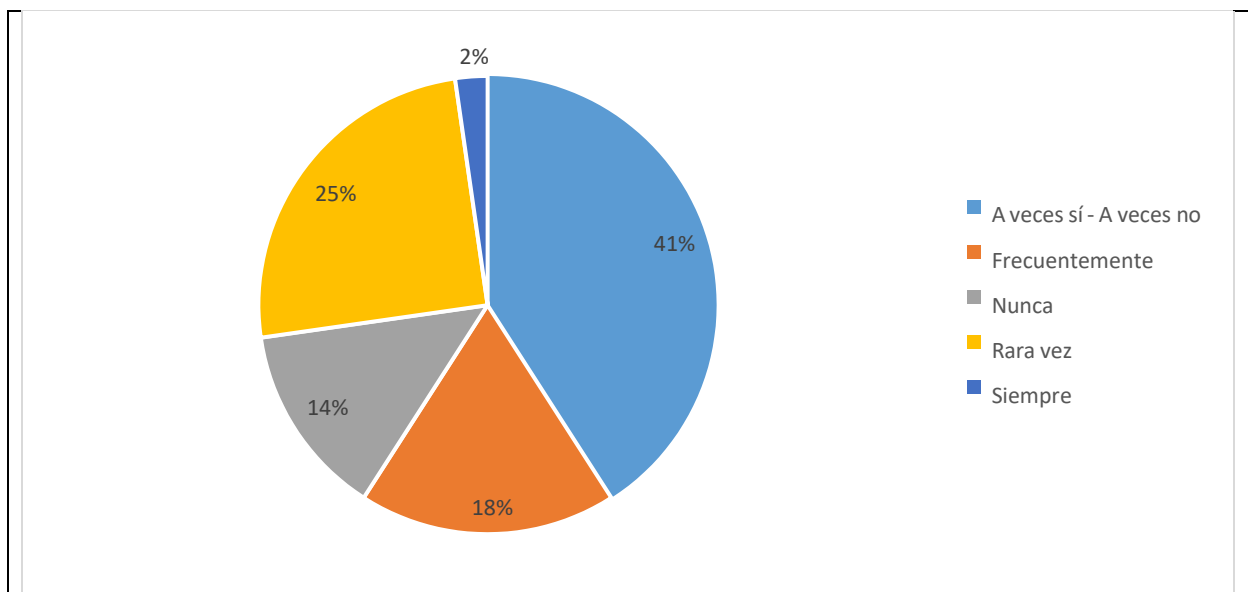


Figura 11. “¿Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

11. “¿Puedo relajarme fácilmente?”

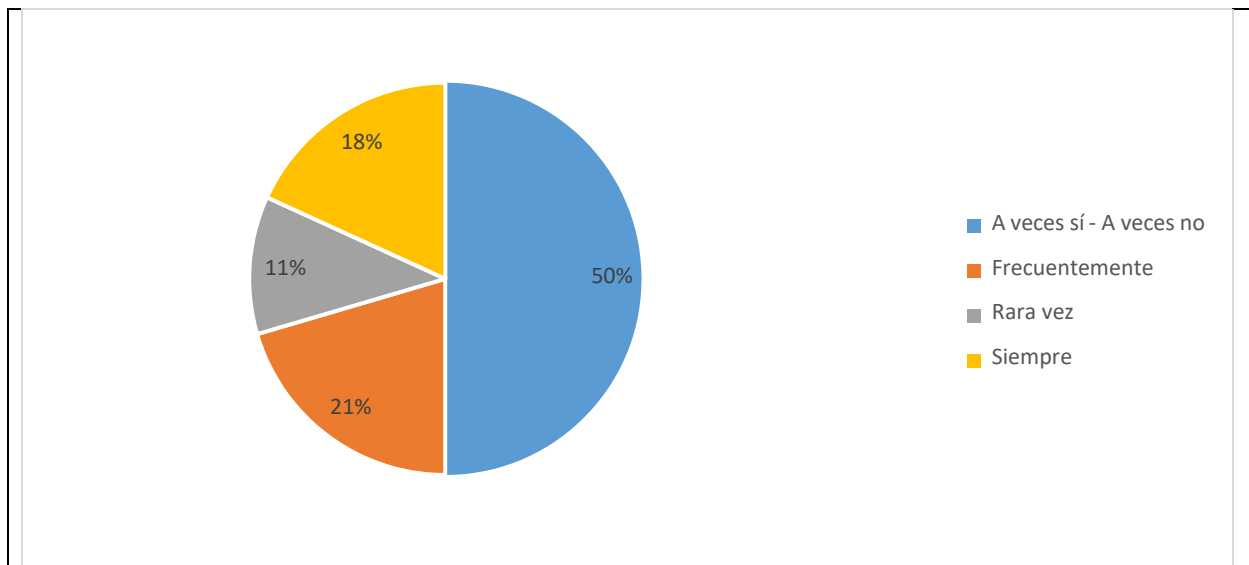


Figura 12. “¿Puedo relajarme fácilmente?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

12. “¿Me siento ágil, saludable?”

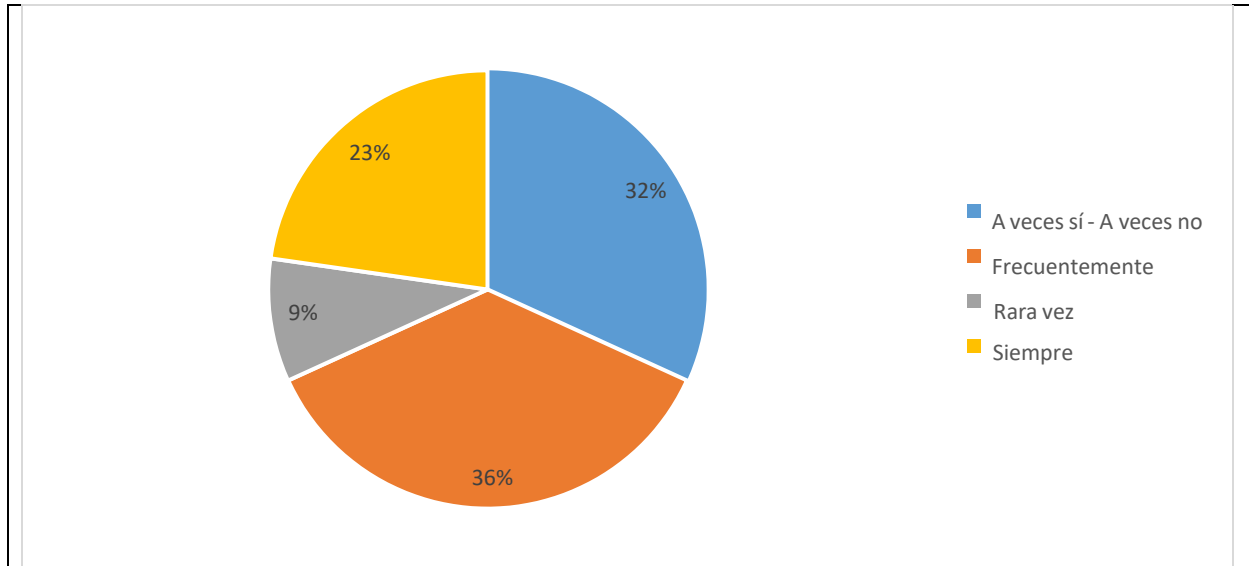


Figura 13. “¿Me siento ágil, saludable?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

13. “¿Se me hace difícil mantener la atención en algo?”

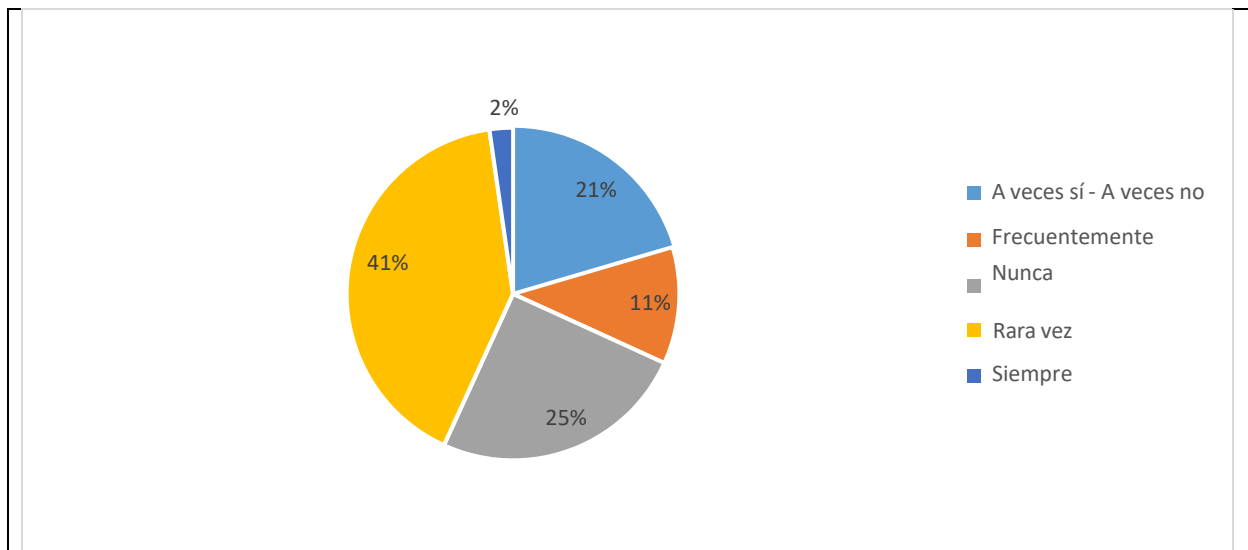


Figura 14. “¿Se me hace difícil mantener la atención en algo?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

14. “¿Cuándo estoy ansioso pierdo o aumento el apetito?”

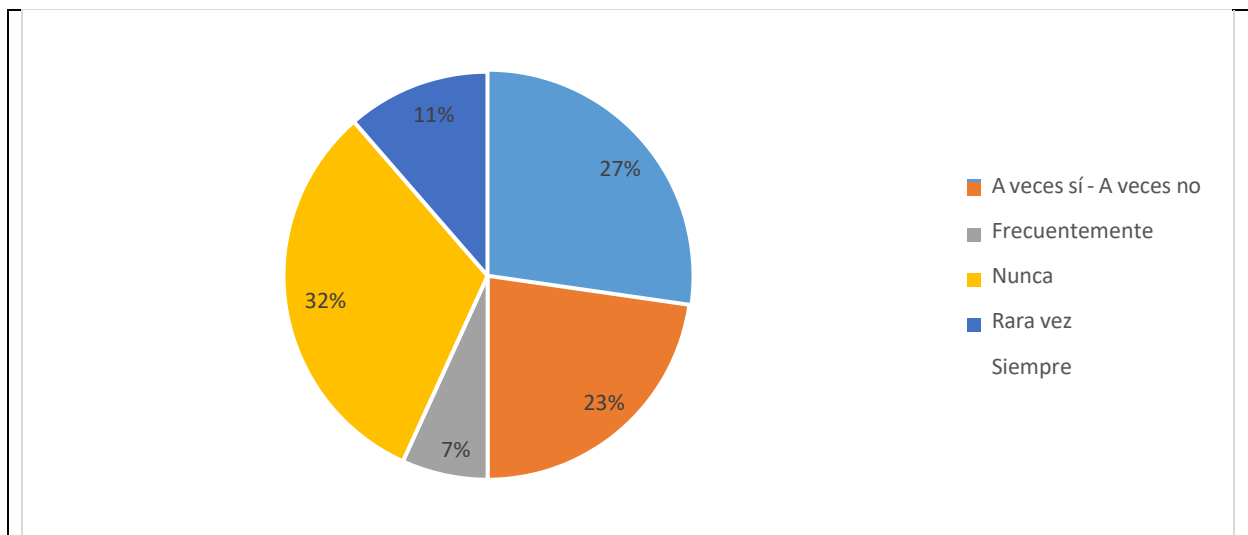


Figura 15. “¿Cuándo estoy ansioso pierdo o aumento el apetito?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

15. “¿Me siento triste y desanimado?”

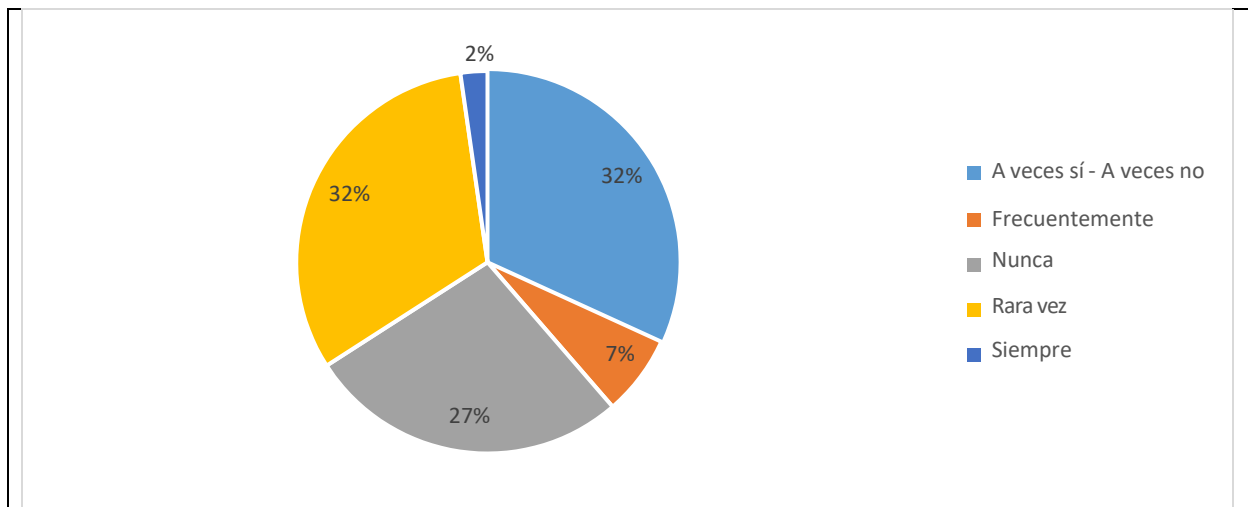


Figura 16. “¿Me siento triste y desanimado?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

16. “¿Sufro dolores de cabeza?”

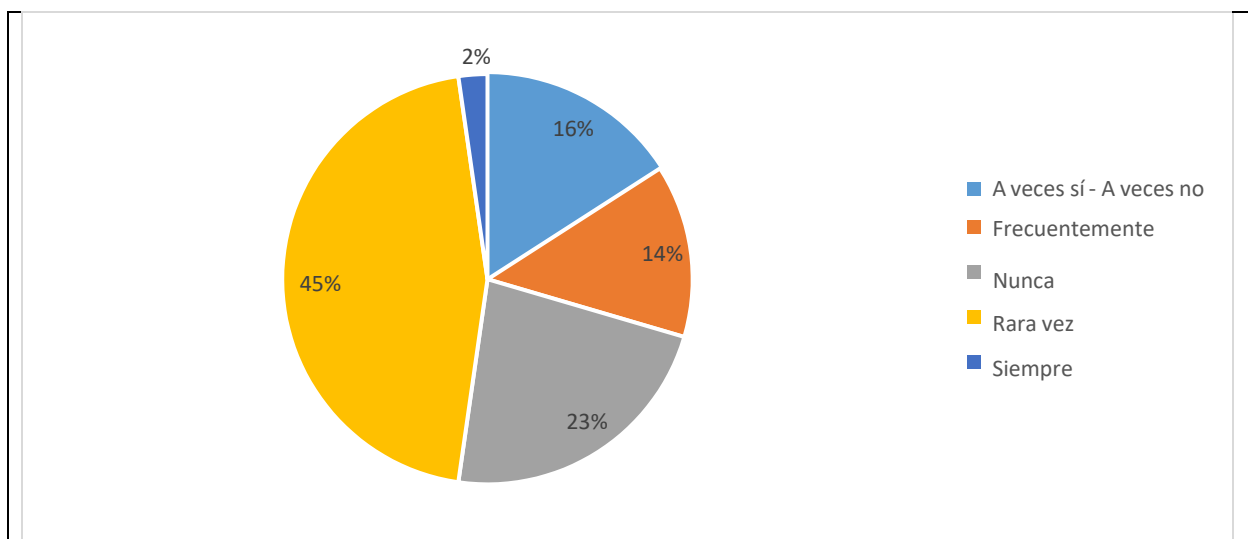


Figura 17. “¿Sufro dolores de cabeza?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

17. “¿Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades?”

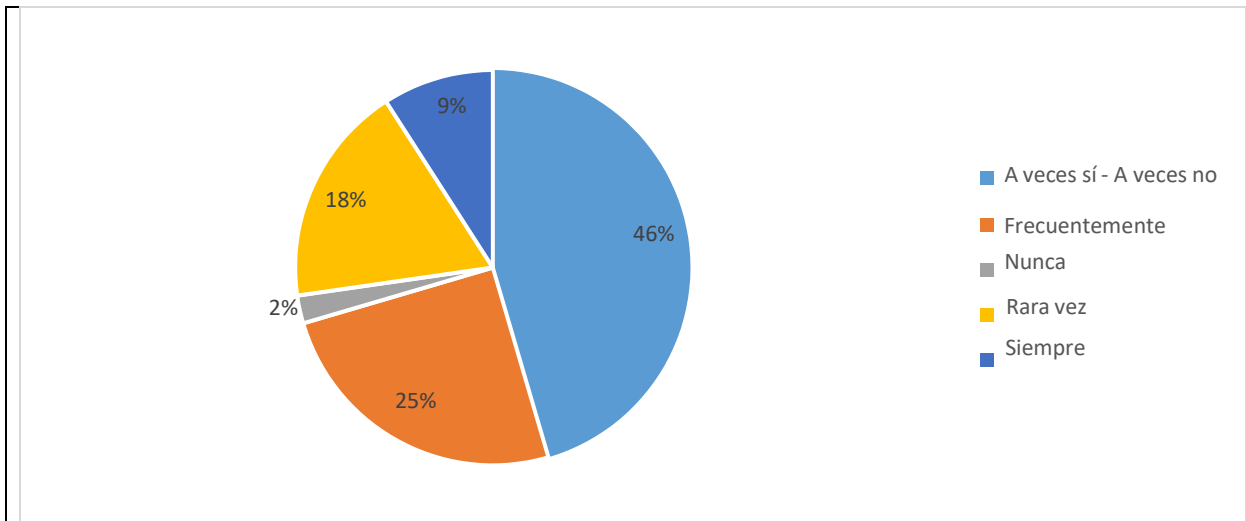


Figura 18. “¿Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

18. ¿Me olvido fácilmente de las cosas?

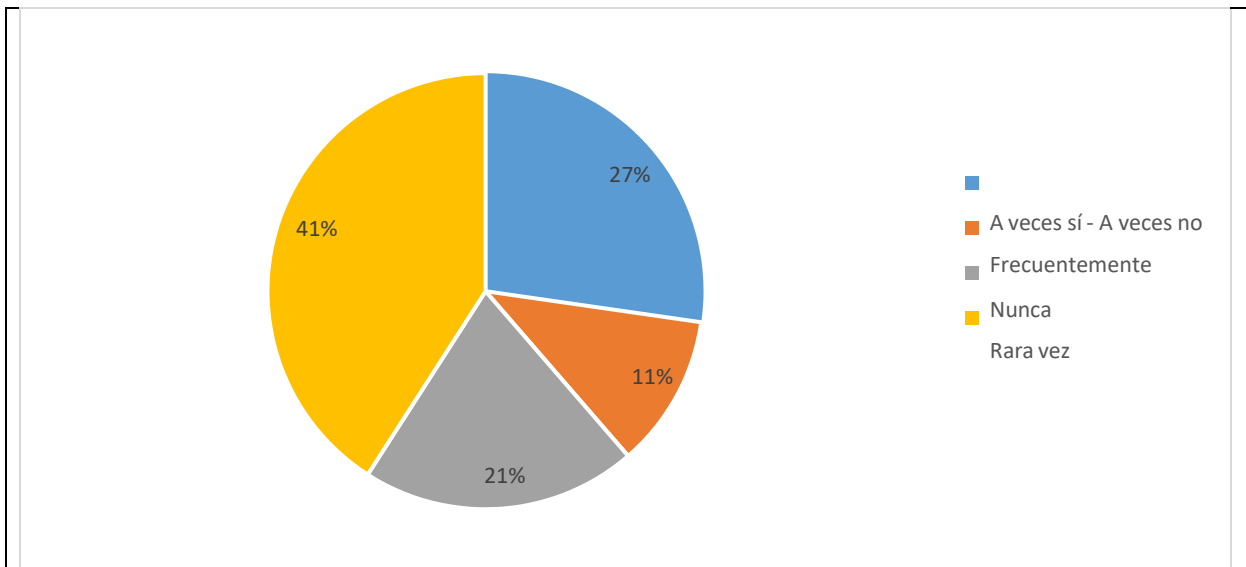


Figura 19. “¿Me olvido fácilmente de las cosas?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

19. “¿Me alimento normalmente?”

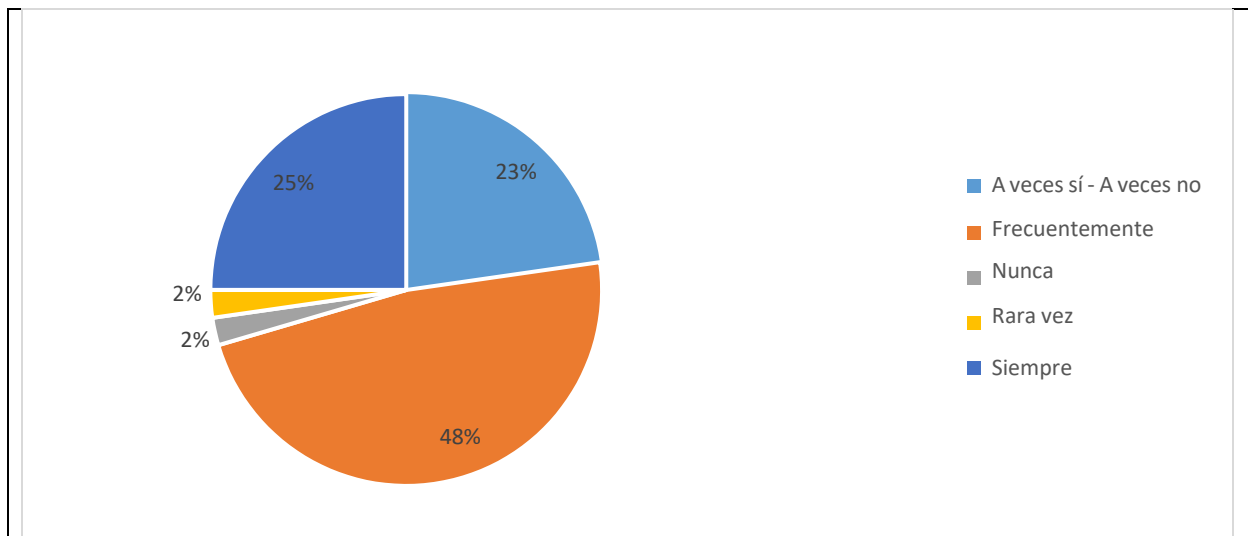


Figura 20. “¿Me alimento normalmente?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

20. “¿Me siento tranquilo y despejado?”

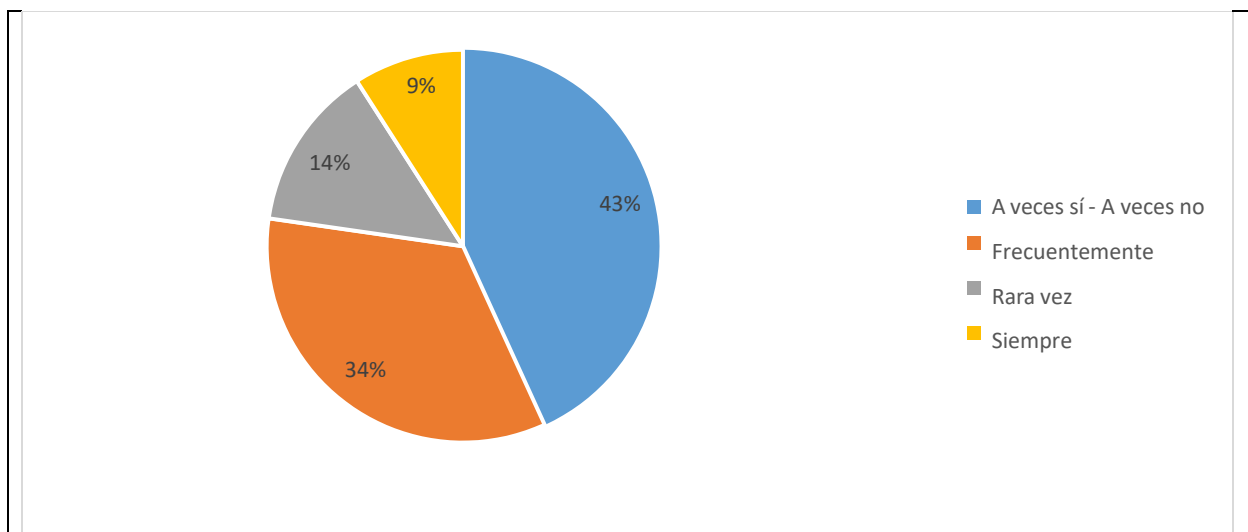


Figura 21. “¿Me siento tranquilo y despejado?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

21. “¿Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño?”

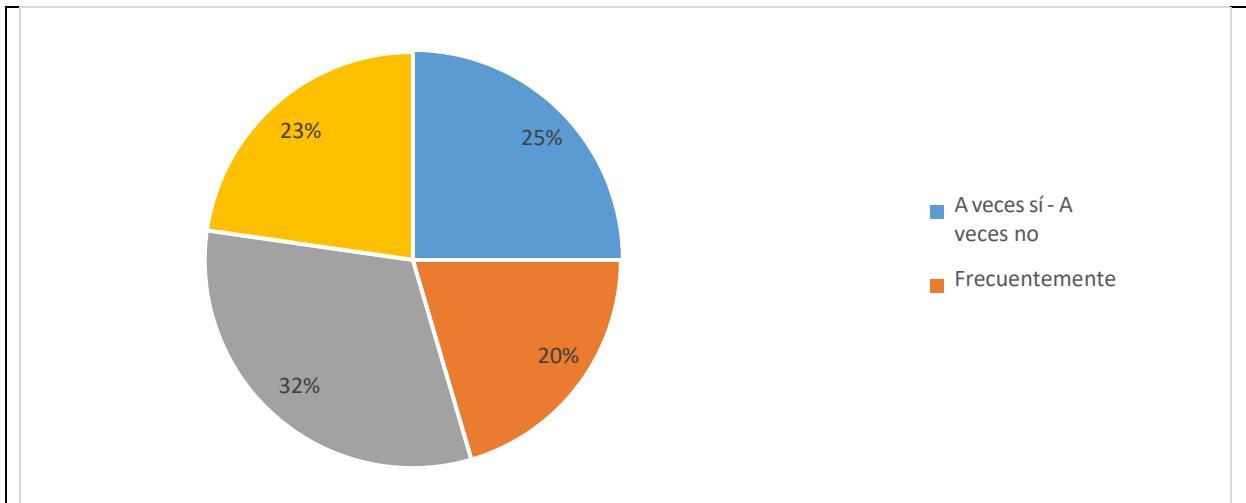


Figura 22. “¿Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

22. “¿Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso?”

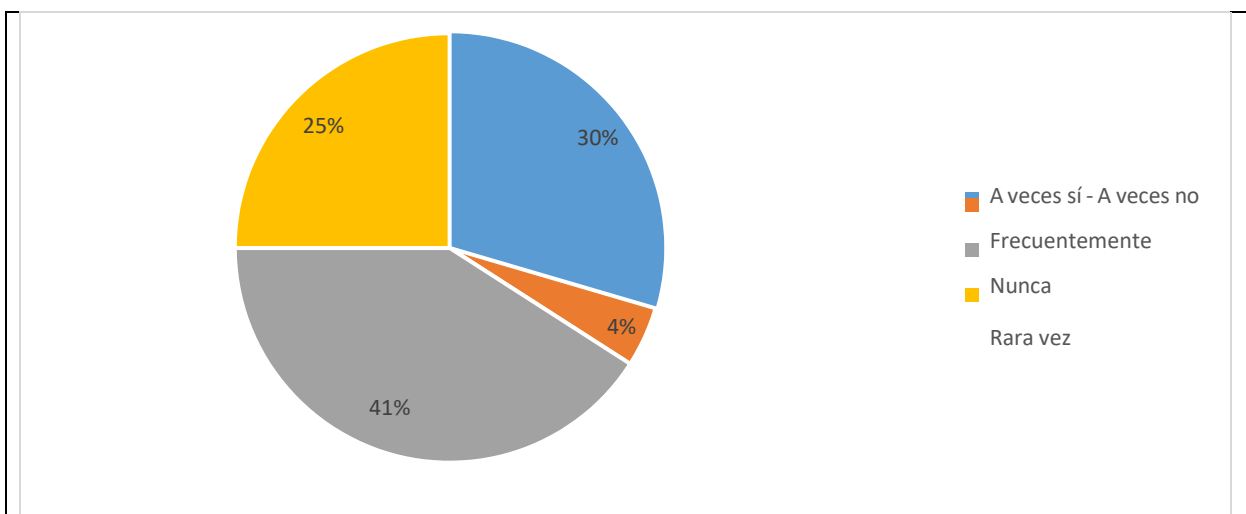


Figura 23. “¿Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso?”

Elaborado por: Robles, S. y Rodríguez, I. (2022)

4. Principales logros de aprendizaje

Lo que se logró con este proyecto de investigación es determinar las principales causas por las que los docentes de la carrera de psicología en una universidad privada de Quito empezaron a padecer estrés laboral durante la emergencia sanitaria de COVID-19 en el periodo 2020– 2021, a partir de esto, se ha podido determinar posibles soluciones a esta problemática y comprender lo importante que es el bienestar mental en los trabajadores, también el mantener un ambiente laboral favorable, con todas las condiciones necesarias, para que estos puedan desenvolverse adecuadamente en sus funciones porque los docentes contribuyen en gran medida al desarrollo y bienestar social.

Se identificó que la pandemia “COVID-19” trajo cambios significativos y desafíos a los docentes de psicología de la universidad en estudio, teniendo que, acoplarse esta nueva forma de educación virtual, lo que generó altos niveles de estrés, afectando su salud psicológica y física.

Por medio de la encuesta realizada se pudo identificar que la mayor parte de docentes padecen estrés laboral durante el periodo 2020-2021 a causa de la pandemia de COVID-19, entre las principales causas se pudieron detectar las nuevas herramientas tecnológicas, a las cuales debieron adaptarse para impartir clases virtuales, los horarios extensos de trabajo, la documentación que debían presentar y sobre todo el confinamiento al que tuvieron que someterse; todo esto causó que los docentes presenten estrés laboral y por lo tanto algunas dificultades tanto a nivel psicológico como físico.

También se ha podido identificar que mientras más estrés laboral sufren los docentes, menor es su bienestar subjetivo, se sienten agotados, con agotamiento físico y mental; por lo que es importante prevenir este tipo de estrés y tratarlo adecuadamente para impedir que se siga intensificando.

Conclusiones

El estrés laboral es una condición a la que se ven expuestos los docentes, cuando están bajo condiciones o ambientes laborales poco agradables o favorables, se generó retos y cambios durante la pandemia, dando como resultado la disminución en el bienestar subjetivo.

Se pudo identificar que entre los principales factores que causan estrés laboral, están las nuevas herramientas tecnológicas, a las cuales debieron adaptarse para impartir clases virtuales, los horarios extensos de trabajo, y sobre todo el confinamiento al que tuvieron que acoplarse.

También genera estrés, el mal ambiente laboral, al que tuvieron que adaptarse los docentes y la relación que tienen con su alumnado, volviéndose distante y casi nula al estar en una modalidad de educación virtual.

Se ha podido identificar que los niveles de estrés laboral en los docentes de estudio son altos, por lo que presentan agotamiento, padecimientos psicológicos y físicos.

El bienestar subjetivo en los profesores de la universidad en Quito, es deficiente, debido a los altos niveles de estrés laboral que padecen, lo que les genera grandes perjuicios tanto a nivel individual, profesional y en general en los ámbitos en los que se desempeñan.

Recomendaciones

Las autoridades institucionales deben hacerse responsables de las condiciones laborales que ofrecen a sus trabajadores, por lo que siempre deberían estar pendientes que el ambiente laboral sea optimo.

Las autoridades educativas deberían revisar críticamente los protocolos administrativos que se utilizaron durante la llamada primera ola de casos, con el fin de ajustar los procedimientos de comunicación, planificación, evaluación y supervisión que han excedido las capacidades reales de muchos docentes (en términos de tiempo, conocimientos, habilidades tecnológicas, etc.).

Al mismo tiempo, y más allá de las medidas que las instituciones educativas puedan realizar en beneficio de los docentes, es esencial, que desde la psicología de la salud se generen instancias que promuevan los recursos psicosociales de los docentes.

Los resultados de esta investigación pueden ser favorables para implementar medidas de intervención (talleres, capacitaciones, grupos focales) con el objetivo de disminuir el malestar de los docentes y fortalecer aquellos recursos que favorezcan la recuperación y protección de su salud y bienestar.

Se recomienda fortalecer el compromiso de los docentes, las redes de apoyo social, las habilidades sociales y las estrategias funcionales de afrontamiento; de igual forma, se sugiere ofrecer seminarios y orientaciones sobre cómo optimizar la salud física y prevenir molestias, poniendo énfasis, por ejemplo, en indicaciones sobre la correcta postura corporal, buenos hábitos de sueño y alimentación, ejercicio físico, entre otros.

Es importante tomar en cuenta la salud mental en los docentes, si esta se ve afectada puede producir daños y perjuicios en todos los ámbitos en los que se desarrolle, por lo que, es

primordial, prevenir las mismas o solicitar ayuda profesional adecuada para poder tratarla y tener una óptima calidad de vida.

Referencias bibliográficas

- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Scielo*, 2(1). Recuperado el 29 de 12 de 2021, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext
- Cortés, J. (26 de marzo de 2021). *El estrés docente en tiempos de pandemia*. Recuperado el 18 de 11 de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci_arttext
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 14. Recuperado el 29 de 12 de 2021, de [file:///C:/Users/Luis%20Andrade/Downloads/17380-1-51078-1-10-20111127%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Luis%20Andrade/Downloads/17380-1-51078-1-10-20111127%20(2).pdf)
- Díaz Llanes, G. (2001). *El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas*. Recuperado el 29 de 12 de 2021, de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000600011
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Coronavirus*. Recuperado el 12 de 01 de 2022, de https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Oros de Sapia, L., & Neifert, I. (2006). *Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés*. Obtenido de Evaluar: [Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés](#)
- Oviedo, P. (2014). *Investigaciones y desafíos para la docencia del siglo XXI*. Obtenido de Clacso: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/fce-unisalle/20170117032546/investigacion.pdf>
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud*. Recuperado el 29 de 12

de 2021, de SCielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009

Prevecón. (2018). *El estrés laboral: definición, causas, consecuencias y cómo prevenirlo*.

Obtenido de Prevecon. Seguridad salud y medio ambiente: <https://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion-causas-consecuencias-y-como-prevenirlo/>

Vargas García, B., & Garcia Alcivar, R. (noviembre de 2018). *El estrés laboral y su incidencia en los trabajadores*. Recuperado el 29 de 12 de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/328782077_ARTICULO-CIENTIFICO-ESTRES-LABORAL_1

Anexos

Escala de Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés

Marca con una cruz las afirmaciones que aparecen a continuación de acuerdo a los síntomas que has experimentado en los últimos meses, teniendo en cuenta la frecuencia de aparición.

0. Nunca 1. Rara vez 2. A veces sí–A veces no 3. Frecuentemente 4. Siempre

1. Me cuesta concentrarme.
2. Puede pasar mucho tiempo sin que sienta dolor de cabeza.
3. Me siento muy nervioso por pequeñas cosas.
4. Tengo períodos de depresión.
5. Mi memoria se mantiene normal.
6. Me duermo fácilmente.
7. Me siento agotado mentalmente.
8. Me tomo las cosas de manera tranquila y relajada.
9. Tengo dolor de cuello y espalda.
10. Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa.
11. Puedo relajarme fácilmente.
12. Me siento ágil, saludable.

13. Se me hace difícil mantener la atención en algo.
14. Cuando estoy ansioso pierdo o aumento el apetito.
15. Me siento triste y desanimado.
16. Sufro dolores de cabeza.
17. Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades.
18. Me olvido fácilmente de las cosas.
19. Me alimento normalmente.
20. Me Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño.
21. Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso.
22. Me siento tranquilo y despejado.

(Oros de Sapia, 2020)