



El estrés laboral en el rendimiento académico de los docentes universitarios

Labor stress in the academic performance of university teachers

Mercedes Noemi Véliz Valencia*

Docente principal tiempo completo, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador
mercedes.veliz@utm.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5511-0723>

Jairo Isaac Mendoza García

Docente principal tiempo completo, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
vbravo@pucesm.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7291-4114>

Pamela Nathaly Proaño Tejena

Ingeniera en contabilidad
vbravo@pucesm.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1723-1978>

*Dirección para correspondencia: ggunoz@utpl.edu.ec

Artículo recibido el 04-06-2022 Artículo aceptado el 03-02-2023 Artículo publicado el 05-09-2023

Conflicto de intereses no declarado

Fundada 2016 Unidad de Cooperación Universitaria de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador

Citación de este artículo: Véliz, M., Mendoza, J. y Proaño, P. (2023). El estrés laboral en el rendimiento académico de los docentes universitarios. *Recus*, 8(3), 70–89. <https://doi.org/10.33936/recus.v8i3.4727>



Resumen

El estrés laboral es común en las diferentes profesiones, sobre todo por el sobre cargo de actividades y tareas, que muchas veces puede afectar en el cumplimiento del trabajo. Por esta razón el presente estudio aborda el tema sobre el estrés laboral y como afecta en el rendimiento académico enfocados en los docentes de la Universidad San Gregorio y la Universidad Técnica de Manabí. El objetivo de la investigación es determinar si el problema del estrés del trabajo afecta directamente en el proceso de enseñanza y transmisión de conocimientos en las aulas de clases. Para ello, se realizó un análisis y comparación de los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a los docentes de ambas universidades y fundamentar en bases teóricas el nivel de afectación del proceso de enseñanza ocasionado por el estrés laboral. Entre los resultados alcanzados se puede evidenciar que el problema del estrés laboral está latente pero no es un limitante para la transmisión de conocimientos en las horas de clases.

Abstract

Work stress is common in different professions, especially due to the overload of activities and tasks, which can often affect job performance. For this reason, the present study addresses the issue of work stress and how it affects academic performance focused on teachers at San Gregorio University and the Technical University of Manabí. The objective of the research is to determine if the problem of work stress directly affects the process of teaching and transmitting knowledge in classrooms. For this, an analysis and comparison of the results obtained in the surveys carried out to the teachers of both universities was carried out and based on theoretical bases the level of affectation of the teaching process caused by work stress. Among the results achieved, it can be evidenced that the problem of work stress is latent but it is not a limitation for the transmission of knowledge during class hours

Palabras clave/Keywords

Estrés laboral; rendimiento académico; análisis/Work stress; academic performance; analysis.

1. Introducción

El presente artículo plantea la influencia del estrés laboral en el rendimiento académico de los docentes de la Universidad San Gregorio y la Universidad Técnica de Manabí, en miras a solucionar los efectos negativos que produce este problema dado que es un elemento empobrecedor de la salud y la eficiencia, tanto individual como social, y actúa en gran medida en el lugar de trabajo, convirtiéndose en un aspecto principal de la seguridad y la salud laboral. Provocando la “alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al funcionamiento empresarial a medio y largo plazo” (Moreno & Baéz, 2010).

Según las «teorías basadas en la respuesta» el término de estrés se desdobra en eustrés (o eutrés) y distrés. El estrés es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza, y el distrés en cambio viene a ser el fracaso a esta adaptación que se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos (Gerrero, 2007)

El término estrés se emplea generalmente refiriéndose a tensión nerviosa, emocional o bien como agente causal de dicha tensión. Es evidente que muchas personas han padecido estrés en algún momento de su vida. Fuertes responsabilidades en el hogar y en el trabajo, la incapacidad de separar la vida privada de la profesional, falta de recursos para diferentes competencias, los procesos de recuperación posteriores a un hecho traumático, junto al poco tiempo que dedicamos hoy a lo lúdico, placentero o relajante, pueden llegar a conducir a un estrés cuyas consecuencias pueden ser potencialmente peligrosas (Marente, 2019)

Según la OMS el "estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo frente a la acción".

La Comisión Europea define el estrés laboral como “un patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido del trabajo, organización del trabajo y el medio ambiente de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de respuesta y la frecuente sensación de no poder afrontarlos (Weiler, 2004)

Desde una perspectiva médica se puede definir al estrés como “un proceso en el que las demandas ambientales comprometen o superan la capacidad adaptativa de un organismo, dando lugar a cambios biológicos y psicológicos que pueden situar a las personas en riesgo de enfermedad” (Cohen, 1995).

Al “síndrome burnout” se le adjudican tres dimensiones en que suele centrarse su diagnóstico: un agotamiento emocional referido tanto a sensaciones de esfuerzo físico y

emocional; un proceso de despersonalización expresado en comportamientos y actitudes de insensibilidad, de cinismo, en algunos casos de agresividad hacia los otros; finalmente un sentimiento de fracaso o de falta de realización personal, con una constante valoración negativa respecto de la labor que se realiza (Catsicaris, 2007).

En síntesis, y en concordancia con (Cárdenas Rodríguez, 2014), el estrés laboral se produce si existe un desequilibrio entre el esfuerzo que realizan los trabajadores y las recompensas que obtienen por dicho esfuerzo; además, el gran número de actividades que realiza una persona pueden llevarla a un agotamiento físico y emocional, conceptualizado como el síndrome de burnout.

En el ejercicio docente convergen muchos factores dinámicos que repercuten en las condiciones de trabajo y una buena parte de ellos se refieren a demandas y situaciones de carácter complejo y novedoso pocas veces previstas en la formación magisterial básica. Como consecuencia, la práctica docente puede tener tantos elementos desagradables con los cuales lidiar, y que pueden resultar en experiencias laborales nocivas para la salud mental, sobre todo (Zavala, 2008).

Las características fundamentales del estrés laboral son los cambios que se dan en las personas llamadas síntomas de estrés que estos a su vez pueden ser físicos, psicológicos y de conducta que afectan el buen desempeño de los docentes. Para contrarrestar estas situaciones hay varios métodos que pueden practicarse y que brindaran beneficios estables con miras a mejorar el rendimiento académico.

La incidencia del estrés sobre la salud es compleja y puede inducir directamente efectos psicológicos y fisiológicos que alteran la salud (trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y psicofisiológicos), aunque también puede incidir de modo indirecto a través de conductas no saludables o estrategias de afrontamiento nocivas como beber alcohol, conductas de riesgo, etc. De igual modo, el estrés puede inhibir conductas relacionadas con la salud, como llevar una vida sana a través del ejercicio físico. Parece pues que el estrés se puede asociar a una reducción de conductas de salud y a un incremento de conductas nocivas para ésta (Barona, 2003).

La percepción que el sujeto tenga de los estresores ambientales y de sus capacidades, junto a las estrategias de afrontamiento que emplee para afrontar el estrés, determinarán el grado de sentirse quemado por el trabajo (Gil-Monte, 1997).

Según un estudio de (Barona, 2003), propone el desarrollo de programas de intervención para entrenar estrategias de manejo y afrontamiento del burnout o estrés laboral, enfocadas tanto a las organizaciones educativas como al individuo.

El malestar docente es una realidad a la que miles de profesores/as, tenemos que enfrentarnos diariamente, y que, en ocasiones, acarrea consecuencias como es trabajar desmotivado o estresado. Sin embargo, esto no es un problema personal como podría parecer, sino que nos estamos enfrentando a un grave problema social (CC.OO, 2012).

El malestar comienza con un desconcierto ante el desequilibrio entre las expectativas y la realidad con la que se enfrenta el profesor. Ante esa realidad, la mayoría de los docentes se sobreponen y activan mecanismos de adaptación y motivación profesional. Pero, en los casos en los que los problemas persisten, este, va reaccionando con inhibición e insatisfacción; y en oportunidades, provoca el traslado a otro lugar o llega al extremo de abandonar la docencia (González, 2008).

Es por esta razón que el objetivo del presente estudio se justifica en la necesidad de comprender la influencia del estrés laboral en el rendimiento académico de los docentes de las instituciones en estudio y sobre todo destacar que sugerencias darían ellos para solucionar el problema y que las autoridades deberían tomar en consideración para mejorar el clima laboral y el proceso de enseñanza.

2. Materiales y métodos

El presente estudio se basa en información primaria obtenida de los docentes de la Universidad San Gregorio y la Universidad Técnica de Manabí, considerando la información secundaria de trabajos y libros de la web. Para la fundamentación de la investigación se basará en la metodología cuantitativa, ya que se tomará en cuenta las teorías ya existentes; también se le aplicó una investigación analítica porque se desarrolló un análisis de las encuestas tabuladas realizadas.

Para esto, se trabajó con una muestra no probabilística de tipo intencional, conformada por docentes de las diferentes carreras que ofrecen las universidades en estudio. Los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a los docentes, fueron tabulados, graficados, interpretados y analizados de los cuales se extrajeron las conclusiones.

3. Resultados

La encuesta realizada a los 20 docentes de la Universidad San Gregorio, brindó los siguientes resultados:

Tabla 1.

¿Se siente estimulado después de trabajar?

PREGUNTA N° 1		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	70%
NO	6	30%
TOTAL	20	100%

La presente tabla nos muestra que el 70% de los docentes encuestados se siente estimulado después de trabajar. Al momento de realizar las encuestas, los docentes resaltaron que el ejercer su labor de docencia les satisface y se sienten bien después de las clases, con ganas de continuar sus actividades dentro y fuera de la institución. Por otro lado 30% que contestó que no se siente estimulado después del trabajo, expresaron que una de las razones es por las obligaciones administrativas que en ciertas ocasiones son muchas.

Tabla 1.

¿Siente que se enfada con mucha facilidad?

PREGUNTA N°2		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	5%
NO	19	95%
TOTAL	20	100%

Los datos de la tabla evidencian que el estado de ánimo de los docentes encuestados no es afectado por su trabajo, ya que el 95% respondió que no se enfadan con facilidad, por lo cual se puede deducir que su salud mental y el manejo de sus emociones están en buen estado. Ya que consideran que el trabajo de docencia no les disgusta más bien los relaja y los estimula.

Tabla 2.*¿Siente que tiene mucha responsabilidad en el trabajo?*

PREGUNTA N°3		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	5%
NO	19	95%
TOTAL	20	100%

Los presentes datos de la tabla muestran que el 95% de los docentes no se sienten estresados por las responsabilidades del trabajo, es decir, que las actividades designadas a cada docente son pertinentes y alcanzables en cada periodo, ya que todos los docentes deben realizar diferentes actividades fuera del aula de clases. Y el 5% que contestó que, si siente mucha responsabilidad, mencionó que en ocasiones asignan tareas extras que no son consideradas en las horas laborales.

Tabla 3*¿Su trabajo le produce frecuentes disgustos?*

PREGUNTA N°4		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	25%
NO	15	75%
TOTAL	20	100%

La presente tabla presenta que, el 75% de los docentes afirmaron no sentirse disgustados en sus actividades, lo cual representa signos favorables, ya que, si los docentes se muestran en buen estado, están en la capacidad de afrontar sus tareas diarias, aunque por otro lado el 25% de la muestra presentan disgustos, pero expresaron que no es por el hecho de dar las clases sino por el trabajo administrativo que deben cumplir después.

Tabla 4.

¿Se siente emocionalmente agotado por su trabajo?

RESPUESTA	PREGUNTA N°5	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	20%
NO	16	80%
TOTAL	20	100%

La tabla evidencia que el 80% de los encuestados no se sienten emocionalmente cansados, ya que, el trabajo de enseñar y transmitir conocimiento les gusta y no les provoca ningún tipo de agotamiento, mientras el 20% de los docentes afirmaron que por todo el trabajo y en ciertas ocasiones si se han sentido emocionalmente agotados, sobre todo por problemas familiares y profesionales.

Tabla 5.

¿Se siente cansado o agotado mentalmente al final de la jornada de trabajo?

RESPUESTA	PREGUNTA N°6	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	60%
NO	8	40%
TOTAL	20	100%

Los resultados de la presente tabla muestra que el 60% de los docentes si se sienten cansados mentalmente al final de la jornada ya que, el descaste mental es constante, y sobre todo cuando se acumula el trabajo administrativo junto con el de docencia, y esto los lleva a sentirse así, por otro lado el 40% expreso que no se sienten agotados mentalmente, porque saben controlar y manejar su tiempos y no se han sentido agotados, incluso algunos docentes cumplen funciones profesionales particulares después de la jornada dentro de la universidad.

Tabla 6.*¿Cree que está trabajando demasiado?*

RESPUESTA	PREGUNTA N°7	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	30%
NO	13	65%
A VECES	1	5%
TOTAL	20	100%

Los datos de la tabla muestran que el 65% de los docentes no están trabajando demasiado, ya que las actividades que realizan son afines a su profesión y no sienten que su tiempo este siendo saturados de tareas, aunque el 30% dijo que si, muchos afirmaron que lo consideran así, por el trabajo administrativo que se les exige a todos los docentes, y el 5% afirma que a veces tienen este síntoma de estar trabajando más de lo normal, en ciertas circunstancias cuando de acumula trabajo.

Tabla 7.*¿Trabajar directamente con personas le produce estrés?*

RESPUESTA	PREGUNTA N°8	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	20%
NO	16	80%
TOTAL	20	100%

La tabla presenta que 16 de los docentes encuestados que representan el 80% negaron que trabajar con personas les produce estrés, ya que, como docentes su principal función es impartir conocimientos a los diferentes cursos y esto involucra trabajar con personas, y por otro lado el 20% de los docentes si les provoca estrés el trabajar con personas, por lo que deberían canalizar sus malestares ya que esto afecta directamente en la transmisión de conocimientos y no el proceso de enseñanza no se realizara con satisfacción.

Tabla 8.

¿Siente que el estrés del trabajo no le deja rendir al máximo?

PREGUNTA N°9		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	40%
NO	11	55%
A VECES	1	5%
TOTAL	20	100%

Los datos presentados en la tabla nos muestran que el 55% de los docentes encuestados afirmaron que el estrés del trabajo no les deja rendir al máximo, ya que cuando están cumpliendo sus actividades de docencia lo hacen como una forma de relajación para liberarse del trabajo administrativo, por lo tanto, consideran que el estrés del trabajo no les afecta en las horas de clases. Aunque el 40% de los docentes sienten que, si les afecta en su rendimiento, explican que no alcanzan a preparar sus clases por las actividades administrativas. Y el 5% siente que a veces no rinde al máximo cuando se siente sobre cargado de trabajo, pero resalta que es muy raro que suceda esto.

Tabla 9.

¿Siente que se le dificulta la transmisión de conocimientos con sus alumnos por el estrés del trabajo?

PREGUNTA N°10		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	35%
NO	13	65%
TOTAL	20	100%

Los datos presentados en la tabla evidencian que el 65% de los docentes encuestados no se les dificulta la transmisión de conocimientos por el estrés laboral, ya que afirman manejar sus tiempos y cumplir con todas sus obligaciones y responsabilidades tanto como

docentes y profesionales particulares. Por otro lado, el 35% afirmaron que si se les dificulta porque no les alcanza el tiempo y en ocasiones debe faltar a clases por cumplir a reuniones administrativas.

Tabla 10.

¿Está de acuerdo que las autoridades inviertan en espacios de esparcimiento para liberar el estrés laboral?

PREGUNTA N°11		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	95%
NO	1	5%
TOTAL	20	100%

En la presente tabla se puede verificar que el 95% de los docentes está de acuerdo en que las autoridades de la universidad deben invertir en espacios de esparcimiento para ayudarles a liberar el estrés provocado por el trabajo, los docentes afirmaron que existen espacios, pero son para los estudiantes y ellos necesitan un espacio privado solo para docentes, el cual brinde las comodidades para el descanso y elementos de esparcimiento físico. Así mismo existe el 5% que está en contra de este tipo de espacios para el esparcimiento sino más bien mejorar los procesos y delegación de tareas.

Tabla 11

¿Qué sugerencias daría como docente a las autoridades?

Sugerencias
<ul style="list-style-type: none">• Ubicar áreas recreativas exclusivas para docentes como una cafetería solo para el personal de docencia. Espacios y actividades para esparcimiento del docente al igual que actividades de integración como encuentro de deportes, área exclusiva para docentes, día de campo, sala de diversión.• Eventos culturales, juegos de vóley, básquet y fútbol.• Fomentar la dificultad de la carrera a cada estudiante, ya que ese es el motivo que los estudiantes no prestan la atención, ni el interés hacia los docentes, esto provoca un nivel de estrés hacia los docentes.• Aplicar medidas para evitar el estrés laboral cuando hay jornadas muy cansadas de

trabajo.

- Juegos que involucren el intelecto y la actividad física.
- Existen docentes que llevan los problemas del hogar a su trabajo, el trabajo es parte del ser humano debe ser una parte de su vida, la tensión es normal.
- No hacen falta espacios de esparcimientos sino de mejorar procesos y no delegar al docente actividades administrativas que muchas veces se alejan del fin último que es enseñar.

Como se puede observar en la tabla de sugerencias, la mayoría afirma que, si debe existir un espacio físico dedicado solo para la liberación del estrés, como juegos físicos e intelectuales que permitan al docente olvidar por un momento las actividades del día y pueda divertirse sanamente junto con los demás docentes. Aunque también entramos una sugerencia muy importante u que las autoridades deben prestar atención, como lo es el mejoramiento de los procesos y principalmente no delegar muchas actividades administrativas ya que esto la aleja del fin principal que es enseñar.

La encuesta realizada a los 20 docentes de la Universidad Técnica de Manabí, brindó los siguientes resultados:

Tabla 1.

¿Se siente estimulado después de trabajar?

PREGUNTA N°2		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	25%
NO	15	75%
TOTAL	20	100%

La presente tabla demuestra que el 70% de los docentes que fueron encuestados tienden a estar estimulados una vez cumplidas sus horas laborales, particularmente porque sienten la satisfacción de compartir su conocimiento con los alumnos. El 30 % de los docentes encuestados confirmaron que no sienten estímulo alguno después de terminar su jornada laboral.

Tabla 2.

¿Siente que se enfada con mucha facilidad?

PREGUNTA N°2		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	25%
NO	15	75%
TOTAL	20	100%

Una vez analizada la información recolectada se puede determinar que con un porcentaje del 75% los docentes encuestados afirmaron que no se enfadan con mucha facilidad debido a que es su vocación y sienten satisfacción al impartir clases, por otra parte, el 25% restante de los docentes encuestados creen sentir un enfado debido al estrés que puede generarse al estar involucrados en las actividades administrativas.

Tabla 3.

¿Siente que tiene mucha responsabilidad en el trabajo?

PREGUNTA N°3		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	85%
NO	3	15%
TOTAL	20	100%

La presente tabla indica que el 85% de los docentes encuestados sienten que tienen mucha responsabilidad en el trabajo debido a las actividades administrativas que deben desempeñar lo que les genera complicaciones de tiempo, incapacitándolos de preparar correctamente las clases para sus alumnos, apenas el 15 % de los docentes encuestados creen no poseer mucha responsabilidad y están dispuestos a realizar actividades administrativas con el fin de apoyar al alma mater.

Tabla 4.

¿Su trabajo le produce frecuentes disgustos?

PREGUNTA N°4		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	30%
NO	14	70%
TOTAL	20	100%



Los datos presentados con anterioridad determinan que el 70% de los docentes encuestados establecen que no sienten frecuentes disgustos al realizar sus actividades laborales lo que le permite rendir de manera correcta durante el día de trabajo, en cambio apenas el 30% de los docentes encuestados creen que su trabajo si les produce disgustos frecuentemente.

Tabla 512.

¿Se siente emocionalmente agotado por su trabajo?

RESPUESTA	PREGUNTA N°5	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	50%
NO	10	50%
TOTAL	20	100%

La presente tabla demuestra que existe una igualdad de opiniones por parte de los docentes encuestados el 50% determina que si siente agotamiento al finalizar la jornada laboral en cambio el otro 50% de encuestados afirma que no existe un agotamiento al finalizar el horario de trabajo, lo cual puede estar determinado por varios factores.

Tabla 6.

¿Se siente cansado o agotado mentalmente al final de la jornada de trabajo?

RESPUESTA	PREGUNTA N°6	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	60%
NO	8	40%
TOTAL	20	100%

Los resultados obtenidos con respecto a la anterior pregunta afirman que el 60% de los encuestados determinan que, si se sienten agotados mentalmente al finalizar la jornada laboral, debido a que se enfocan en preparar a los estudiantes de la mejor manera posible para que desarrollen los conocimientos óptimos para desempeñarse como profesionales. Por otra parte, el 40% cree que no existe cansancio o agotamiento mental al final de la jornada de trabajo.

Tabla 7.*¿Cree que está trabajando demasiado?*

RESPUESTA	PREGUNTA N°7	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	30%
NO	4	20%
A VECES	10	50%
TOTAL	20	100%

Según los resultados obtenidos por parte de los docentes el 50% cree que la mayor parte del tiempo trabajan demasiado solo el 30% cree que efectivamente trabaja demasiado y apenas el 20% de los encuestados niega que el trabajo que desarrolla dentro de la Universidad técnica de Manabí es demasiado.

Tabla 813.*¿Trabajar directamente con personas le produce estrés?*

RESPUESTA	PREGUNTA N°8	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	20%
NO	16	80%
TOTAL	20	100%

La presente tabla determina que el 80% de los docentes encuestados cree profundamente no sentir estrés al trabajar directamente con personas esto se fundamenta debido a que la profesión de docente universitario involucra dictaminar conocimientos a una gran cantidad de estudiantes permitiéndoles trabajar conjuntamente con ellos para involucrarlos en cada aspecto educativo, por otra parte, el 20% restante afirma que les produce estrés al trabajar directamente con las personas.

Tabla 9.*¿Siente que el estrés del trabajo no le deja rendir al máximo?*

RESPUESTA	PREGUNTA N°9	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	20%
NO	8	40%
A VECES	8	40%
TOTAL	20	100%

En base a los siguientes resultados se logra evidenciar que el 40% de los encuestados afirmar que la mayoría de las veces el estrés no influye en su rendimiento máximo obstaculizando el potencial que pueden llegar a desenvolver en el aula de clases, por otra parte, el 40% siguiente cree que el estrés no influye de ninguna manera en el rendimiento máximo y apenas el 20% afirma que el estrés desencadena una serie de problemas que no les permite alcanzar su máximo rendimiento.

Tabla 10.

¿Siente que se le dificulta la transmisión de conocimientos con sus alumnos por el estrés del trabajo?

RESPUESTA	PREGUNTA N°10	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	20%
NO	16	80%
TOTAL	20	100%

La presente tabla determina que el 80% de los docentes encuestados niegan sentir algún tipo de dificultad al momento de impartir los conocimientos con sus alumnos, siendo esto positivo debido a que les permite tener una mejor fluidez al momento de dar clases, apenas el 20% afirma que debido al estrés del trabajo se les dificulta en gran medida expresar y compartir los conocimientos ya que existe una gran cantidad de elementos involucrados que afectan tanto al docente como al estudiante.

Tabla 1114.

¿Está de acuerdo que las autoridades inviertan en espacios de esparcimiento para liberar el estrés laboral?

RESPUESTA	PREGUNTA N°11	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	80%
NO	4	20%
TOTAL	20	100%

Como se logra observar la mayoría de las sugerencias van ligadas a establecer una estructura que permita establecer las responsabilidades administrativas de forma equitativa, así como también motivar y mejorar el trabajo en equipo ya que existen docentes que buscan un interés individual en vez de buscar beneficios en pro de la universidad. Una de las bases para solucionar el problema del cual se basa este artículo es la integridad y el equilibrio tanto para la universidad como para los docentes.

Tabla 12.

¿Qué sugerencias daría a las autoridades?

Sugerencias
<ul style="list-style-type: none">• Que a los docentes no se le de tanta responsabilidad en el área administrativa• Espacios des estresantes relacionado con la academia• Repartir responsabilidades administrativas de forma equitativa• Se debe motivar a los docentes con actividades de esparcimientos que permitan el trabajo en equipo y con armonía, ya que de esta forma se pueden conseguir mejores resultados.<ul style="list-style-type: none">• Equidad en la distribución de responsabilidades• Fortalece relaciones interpersonales• Espacios para confraternizar y así liberar el estrés• Integración con la universidad, docente y familia

Como podemos observar en la tabla, los docentes sugieren frecuentemente que se realicen espacios de esparcimiento y de integración con los docentes y la familia, lo cual ayudara a mejor el clima y las relaciones laborales entre colaboradores. Por otro lado, también sugieren mejorar la repartición de responsabilidades a los docentes con las actividades administrativas que debe cumplir.

4. Discusión

Considerando los aspectos descritos con anterioridad, es posible afirmar que el estrés laboral está presente a diario en la vida de una persona, por las diferentes actividades, obligaciones y responsabilidades ya sea por el trabajo, la familia o funciones de la profesión, por esta razón es importante tomar en consideración realizar actividades que dispersen las



tensiones y el estrés acumulado.

La docencia es un trabajo que conlleva el cumplimiento de varias funciones, como se puede evidenciar en los resultados de las encuestas, existen coincidencias en las respuestas de los docentes de ambas universidades, demostrando que muchos de los profesores no se ven afectados mental y físicamente por el estrés laboral, pero siempre es recomendable liberarse de las obligaciones para llevar una vida saludable, que permita rendir al máximo tanto en la vida profesional como familiar.

Por otro lado, también se mostró que en ambas instituciones existe la inconformidad de realizar actividades y tareas administrativas, pero en la universidad Técnica de Manabí los docentes encuestados sienten que en algunas ocasiones están trabajando demasiado, probando que existe una falla en el proceso de delegación de responsabilidades a cada docente.

Es importante resaltar que las sugerencias de los docentes de ambas instituciones muestran la necesidad que ellos tienen, en el poder realizar alguna actividad en la que puedan liberar la tensión y el estrés de las actividades, ya que inconscientemente, aunque nuestro cuerpo puede rendir, es necesario el descanso y la distracción para no llevar a nuestro cuerpo al colapso, donde surge diferentes enfermedades, por el descuido de la salud.

Con el análisis de cada uno de los resultados, podemos recomendar y enfatizar en los docentes universitarios, no solo de la Universidad San Gregorio o de la Universidad Técnica de Manabí, sino en forma general, que se realicen y se creen espacios para la actividad física, porque esta ayudará a que los docentes mantengan su salud en buen estado.

Varios estudios afirman que la actividad física por mínima que sea, ayuda a la liberación de calmantes naturales como la endorfina que es conocida como la hormona de la felicidad, que le ayuda a nuestro cuerpo a mantener el equilibrio de nuestras emociones. También la actividad física ofrece una salida para liberar las frustraciones, y por ende, el estrés acumulado que puede provocar altos niveles de ansiedad en las personas (Gimnasio Onfitness, 2017).

Así mismo, proponemos, se realicen programas de intervención para los docentes, donde se desarrollen estrategias de manejo y afrontamiento del estrés laboral, entre estas, deben incluir establecer las buenas relaciones con los compañeros de trabajo y con los estudiantes, ya que, estos factores también son fundamentales en buen desempeño y rendimiento como docentes, y sobre todo en la hora de socializar y empatizar con los demás,

creando espacios armoniosos y motivadores, estimulando a la generación de conocimientos en las aulas de clases y sobre todo que no se acumule el estrés y los sentimientos negativos del oficio de docencia.

También, resaltaremos las sugerencias de los docentes encuestados, que los procesos deben ser mejorados y no recargar a los docentes con tareas administrativas. Tomamos esta sugerencia en consideración porque, es un problema que afrontan la mayoría de los profesores universitario, que lo único que provoca es que se descuide la finalidad principal que es impartir las clases a los estudiantes, ya que, en cierta medida genera preocupación y tensión, por el cumplimiento de las demás actividades como las de coordinación, vice decanatos, comisiones de titulación, de tutorías, de revisión de tesis, entre otras actividades que debe ser complicadas en tiempos determinados y que absorben tiempos de las horas de clases.

Otra de las sugerencias que se deberían tomar en cuenta, es que se realicen convivencias entre docentes y donde se involucre a las familias de los mismos, lo cual motivara y generara relaciones más fuertes entre colegas, eliminando las tensiones que permitan mejorar las perspectivas del trabajo de docencia de nivel superior.

Por último, y no menos importante, recomendamos a los docentes que, para mantener su salud mental y física, se tomen un tiempo de sus actividades diarias para poder tomar un respiro y desconectarse de las rutinas y actividades del oficio, entre estas les proponemos realizar unos minutos de relajación y estiramiento para los músculos y articulaciones del cuerpo. Así mismo, también deben llevar una buena alimentación, pues, esto juega un papel importante en el mejoramiento de la salud y el bienestar físico y sobre todo brindarse el tiempo necesario para el descanso de calidad, porque el cuerpo y la mente deben recuperarse para rendir todas las actividades del día.

Referencias bibliográficas

- Barona, E. G. (2003). *Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Cárdenas Rodríguez, M. (2014). Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout. *Actualidades investigativas en educación*, 6.
- Catsicaris, V. (11 de 12 de 2007). La persona del médico residente y el desgaste profesional. <https://www.redalyc.org/pdf/595/59524971009.pdf>
- CC.OO, F. (2012). El malestar docente. *Temas para la educación*, 1-2.
- Cohen, S. K. (1995). *Strategies for Measuring Stress in Studies of Psychiatric and Physical Disorders*. Oxford University Press.



Gerrero, E. (02 de 05 de 2007). Salud, estrés y factores psicológicos. Asociación para la investigación y el desarrollo educativo en Extremadura. <http://www.aidex.es/estres/articuloseloisa/elois2.htm>

Gil-Monte, P. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Síntesis.

Gimnasio Onfitness. (02 de febrero de 2017). Onfitness Sport & Spa. Onfitness Sport & Spa: https://www.onfitnesscenter.com/inscripcion-gimnasio/es/blog/64_hacer-ejercicio-fisico-reduce-el-estres.html

González, N. (2008). Prevalencia del estrés en la satisfacción laboral de los docentes universitarios. *REDHECS*, 5.

Moreno, B., & Baéz, C. (23 de 11 de 2010). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. *Divers.: Perspect. Psicol.* 13(1), 081-090. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v13n1/1794-9998-dpp-13-01-00081.pdf>

Weiler, A. (2004). *Working conditions surveys - A comparative analysis*. European.

Distribución

Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) 4.0 Internacional.

Conflicto de intereses

Los autores declaran la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación comercial de cualquier índole.

Contribución de los Autores

Autor	Contribución
Dayana Nicole Zambrano Romero	Introducción y metodología, resultados y conclusiones
Jimmy Wilmer Molina Cedeño	Introducción y metodología, resultados y conclusiones
Isaura Vanessa Peña Vélez	Introducción y metodología, resultados y conclusiones