



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Título:

Las actividades académico profesionales en los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en
Psicopedagogía**

Autores:

Bonilla Colcha Edison Armando
Chávez Calderón Yolanda Fabiola

Tutora:

Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero PhD.

Riobamba, Ecuador. 2022

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Edison Armando Bonilla Colcha, con cédula de ciudadanía 0604542639, y Yolanda Fabiola Chávez Calderón, con cédula de ciudadanía 0605543339, autores del trabajo de investigación titulado: **“Las actividades académico profesionales en los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo”**, certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de nuestra entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 15 de agosto de 2022.



Edison Armando Bonilla Colcha
C.I. 0604542639



Yolanda Fabiola Chávez Calderón
C.I. 0605543339

DICTAMEN FAVORABLE DE LA DOCENTE TUTORA

Quien suscribe, Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero PhD., catedrática adscrita a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Las actividades académico profesionales en los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo, bajo la autoría de Edison Armando Bonilla Colcha y Yolanda Fabiola Chávez Calderón; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 15 días del mes de agosto de 2022.



Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero PhD.

C.I. 0602245094

TUTORA

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación: Las actividades académico profesionales en los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo, presentado por Edison Armando Bonilla Colcha, con cédula de identidad 0604542639, y Yolanda Fabiola Chávez Calderón con cédula de identidad 0605543339, bajo la tutoría de Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero PhD.; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de sus autores; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, 15 de agosto de 2022.

Presidente del Tribunal de Grado
Dr. Marco Vinicio Paredes Robalino Mgs.



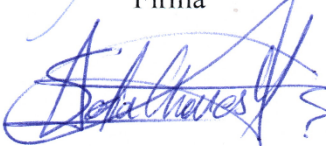
Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Fabiana María de León Nicaretta



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Chaves Yépez Sandra Sofia



Firma



CERTIFICACIÓN

Que, **BONILLA COLCHA EDISON ARMANDO** con CC: **060454263-9**, estudiante de la Carrera **PSICOPEDAGOGIA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado “**Las actividades académico profesionales en los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo**”, cumple con el **10%**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **OURIGINAL**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 29 de julio de 2022

PATRICIA
CECILIA
BRAVO
MANCERO

Firmado
digitalmente por
PATRICIA CECILIA
BRAVO MANCERO
Fecha: 2022.08.01
08:29:30 -05'00'

Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero PhD.

TUTORA



CERTIFICACIÓN

Que, **CHÁVEZ CALDERÓN YOLANDA FABIOLA** con CC: **060554333-9**, estudiante de la Carrera **PSICOPEDAGOGIA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **“Las actividades académico profesionales en los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo”**, cumple con el **10%**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **OURIGINAL**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 29 de julio de 2022

PATRICIA
CECILIA
BRAVO
MANCERO

Firmado digitalmente
por PATRICIA CECILIA
BRAVO MANCERO
Fecha: 2022.08.01
08:28:52 -05'00'

Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero PhD.
TUTORA

DEDICATORIA

A Dios, por brindarnos la inspiración y la fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ellos hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos.

A cada uno de los docentes por estar siempre presentes en el proceso de educación, acompañándonos, gracias por el apoyo académico y moral, que nos brindaron a lo largo de esta etapa de nuestra carrera.

A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Edison Bonilla
Yolanda Chávez

AGRADECIMIENTO

A Dios por bendecirnos, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

A nuestros padres: Catalina Colcha y Orlando Bonilla, Ángel Chávez y Ana Calderón por ser los principales promotores de nuestros sueños, por confiar y creer en nuestras expectativas, por los consejos, valores y principios que nos han inculcado.

A nuestros docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión, de manera especial a la Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero PhD., tutora de nuestro proyecto de investigación quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud.

Edison Bonilla
Yolanda Chávez

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	1
DECLARATORIA DE AUTORÍA.....	2
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR.....	3
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	4
CERTIFICADOS ANTIPLAGIO	5
DEDICATORIA.....	7
AGRADECIMIENTO	8
ÍNDICE GENERAL.....	9
ÍNDICE DE TABLAS.....	12
ÍNDICE DE FIGURAS	13
RESUMEN	14
ABSTRACT.....	15
CAPÍTULO I.....	16
1. INTRODUCCION.....	16
1.1 Antecedentes de investigaciones anteriores.....	18
1.2 Planteamiento del problema.....	21
1.2.1 <i>Formulación del problema</i>	23
1.2.2 <i>Preguntas de investigación</i>	23
1.3 Justificación	24
1.4 Objetivos.....	26
1.4.1 <i>Objetivo General</i>	26
1.4.2 <i>Objetivos Específicos</i>	26
CAPÍTULO II.....	27
2. MARCO TEÓRICO	27
2.1 Actividades Académico Profesionales.....	27
2.2 Actividades académicas.....	27
2.2.1 <i>Actividades de docencia</i>	27
2.2.2 <i>Actividad de investigación</i>	31
2.2.3 <i>Actividades de Dirección o Gestión Académica</i>	33
2.2.4 <i>Actividades de Vinculación con la sociedad</i>	34
2.3 El Estrés	36
2.3.1 <i>Causas del estrés</i>	36

2.3.2	<i>Niveles de estrés</i>	38
2.3.3	<i>Niveles de estrés en base a su duración</i>	38
2.3.4	<i>Consecuencias del estrés</i>	40
2.3.5	<i>Incapacidad</i>	40
2.3.6	<i>Control y manejo de estrés</i>	40
2.4	Las actividades académico-profesionales y los niveles de estrés	41
CAPÍTULO III.		42
3.	METODOLOGÍA	42
3.1	Metodología de la investigación	42
3.2	Enfoque de investigación	42
3.3	Diseño de investigación	42
3.4	Método de investigación	42
3.5	Tipo de investigación	42
3.5.1	<i>Por el objetivo</i>	42
3.5.2	<i>Por el nivel o alcance de la investigación</i>	42
3.5.3	<i>Por el tiempo</i>	43
3.5.4	<i>Por el lugar</i>	43
3.6	Unidades de análisis	43
3.6.1	<i>Población o universo de estudio</i>	43
3.6.2	<i>Tamaño de Muestra</i>	43
3.7	Técnicas e instrumentos de recolección de información	43
3.8	Técnicas para el procesamiento, análisis e interpretación de la información	44
3.9	Hipótesis de investigación	44
CAPÍTULO IV.		45
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	45
4.1	Datos Informativos:	45
4.1.1	Género	45
4.1.2	Edad	45
4.1.3	¿A qué carrera pertenece su mayor carga horaria?	46
4.1.4	Años de experiencia en docencia universitaria	47
4.2	Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT	48
4.3	Escala de Estrés Percibido de Cohen	58
4.4	Correlación entre las variables	60

CAPÍTULO V.....	61
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
5.1 Conclusiones.....	61
5.2 Recomendaciones	63
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXOS	68

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Género	45
Tabla 2. Edad.....	45
Tabla 3. Carreras.....	46
Tabla 4. Años de experiencia	47
Tabla 5. Tiempo de Planificación Microcurricular	48
Tabla 6. Inducción de Planificación Microcurricular	49
Tabla 7. Funciones afines a la docencia	50
Tabla 8. Investigación Formativa	51
Tabla 9. Orientación y acompañamiento en tutorías	52
Tabla 10. Tiempo de tutorías a estudiantes	53
Tabla 11. Tiempo de planificación de clases.....	54
Tabla 12. Inmobiliario y conectividad.....	55
Tabla 13. Infraestructura Áulica.....	56
Tabla 14. Capacitación docente.....	57
Tabla 15. Preguntas negativas	58
Tabla 16. Preguntas positivas	59
Tabla 17. Pruebas de chi-cuadrado.....	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Género	45
Figura 2. Edad.....	46
Figura 3. Carreras	47
Figura 4. Años de experiencia	47
Figura 5. Tiempo de Planificación Microcurricular	48
Figura 6. Inducción de Planificación Microcurricular.....	49
Figura 7. Funciones afines a la docencia	50
Figura 8. Investigación Formativa.....	51
Figura 9. Orientación y acompañamiento en tutorías.....	52
Figura 10. Tiempo de tutorías a estudiantes	53
Figura 11. Tiempo de planificación de clases	54
Figura 12. Inmobiliario y conectividad	55
Figura 13. Infraestructura Áulica.....	56
Figura 14. Capacitación docente	57

RESUMEN

Esta investigación abordó el tema de las actividades académico - profesionales en los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo. En este tiempo de pandemia se observó que muchos docentes incrementaron sus niveles de estrés por las ocupaciones que conlleva su práctica profesional y sus funciones dentro de la Universidad, debido a que cumplen diferentes roles como son las actividades de docencia, investigación, dirección o gestión académica y actividades de vinculación con la sociedad. El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación de las actividades académico-profesionales con los niveles de estrés de los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo. Se planteó una metodología con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, con un método hipotético - deductivo, de alcance correlacional, por el objetivo fue básica, por el lugar de campo y bibliográfica, por el tiempo transversal. Por otra parte, la población de estudio fueron 152 docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, mientras que el tamaño de la muestra fue de 72 docentes obteniéndola de forma no probabilística. Además, el desarrollo de la perspectiva teórica se basó en la revisión de documentación académica, y a su vez, para la recolección de datos de las variables se utilizó un cuestionario de preguntas para determinar las actividades académico profesionales y para la variable de niveles de estrés se empleó la Escala de Estrés Percibido de Cohen (PSS). La hipótesis de investigación comprobada mediante el Chi² de Pearson, planteó que no existe relación entre las actividades académico profesionales y los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo. En conclusión, se determinó que no existe relación entre las variables de estudio, como también se identificó que las actividades académico-profesionales son la docencia, la investigación, la dirección y gestión académica, así como la vinculación con la sociedad, sin embargo, cabe mencionar que la actividad predominante es la docencia y el nivel de estrés encontrado en los docentes es el estrés episódico agudo.

Palabras claves: Actividades Académicas Profesionales / Estrés / Niveles de Estrés / Docentes.

ABSTRACT

This research addressed the issue of academic-professional activities on stress levels in university professors of the Faculty of Educational Sciences of the National University of Chimborazo. During this pandemic, many professors increased their stress levels due to the occupations involved in their professional practice and their functions within the University. They fulfill different roles such as teaching, research, direction, academic management, and activities related to society. The study's main objective was to determine the relationship between academic-professional activities and stress levels of university professors at the Faculty of Education Sciences of the National University of Chimborazo. A methodology with a quantitative approach, non-experimental design, hypothetical-deductive method, correlational scope, fundamental objective, field and bibliographic location, and cross-sectional time was proposed.

On the other hand, the study population was 152 professors of the Faculty of Educational Sciences, Humanities and Technologies, while the sample size was 72 professors non-probabilistic. In addition, the development of the theoretical perspective was based on the review of academic documentation. In turn, for the data collection of the variables a questionnaire was used to determine the academic-professional activities. The Cohen Perceived Stress Scale (PSS) was used for the variable of stress levels. The research hypothesis, tested through Pearson's Chi², stated that there is no relationship between academic and professional activities and stress levels in university professors of the Faculty of Education Sciences of the National University of Chimborazo. In conclusion, it was determined that there is no relationship between the study variables, and it was also identified that the academic-professional activities are teaching, research, direction, and academic management, as well as the link with society. However, it is worth mentioning that the predominant activity is teaching, and professors' stress level is acute episodic stress.

Key words: Professional Academic Activities / Stress / Stress Levels / Professors.



Firmado electrónicamente por:
**ANA ELIZABETH
MALDONADO LEON**

Reviewed by:

Ms.C. Ana Maldonado León

ENGLISH PROFESSOR

C.I.060197598

CAPÍTULO I.

1. INTRODUCCION

El desenvolvimiento y acción profesional del docente engloba una de las actividades, que tiene mayor impacto en el desarrollo humano, su función implica la dinámica y el uso de la transferencia y el desarrollo del conocimiento, beneficiándose de otros contenidos, consentimiento, sentido de la vida y esperanza en áreas temáticas específicas. Para unir los hábitos curriculares dentro de un proceso dinámico y práctico, es necesario desarrollar conocimientos en los estudiantes que no solo van a recibir los contenidos, debido a que el proceso comunicacional integra componentes que van más allá del desarrollo de los saberes, además comprende la existencia de valores y reacciones que acompañan a los mismos. La investigación fue inédita porque no existen otros estudios que aborden este tema, por tal motivo este proyecto fue novedoso y de gran impacto para futuras investigaciones.

Los docentes universitarios deben enfrentar muchos desafíos en las actividades académicas que realizan además de las clases, deben disponer de horas para la preparación, calificación de tareas, revisión de aulas virtuales, orientación y acompañamiento individual y/o grupal a los estudiantes, además de sus labores en el desempeño de proyectos investigativos y llevar a cabo diferentes funciones en comités de carrera, lo cual, sumado al número de alumnos por semestre, representan una gran cantidad de trabajo, por lo tanto, genera ciertos niveles de estrés que perjudican al desempeño de ésta población, así como, a la calidad del nivel educativo; la excesiva carga de trabajo perjudica los resultados de su labor y su desempeño al momento de llevar a cabo la docencia y esto se visualiza en el resultado del aprendizaje de los estudiantes, causando además en los docentes fatiga física y psicológica, llegando a afectarlos incluso en su vida social y familiar.

De ahí que, el propósito de la presente investigación fue determinar la relación de las actividades académico-profesionales con los niveles de estrés de los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo. Para el desarrollo del trabajo se utilizó la siguiente metodología, un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de igual manera, por el nivel fue correlacional, por los objetivos fue básica, por el lugar fue de tipo de campo y bibliográfica; por el tiempo fue transversal.

La población estuvo compuesta por 152 docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, de la cual, se tomó una muestra no probabilística de 72 docentes, la misma que se pensó de forma equitativa de las 12 carreras existentes en la Facultad.

Las técnicas que se utilizaron en la investigación fueron una encuesta y un test psicométrico, mientras que los instrumentos fueron un cuestionario de preguntas y la Escala de Estrés Percibido de Cohen (PSS). El procedimiento para recolectar datos se desarrolló de forma virtual.

La investigación dio como resultado que las actividades académico-profesionales no influyen sobre los niveles de estrés pese a que, este conglomerado de actividades que realiza

la muestra estudiada requiere de una preparación previa, además de tiempo fuera del horario establecido por su distributivo académico, lo que conlleva a que las acciones del docente vayan más allá de las estipuladas en la legalidad y normativa vigente del país; sin embargo las mismas funciones dentro de las actividades que cumplen los docentes ayudan a que los niveles de estrés se disipen contribuyendo a una homeostasis dentro de las funciones de los docentes y los niveles de estrés. Por otra parte, se identificó que las actividades académico-profesionales son la docencia, la investigación, la dirección y gestión académica y finalmente la vinculación con la sociedad. Además, que con base a los datos obtenidos por la Escala de Estrés Percibido de Cohen (PSS) se concluye que el nivel de estrés que presentaron en su gran mayoría los docentes universitarios es el estrés agudo episódico.

De esta manera, el trabajo de investigación se encuentra estructurado por 5 capítulos, los cuales se presentan a continuación:

Capítulo I, el cual consta de introducción, antecedentes de investigaciones anteriores, planteamiento del problema, formulación del problema, preguntas de investigación, justificación y objetivos.

Capítulo II, se desarrolla el marco teórico para sustentar en base a opinión de expertos, trabajos investigaciones anteriores, tesis, entre otros documentos las variables de investigación como son la variable independiente las actividades académico-profesionales y la variable dependiente los niveles de estrés.

Capítulo III, el cual consta de la metodología que se aplicó en la investigación con un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental, un método hipotético – deductivo, un alcance correlacional, un período de tiempo transversal, además se detalla los instrumentos de recolección de datos que fueron el cuestionario de identificación de las actividades académico-profesionales de los docentes de la FCEHT y la Escala de Estrés Percibida de Cohen.

Capítulo IV, el cual consta de los resultados y la discusión de datos obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos, presentándolos en forma de tablas y figuras, mostrando un análisis e interpretación de estos; como también la correlación de las variables de investigación.

Capítulo V, finalmente en este se muestra las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos del proyecto de investigación.

1.1 Antecedentes de investigaciones anteriores

Actualmente los docentes universitarios se ven inmersos a exigencias cada vez mayores, las nuevas disposiciones, normativas y reformas educativas emitidas por Entidades Públicas, ha conllevado a que los docentes experimenten nuevos cambios, enfrentándose a entornos estresantes, como alteración principal a su bienestar; de ahí a que su desempeño laboral sea un factor cambiante conforme su condición laboral. De acuerdo con un estudio realizado para evaluar el sistema operativo en 26 trabajos, se descubrió que la enseñanza era uno de los trabajos más estresantes (Desouky & Allam, 2017).

En el estudio realizado por Unda, Uribe, Jurado, García, Tovalín y Juárez (2016) titulado “Elaboración de una escala para valorar los factores de riesgo psicosocial en el trabajo de profesores universitarios” en la Revista *Journal of Work and Organizational Psychology*, el objetivo fue generar un instrumento válido y confiable para medir factores de riesgo psicosocial en el trabajo de los docentes universitarios mexicanos y a su vez fue analizar que la docencia es una de las profesiones más antiguas y de servicio a la sociedad, la misma no representaba una amenaza a la salud de quienes la impartían; la metodología que se utilizó fue un plan de prueba donde convergieron tres dimensiones (organizacional, del proceso de trabajo y de la interacción social) y tres áreas de incidencia (cognitiva, afectiva y conductual) propias de modelos explicativos del estudio de los FRP-T y de los modelos explicativos del estrés laboral, además se realizó un estudio exploratorio en conjunto con una entrevista a 100 profesores universitarios; obteniendo como resultado que las condiciones laborales específicas que son fuente de estrés en profesores universitarios y que pueden ayudar en posibles intervenciones tanto de carácter preventivo como correctivo y se concluye que la escala construida es un instrumento robusto que puede utilizarse para obtener información objetiva, válida y confiable sobre los posibles factores de riesgo a los que están expuestos los profesores universitarios dentro del ámbito laboral.

Sin embargo, hoy en día, tanto la docencia como las actividades académico profesionales se han convertido en un tema de estrés, pudiendo deberse a los diferentes cambios en el entorno social, exigencias en los perfiles profesionales, cumplimiento de obligaciones internas de las Instituciones de Educación Superior, enfocada directamente a la producción científica, así como las condiciones laborales no estables, siendo la contratación en su mayor porcentaje bajo la modalidad de servicios ocasionales, desencadenando un nivel de alteración en la salud de los docentes.

La cantidad de normativas por parte de las entidades superiores, así como la exigencia Institucional por alcanzar un nivel académico óptimo, ha conllevado a establecer obligaciones contractuales y mecanismos de control que cada vez se convierten en un factor de demanda superior frente al desempeño y trabajo propio de cada docente, haciéndose más latente los niveles estrés en las actividades académico-profesionales que desarrollan los docentes. Según Vieco y Abello (2014) afirman que “la interacción entre un esfuerzo elevado y un bajo nivel de recompensas a largo plazo representa una situación de mayor riesgo para la salud” (p. 361).

En el estudio realizado por Olivo (2017) titulado “El estrés laboral y su relación con el Bienestar Psicológico de los docentes” en la Universidad Técnica de Ambato, el objetivo fue determinar la relación del estrés laboral con el bienestar psicológico de los docentes, además de identificar el nivel de estrés laboral en los docentes y evaluar los niveles de bienestar psicológico. La metodología de la investigación fue un enfoque cuantitativo porque se utilizó el Cuestionario OIT-OMS de Estrés Laboral y el Cuestionario RYFF de Bienestar Psicológico, de tipo correlacional porque buscó una relación entre dos variables y el efecto que ellas ejercen en la población, es decir, cómo el estrés laboral tiene una relación con el bienestar psicológico en docentes y bibliográfico debido a que se basó en artículos científicos, libros, revistas y otras investigaciones previas. Finalmente los resultados que se obtuvo en este estudio es que la mitad de la población evaluada posee estrés laboral en la institución, en las cuales 6 docentes tienen nivel bajo de estrés, 10 docentes tienen nivel intermedio de estrés, 16 docentes con estrés y 3 docentes con nivel alto de estrés; por otra parte, el género femenino posee mayores niveles de estrés en comparación con el género masculino; con respecto a la modalidad de trabajo refieren que los docentes con nombramiento tienen mayores niveles de estrés en comparación con los docentes que trabajan por contrato, debido al mayor número de actividades y responsabilidades que tienen con la institución; por otro lado, la mitad de la población evaluada tiene bienestar psicológico bajo y medio, es decir, los niveles de estrés influyen en el bienestar, además que el género femenino tiene niveles bajos de bienestar psicológico en comparación con el género masculino; con respecto a la modalidad de trabajo indican que los docentes a nombramiento poseen niveles bajos de bienestar psicológico en comparación con los docentes que trabajan por contrato. De igual manera se llega a la conclusión que existe relación entre las variables de estrés laboral y bienestar psicológico debido a que la mayoría de los docentes evaluados presentan un déficit en sus actividades laborales que puede ser por el exceso de trabajo y labores fuera de horarios establecidos.

Por su parte, la Unión Europea en el año 2015 determinó que el estrés laboral es un problema que afecta a los trabajadores, siendo el exceso de trabajo, la falta de apoyo social y las condiciones laborales los factores principales que provocan un nivel excesivo de estrés, siendo así un riesgo para la salud física y la salud mental de quienes se desempeñan en un medio laboral (Olivo, 2017, p. 3).

Aunque en algunos países tanto de América Latina como de Europa se ha estudiado sobre el estrés, éstas se han enfocado principalmente en las consecuencias que provoca esta alteración a los docentes de manera general, más no se ha tomado conciencia sobre los niveles principales que causa el estrés en los docentes de educación superior siendo una deficiencia social que sigue afectando al personal académico.

En Latinoamérica, la Sociedad de Medicina del Trabajo de la Provincia de Buenos Aires – SMTBA como entidad dedicada al estudio de la Salud Ocupacional en Argentina indica que el estrés laboral afecta a un 80 por ciento de los trabajadores, siendo así uno de los riesgos psicosociales que más afecta a la salud de los trabajadores (Xinhua, 2013).

En Ecuador, se ha encontrado algunos estudios sobre el estrés laboral en los docentes, de acuerdo con Bonilla y Silva (2017) en base a un estudio realizado a docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo de la ciudad de Riobamba, se evidenció la presencia de un nivel medio de estrés laboral en los docentes, con un escaso nivel de bienestar y armonía. En otro caso de estudio, realizado en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se obtuvo que de una muestra de 200 docentes el 54,5 % presentan estrés laboral, el 18,38 % cansancio emocional, el 5,24 % despersonalización y el 23,5 % presentaron niveles de estrés con un rango de bastante y extremo, siendo una estadística considerable en referencia a la muestra de estudio (Vargas, 2016).

Sin embargo, ningún estudio se ha enfocado en determinar las actividades académico-profesionales de los docentes de la educación superior, ni mucho menos en el desempeño de estas, por lo que, es necesario hacer hincapié que el estrés es una variable muy conocida y estudiada en el ámbito laboral. Por lo tanto, el estudio de los antecedentes de varios proyectos de investigación se sustentó en esta variable y se creó con investigaciones de carácter propio de los investigadores la construcción de la información de la variable independiente. Durante las últimas décadas el sistema educativo ecuatoriano se ha visto inmerso en una situación de cambio siendo el desencadenante idóneo para la emergencia de factores de riesgo psicosocial por la pandemia, así como el estrés en los docentes de educación superior y a nivel general.

Son varios los estudios realizados a nivel mundial, sin embargo, a nivel nacional y local son pocos los estudios que analizan la problemática en relación con los niveles que provocan el estrés, por lo que, se requiere más investigación con el fin de lograr una mayor validez y extensibilidad de los resultados obtenidos, contribuyendo así al desarrollo de planes de prevención más ajustados a los condicionantes reales en la labor docente.

Conforme a lo establecido en el Reglamento de Carrera y Escalafón del Profesor e Investigador en la Educación Superior, el personal académico no solamente se dedica a la docencia como tal, sino que tiene que atender las exigencias de la globalización, dentro ello, está el cubrir con actividades de investigación, dirección o gestión académica; por lo que, las consecuencias del estrés no únicamente trascienden a nivel personal, sino también laboral e institucional, pudiendo provocar un deficiente desempeño laboral, renunciaciones, ausencias, despidos y más aún provocar un problema de salud ocupacional (Hidalgo et al., 2019).

1.2 Planteamiento del problema

Las actividades académico-profesionales en el campo laboral se las considera como el conjunto de situaciones que ponen al docente en un grado de exigencia que supera sus expectativas y recursos, lo que ocurre dentro del rango que rige la jornada gremial. Desde el inicio del trabajo se ha considerado solo el esfuerzo o descaste del trabajo físico del trabajador, pero algún momento se vio la necesidad de dar la importancia correspondiente a la carga laboral en el aspecto mental, donde surge también el desgaste y fatiga del ser humano. Por lo tanto, la sobre carga laboral puede producir algunas afecciones tanto en su ámbito social-emocional como en su productividad, por lo ya postulado es necesario conocer como esto afecta al trabajador, en este caso, al docente universitario quien es considerado como uno de los pilares fundamentales en la educación profesional de una sociedad.

El estrés es, hoy en día, uno de los problemas a los que se está prestando una atención creciente. Ello es debido fundamentalmente al conocimiento de la magnitud e importancia de sus consecuencias, aunque es función también del progresivo conocimiento de este problema, de cómo evaluarlo, gestionarlo y prevenirlo. También ha ayudado a despertar este interés la constatación de que en el trabajo de algunos colectivos es el estrés, tal vez, se considera el problema que más atenta contra su salud, frente a otros factores de riesgo de origen material o ambiental.

Uno de los primeros pasos para afrontar este tipo de problemas desde una organización de trabajo, lo constituye la identificación y evaluación de los factores que permiten hacer un diagnóstico de la situación, así como de las alteraciones y disfunciones que se producen tanto sobre los trabajadores y sobre el funcionamiento de la organización.

Mitchell (2009) menciona que el estrés laboral constituye una de las problemáticas del mercado de trabajo en el siglo XXI, afecta a miles de trabajadores del mundo cuyos porcentajes y cifras escalan cada año en el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en las estadísticas en materia de estrés laboral, los países europeos son afectados por diversas presiones laborales que sufren sus empleados ubicándose Alemania con el 28%, Bélgica 23%, Dinamarca 22%, Suiza 68%, por lo que se considera que a nivel mundial hay entre 5 y 10% de los trabajadores de los países desarrollados que padecen estrés, mientras que los industrializados lo padecen entre el 20 y 50%. En América Latina, los porcentajes crecen siendo los más afectados de acuerdo con el resultado de encuestas realizadas se reveló que 65% de los trabajadores de la Capital Federal Buenos Aires en Argentina, por lo que se admite que sufre estrés laboral y 18% en el interior del país.

Según la psicóloga Chávez (2011) señala que el peor daño que causa estrés laboral tiene su repercusión en cada familia, porque se produce mal humor en el trabajador, lo que ocasiona problemas familiares porque su disposición no le permite ser comunicativo con sus seres queridos, encadenándose así los problemas que por falta de información terminan destruyendo las relaciones, datos según el estudio realizado por Moncayo (2020) a 84 personas sobre el estrés laboral y medidas de afrontamiento en el personal que labora en la Unidad Educativa Experimental Hogar Colegio “La Dolorosa” menciona que la prevalencia

de estrés laboral fue del 72.62%, distribuidos en niveles evaluados, de los cuales el 76.19% es de sexo femenino, mientras un 23.81% corresponde al sexo masculino, analizando que no se identifica diferencias significativas entre el género y la presencia de estrés.

Cabe mencionar que en la Universidad Nacional de Chimborazo se han realizado estudios evaluando el estrés, no obstante, no existe investigaciones relacionadas a las actividades académico-profesionales, por tal motivo, la investigación es relevante por la originalidad de su propuesta de investigación, además de los resultados obtenidos serán valiosos para un próximo estudio.

Las actividades académico profesionales y su relación con la presencia de síntomas de estrés laboral en los docentes universitarios de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), involucra deberes y obligaciones externas en el desempeño de las funciones académicas y de otra índole dentro de diferentes carreras, esto supone de un esfuerzo titánico para realizar actividades de un momento para el otro sin contar con la preparación previa de las actividades escolares, las cuales llegan a ser perjudicial como ya se lo menciona con anterioridad, además de afectar a la calidad en la educación de la universidad también afecta a la calidad de los profesionales en formación, sin descartar, que de igual forma afecta en los procesos y funciones que cada docente cumple en los diferentes contextos de la sociedad.

Sin embargo, cabe mencionar que esta investigación se centrará en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo, la cual es una facultad que en la actualidad sus carreras se han ido innovando, además de presentar carreras relativamente nuevas.

Por lo tanto, se han generado varios cambios en la estructuración de las mismas hasta llegar a recopilación de asignaturas y destrezas que cada profesional desempeña su labor ante la sociedad, conllevando un esfuerzo y una sobre carga en las funciones de los docentes encargados de llevar este proceso y sus afines, considerando la aplicación de las pruebas de acreditación de las carreras, y las delegaciones externas de seguimiento a graduados, comité de la carrera, entre otros, generando no solo el estrés laboral al docente sino también genera un inconveniente en el desempeño de todas las funciones en el cual se encuentre el docente en cuestión.

1.2.1 Formulación del problema

¿Qué relación existe entre las actividades académico-profesionales y los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo?

1.2.2 Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las actividades académico-profesionales de los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo?
- ¿Cuáles son los niveles de estrés que presentan los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo?
- ¿Cuál es la relación entre las actividades académico-profesionales en los niveles de estrés de los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo?

1.3 Justificación

Las actividades académico profesionales se han visto alteradas en tiempos de pandemia, porque varios docentes al impartir sus clases comentan que su carga profesional ha aumentado debido a las exigencias que las autoridades imponen a esta población, por lo tanto, la calidad de las actividades realizadas por los docentes se ven afectadas y a su vez reflejan que existe un nivel de estrés que impide la ejecución del conglomerado de las labores académicas; cabe mencionar que la educación cada vez se ha convertido en un tema de vital importancia para el desarrollo de la sociedad, cuyos facilitadores del aprendizaje deben estar preparados además de tener un ambiente apropiado en el cual pueden desarrollar su cátedra a su manera y con los recursos adecuados para poder formar profesionales con aptitudes que satisfagan las necesidades de la sociedad.

La Universidad Nacional de Chimborazo, ha sido acreditada como una de las mejores universidades a nivel nacional, por tal motivo, la exigencia al personal profesional y académico aumentó considerablemente para mantener los estándares en lo más alto posible, lo cual acumuló así las demandas y las responsabilidades de los docentes, quienes constituyeron la población principal de la investigación, por ende, su bienestar es fundamental para un buen desempeño; por lo tanto, la importancia de la investigación radica en que a nivel institucional no se han realizado investigaciones sobre las actividades académico profesionales y los niveles de estrés.

Fue pertinente realizar la investigación, porque se pudo evidenciar diferentes niveles de estrés en los docentes por la labor y el rol que cumplen dentro de la formación integral, permitiendo poner en conocimiento a las máximas autoridades y así se pueda plantear alternativas para mejorar la calidad laboral de los docentes. Dentro de la investigación, los beneficiarios fueron los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo; sin embargo, aunque el estudio estuvo dirigido a una población en específico, el mismo servirá de guía aplicativa a nivel general, logrando un impacto positivo en el sector educativo.

Considerando que hoy en día las exigencias de la sociedad entorno a la educación son cada vez más evidentes, los beneficios proporcionados por este estudio están enfocados no solo en los docentes, sino también en su comportamiento con los estudiantes, generando así cambios positivos para todos quienes se encuentran inmersos en el sistema educativo. Una educación de alto nivel no se refleja solamente en un alto récord académico sino también en otorgar una vida laboral óptima para el personal docente.

La originalidad de esta investigación radicó en la escasez de datos sobre las actividades académico-profesionales y en la profundización al realizar un estudio sobre los niveles de estrés en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

En varios momentos se aspira operar sobre la problemática sin tratar la génesis que lo provoca, lo que conlleva a la presencia de muchos problemas laborales y psicosociales en

este caso el estrés. No obstante, no existen estudios a nivel nacional y local sobre esta temática (Sánchez et al., 2015).

Partiendo de lo mencionado, el alcance se enfocó en desarrollar una investigación que permitió identificar el estado actual de los docentes de la institución, obteniendo datos reales y valederos que sirvieron como soporte al momento de indagar sobre las actividades académico profesionales y medir los niveles de estrés a través de la aplicación de una encuesta estandarizada y de una escala psicométrica respectivamente, siendo de gran impacto a nivel social que permita mejorar la calidad laboral tanto para los docentes actuales como para los futuros docentes.

La utilidad metodológica condujo a proponer un instrumento de estudio sobre las actividades académico profesionales que llevan a cabo los docentes, haciendo un análisis más objetivo sobre las funciones del personal académico, teniendo en cuenta que las variables y exigencias planteadas por la institución son modificables conforme a las necesidades que se vayan generando en cada período académico, por lo que los niveles de estrés pueden verse cambiantes según el entorno en el cual se desempeñen.

La investigación fue factible, se contaron con los recursos humanos, económicos, materiales, tecnológicos y de tiempo; además de que se recaudaron los datos suficientes y se obtuvo la apertura por parte de las autoridades académicas, así como la colaboración y participación de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo; con la aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos, mismos que aportaron a cumplir con el estudio propuesto.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Determinar la relación de las actividades académico-profesionales y los niveles de estrés de los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar las actividades académico-profesionales de los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Establecer los niveles de estrés que presentan los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Analizar la relación entre las actividades académico-profesionales en los niveles de estrés de los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Actividades Académico Profesionales

Las actividades académicas profesionales están enfocadas a todas aquellas operaciones que se realizan dentro del marco del proceso académico tanto en la enseñanza como en el desempeño laboral, por tal motivo, en el desarrollo de la investigación se definirá el trabajo, la carga laboral, las funciones de los docentes universitarios, y sus diferentes funciones, además del estrés, sus tipos causa y así como la relación que existe las funciones académico profesionales en relación con el estrés laboral.

La idea de renovar la función docente para la Universidad del siglo XXI se basa en la necesidad de cambiar a una visión esencialmente direccionada en el ser humano, enfocándose en la en la preparación, elaboración y búsqueda de información para la organización de las clases además de conocer y motivar a los estudiantes a su cargo siendo el guía de su propio aprendizaje (Marqués, 2000). Por lo tanto, su actividad principal es la docencia, sin embargo, existen otras funciones que el docente tiene a su cargo como son la investigación, la dirección y gestión, de igual manera vinculación con la sociedad; aunque no todos los profesionales desempeñan todas estas funciones a la vez, cada uno de ellos cumplen funciones parciales según su distributivo académico.

2.2 Actividades académicas

Según el Reglamento de Carrera y Escalafón del Profesor e Investigador de la Universidad Nacional de Chimborazo (2018) indica que los profesores e investigadores titulares y no titulares, pueden cumplir las siguientes actividades: docencia, investigación, dirección o gestión académica y vinculación con la sociedad, los cuales se desarrollarán a continuación:

2.2.1 *Actividades de docencia*

Según Morán (2004) la docencia no consiste únicamente en transmitir conocimientos sino en despertar en el alumno el gusto y la alegría por aprender, crear en su alma un vínculo afectivo con los otros que le rodean; desarrollar al individuo desde adentro y entender que no se puede enseñar a las masas y en serie, porque todos son diferentes. La misión de la docencia es la de formar personas conscientes, autónomas, con valores y de pensamiento crítico. La verdadera docencia es aquella que propicia que el alumno se forje la necesidad de aprender por su cuenta y que encuentre en el profesor un guía, un acompañante de travesía para llegar al conocimiento y en el grupo un espacio de encuentro, de intercambio, discusión, confrontación de ideas e innovación.

Según Lomelí (2016) el docente universitario debe asumir un nuevo rol y recaerá en él la responsabilidad del proceso de guiar al estudiante hacia la adquisición y desarrollo de competencias que le permitan desenvolverse en situaciones tanto personales como profesionales. El desafío principal de la docencia universitaria es poseer saberes teóricos y

prácticos para la enseñanza, un conocimiento profundo de las circunstancias educativas que competen a la universidad, nuevas competencias y el reconocimiento de multiplicidad de funciones como parte fundamental del perfil docente de la universidad actual (p. 67).

Así mismo, considera el autor ya mencionado, que es necesaria la creación de un perfil docente que propugne una serie de características, conocimientos, habilidades y competencias acordes con las exigencias de la actual universidad y de las necesidades educativas que los estudiantes demandan ante los nuevos retos de la sociedad del conocimiento.

Según Fernández (2009) el perfil del docente universitario se refiere a una serie de características, habilidades y destrezas que se espera que el docente cumpla como requisito indispensable ante las demandas de una institución para lograr la calidad en su acción educativa. “Si una universidad logra asegurar la excelencia de sus docentes, tiene asegurada en buena proporción, su excelencia como institución de educación superior” (p. 68).

De su parte, Galvis (2007) “En el momento actual el profesor requiere nuevas estrategias, percepciones, experiencias y conocimientos para dar respuesta a los múltiples interrogantes que se le presentan cada día” (p. 49).

2.2.1.1 Planificación Curricular. Una de las tareas fundamentales de los docentes universitarios es la planificación curricular, de esta depende los contenidos, destrezas y habilidades que tendrán los futuros profesionales, cuyas bases para su construcción son las necesidades del contexto en el que se encuentran, y autores como Alvarado (2018) define a la planificación curricular como un pilar fundamental de la actividad docente universitario para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje dirigido a los estudiantes para el desarrollo de sus destrezas como profesionales.

Según Calderón (2019) la planificación micro curricular permite organizar los contenidos y las estrategias metodológicas en función de las necesidades y características de los alumnos, tomando en cuenta los recursos disponibles en el entorno, así como las técnicas e instrumentos que permiten la evaluación de los conocimientos para la consecución de un aprendizaje significativo (p. 106).

2.2.1.2 Diseño y elaboración de material didáctico. Consiste en buscar los recursos más idóneos para trabajar en las diferentes asignaturas que imparte el docente universitario, de modo que no solo se refleje en la adquisición de material preparado sino también de uno creado por el profesional, además del que se crea dentro del aula de clases con los estudiantes generando un adecuado aprendizaje.

Teniendo en cuenta lo ya analizado, en las estrategias didácticas se puede implementar la utilización del material previsto por el docente, considerando la secuencia de los contenidos, en conjunto con las actividades que se proponen a los estudiantes, la metodología asociada a cada una, además de los recursos educativos que se pueden emplear en cada clase (Morales, 2012, p. 11).

2.2.1.3 Metodología educativa. Según Loza, Guffante, Murillo, Tenezaca, Montalvo, García, Piñas, Congacha y López (2014) consideran que el Modelo Pedagógico y Didáctico de la Universidad Nacional de Chimborazo es una guía legal de los estatutos que rigen al establecimiento de Educación Superior, además definen al modelo como:

Una orientación epistemológica y psicopedagógica tendiente a organizar el quehacer educativo, en concordancia con los principios constitucionales, el Plan Nacional del Buen Vivir y la Misión y Visión institucional de formar profesionales, investigadores y emprendedores, con bases científicas, tecnológicas y axiológicas, comprometidos con las transformaciones de los entornos sociales y naturales, que contribuyen a la solución de los problemas de la comunidad y del país (p. 37).

Las bases en las que se sustenta este modelo son la interdisciplinariedad, la transversalidad de aprendizajes, la investigación como herramienta didáctica, el diálogo intercultural, la participación en redes académicas nacionales e internacionales, el estímulo a la afectividad y práctica de valores, nuevos roles de docentes y estudiantes, considerar la evaluación como parte del proceso (Loza et al., 2014).

Por su parte, Cano y Pastor (2008) proponen tres nuevos modelos de enseñanza y aprendizaje. En primera instancia, el Modelo de Aprendizaje Basado en Problemas, busca que el estudiante asimile a partir del aprendizaje significativo, lo que le lleva a un proceso inherente de aprendizaje y a desarrollar capacidades de aprendizaje relevantes a través de la resolución de problemas.

Mientras que, en el Modelo de Proyectos, se trabaja un tema como eje del proyecto, pero en la indagación sobre este tema se investiga sobre otros muchos de manera transversal. Este modelo, reconoce el aprendizaje significativo y lleva a los estudiantes a un proceso inherente de aprendizaje, a una capacidad de hacer trabajo relevante. Un proceso en el cual los resultados del programa de estudios pueden ser identificados fácilmente, aunque los resultados no son completamente predecibles. A su vez, la universidad también fomenta el aprendizaje mediante los estudios de caso, trabajos de campo, de experimentación y creación que permitan pasar de la teorización a la práctica y de la experimentación a la teoría para que exista una correlación entre estos métodos de aprendizaje (Cano & Pastor, 2008, p. 28).

2.1.1.4 Orientación y acompañamiento en Tutorías Académicas. De acuerdo con el artículo 3 del Reglamento de Tutorías académicas de la Universidad Nacional de Chimborazo (2019) una tutoría académica es un procedimiento educativo realizado por el profesor y dirigido a estudiantes con el objetivo de orientar, reforzar, atender y acompañar de forma individual o grupal, el desarrollo académico, a fin de fortalecer el logro de los resultados de aprendizaje. La supervisión se realizará a través de un sistema informático de gestión de tutorías (p. 2).

Una de las principales metas que tiene el conglomerado docente es guiar académicamente al estudiante, durante el proceso de formación profesional, con el fin de contribuir al logro de los resultados de aprendizaje; y, ayudar a la disminución de los niveles de deserción, suspensión y ausentismo. A su vez aprovechar las oportunidades procedentes

del uso de las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación), en el diseño y aplicación de estrategias de convivencia entre estudiante y profesor; y finalmente en retroalimentar los conocimientos compartidos que generen un impacto significativo en el desempeño del estudiante.

La tutoría individual, que otros llaman asesoría personal, en la cual el profesor-tutor pretende conocer la situación de cada alumno, lo ayuda personalmente y lo orienta en la planificación y ejecución de sus tareas escolares. Uno de los puntos positivos de la tutoría individual es trabajar la autoestima de los estudiantes, facilitar que asuman sus responsabilidades y nuevos retos con entusiasmo y permitir que demuestren sus emociones. Esta tutoría supone un compromiso más profundo tanto por parte del tutor como por parte del estudiante porque abarca temáticas de índole intelectual, afectiva, social, académica, profesional, institucional (Ariza & Ocampo, 2004, p. 34).

La tutoría de grupo, en la cual el profesor-tutor ayuda a los alumnos en la orientación del currículo y en la participación en el centro educativo. Él colabora con los profesores que intervienen en el grupo de alumnos y aporta a cada uno de los profesores del grupo la información necesaria sobre cada alumno y grupo (Ob. cit).

2.1.1.5 Prácticas Preprofesionales. Según el artículo 3 del Reglamento de Prácticas Preprofesionales pasantías, ayudantías de cátedra o de investigación de la Universidad Nacional de Chimborazo (2019) define a las prácticas preprofesionales como actividades de aprendizaje orientadas a la aplicación de conocimientos y/o al desarrollo de competencias profesionales. Estas prácticas se realizarán en entornos organizacionales, institucionales, empresariales, comunitarios u otros relacionados al ámbito profesional de la carrera, público o privado, nacional o internacional (p. 2).

De acuerdo con el artículo 17, del reglamento ya citado en la página 7 los tutores académicos de prácticas preprofesionales son los profesores de la carrera y docentes de apoyo académico, designados por el director de Carrera e incluido en su distributivo de trabajo. Para el número de horas como tutor de prácticas preprofesionales, se debe tomar en consideración el número de estudiantes que se le asigne y el escenario de práctica, ya que entre las funciones que debe realizar están las visitas in situ de seguimiento y supervisión a los estudiantes en las diferentes entidades donde se encuentren ejecutando sus prácticas preprofesionales.

Con lo visto previamente las actividades que puede realizar un docente universitario de acuerdo con el artículo 7 del Reglamento de Carrera y Escalafón del Profesor e Investigador de la Universidad Nacional de Chimborazo (2018) la docencia comprende entre otras actividades (p. 3). Tales como:

1. Impartición de clases presenciales, virtuales o en línea, de carácter teórico o práctico, en la institución o fuera de ella, bajo responsabilidad y dirección de la misma.
2. Preparación y actualización de clases, seminarios, talleres, entre otros.
3. Diseño y elaboración de libros, material didáctico, guías docentes o syllabus.

4. Orientación y acompañamiento a través de tutorías presenciales o virtuales, individuales o grupales.
5. Visitas de campo, docencia en servicio y formación dual, en áreas como salud (formación en hospitales), derecho (litigación guiada), ciencias agropecuarias (formación en el escenario de aprendizaje); entre otras.
6. Dirección, tutorías, seguimiento y evaluación de prácticas o pasantías preprofesionales.
7. Preparación, elaboración, aplicación y calificación de exámenes, trabajos y prácticas.
8. Dirección y tutoría de trabajos para la obtención del título, con excepción de tesis doctorales o de maestrías de investigación.
9. Dirección y participación de proyectos de experimentación e innovación docente.
10. Diseño e impartición de cursos de educación continua o de capacitación y actualización.
11. Participación en actividades de proyectos sociales, artísticos, productivos y empresariales de vinculación con la sociedad articulados a la docencia e innovación educativa.
12. Participación y organización de colectivos académicos de debate, capacitación o intercambio de metodologías y experiencias de enseñanza.
13. Uso pedagógico de la investigación y la sistematización como soporte o parte de la enseñanza.
14. Participación como profesores que impartirán los cursos de nivelación del Sistema Nacional de Nivelación y Admisión (SNNA).
15. Orientación, capacitación y acompañamiento al personal académico del SNNA.

2.2.2 Actividad de investigación

La investigación científica es un indicador de la calidad de los procesos en el ámbito universitario, por lo tanto, los proyectos de investigación universitaria y las actividades investigativas generalmente han estado ligadas a trabajos evaluativos de fines de formación profesional, para la obtención de un título universitario (Brenes, 2021).

De acuerdo con el autor ya citado, la investigación universitaria no solo la realizan los estudiantes sino también los docentes, por lo tanto, su trabajo investigativo constituye una de las fuentes más importantes para la resolución de problemáticas sociales, culturales y humanas, pues permite indagar y encontrar soluciones tanto a problemas propios de la disciplina como también situaciones, conflictos y circunstancias de la realidad inmediata en la que se desarrolla el ser humano, beneficiando el progreso y desarrollo de la sociedad.

De igual manera, es fundamental que los profesionales tengan habilidades investigativas, así como también sean facilitadores de herramientas investigativas, porque en ellos recae la revisión y asesoría de los trabajos investigativos de los estudiantes, haciendo que su preparación profesional no termine dentro de este ámbito, en el proceso investigativo docente existen algunos puntos en los cuales se los desarrollará a continuación (Ob. cit).

2.1.2.1. Diseño y dirección de proyectos de investigación. Según Dáher, Panunzio y Hernández (2018) uno de los aspectos fundamentales para medir el desarrollo científico de la universidad es la producción científica, la que está determinada por el número de publicaciones en revistas científicas de sus investigadores y constituye un indicador que permite evaluar el alcance de sus contribuciones al desarrollo del conocimiento (p. 5).

Por lo tanto, la gestión de la investigación se convierte en un aspecto alarmante en las universidades a nivel mundial, de ella depende el prestigio de la misma involucrando una mayor exigencia para los docentes porque tienen la gran responsabilidad de satisfacer las necesidades de la sociedad y los problemas encontrados en los contextos que ellos van a investigar además de la de formar a los futuros investigadores que saldrán a prestar servicios en las comunidades. Esto obliga a que la Universidad Nacional de Chimborazo encamine una investigación que permita diseñar y evaluar estrategias y metodologías de calidad para que sus profesionales se encaminen dentro del campo investigativo.

2.1.2.2. Elaboración de proyectos de investigación. Actualmente en Ecuador el sistema de aseguramiento de la calidad exige a las instituciones de educación superior como política gubernamental que se debe contemplar el aspecto relacionado con la investigación científica como un elemento necesario en sus estructuras curriculares. Por ello, desde hace algunos años se ha buscado incrementar la producción científica y cultivar la cultura de investigación en tanto a estudiantes como a docentes universitarios (Dáher et al., 2018, p. 6).

De la misma forma, de acuerdo a los autores ya mencionados la investigación se asume actualmente como una actividad dinámica y versátil y se interpreta como un proceso sustantivo del quehacer universitario que ha generado impactos positivos en la producción científica, en el proceso de evaluación institucional además de dicha elaboración de la investigación los docentes también están a cargo de la asesoría conllevando la revisión de proyectos de investigación a nivel de maestrías y doctorales que cumplen con lo ya mencionado de la producción científica que es uno de los requisitos necesarios para su constante preparación en el campo docente universitario.

De acuerdo con el artículo 8 del Reglamento de Carrera y Escalafón del Profesor e Investigador de la Universidad Nacional de Chimborazo (2018) la investigación en la UNACH comprende entre otras actividades (p. 3). Tales como:

1. Diseño, dirección y ejecución de proyectos de investigación básica, aplicada, tecnológica y en artes, que supongan creación, innovación, difusión y transferencia de los resultados obtenidos.
2. Realización de investigación para la recuperación, fortalecimiento y potenciación de los saberes ancestrales.
3. Diseño, elaboración y puesta en marcha de metodologías, instrumentos, protocolos o procedimientos operativos o de investigación.
4. Investigación realizada en laboratorios, centros documentales y demás instalaciones habilitadas para esta función, así como en entornos sociales y naturales.

5. Asesoría, tutoría o dirección de tesis doctorales y de maestrías de investigación.
6. Participación en congresos, seminarios y conferencias para la presentación de avances y resultados de sus investigaciones.
7. Diseño, gestión y participación en redes y programas de investigación local, nacional e Internacional.
8. Participación en comités o consejos académicos y editoriales de revistas científicas y académicas indexadas y de alto impacto científico o académico.
9. Difusión de resultados y beneficios sociales de la investigación, a través de publicaciones producciones artísticas, actuaciones, conciertos, creación u organización de instalaciones y de exposiciones, entre otros.
10. Dirección o participación en colectivos académicos de debate para la presentación de avances y resultados de investigaciones.
11. Vinculación con la sociedad a través de proyectos de investigación e innovación con fines sociales, artísticos, productivos y empresariales.
12. La prestación de servicios al medio externo, que no generen beneficio económico para la Universidad Nacional de Chimborazo o para su personal académico, tales como: análisis de laboratorio especializado, peritaje judicial, así como la colaboración en la revisión técnica documental para las instituciones del estado.

2.2.3 Actividades de Dirección o Gestión Académica

Según Viveros y Sánchez (2018) la gestión académica es elemento vital para la calidad en el desempeño de cualquier institución, se direcciona hacia la transformación de la educación universitaria en cuanto a la formación de los estudiantes y docentes. Se considera que la educación que se desarrolla en el mundo tiene un ideal de ser humano a formar acorde con el momento actual en donde se vive. Para lograrlo se han trazado políticas, decretos y resoluciones que enmarcan en modelos pedagógicos las tendencias y corrientes a desarrollar dentro de la institución educativa en los distintos niveles de educación (p. 425).

De acuerdo con el artículo 9 del Reglamento de Carrera y Escalafón del Profesor e Investigador de la Universidad Nacional de Chimborazo (2018) la dirección o gestión académica comprende entre otras actividades (p. 4). Tales como:

1. El gobierno y la gestión de la Universidad Nacional de Chimborazo.
2. La dirección y gestión de los procesos de docencia e investigación en sus distintos niveles de organización académica e institucional.
3. La organización o dirección de eventos académicos nacionales o internacionales.
4. El desempeño de cargos tales como: director o coordinador de carreras de educación superior, posgrados, centros o programas de investigación, vinculación con la colectividad, departamentos académicos, editor académico, director editorial de alguna publicación.
5. Revisor de una revista indexada o arbitrada, o de una publicación revisada por pares.

6. El ejercicio como representante docente al Consejo Universitario.
7. Diseño de proyectos de carreras y programas de estudios de grado y postgrado.
8. Actividades de dirección o gestión académica en los espacios de colaboración interinstitucional, tales como delegaciones a organismos públicos, representación ante la Asamblea del Sistema de Educación Superior, los Comités Regionales Consultivos de Planificación de la Educación Superior, entre otros.
9. Integración en calidad de consejeros de los organismos que rigen el sistema de educación superior (CES y CACES); en estos casos se reconocerá la dedicación como equivalente a tiempo completo.
10. Ejercicio de cargos académicos de nivel jerárquico superior en la Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación; en estos casos se reconocerá la dedicación como tiempo completo.
11. Ejercicio de cargos directivos de carácter científico en los institutos públicos de investigación.
12. Participación como evaluadores o facilitadores académicos externos del CACES y el CES.
13. Actividades de dirección en sociedades científicas o académicas de reconocido prestigio.
14. Otras actividades de gestión relacionadas con los procesos académicos ordinarios de la institución.

2.2.4 Actividades de Vinculación con la sociedad

En las universidades ecuatorianas se realizan esfuerzos por vincular sus procesos educativos con varios sectores de la sociedad de manera tal que posibilite una apropiada alianza que favorezca la formación académica de los estudiantes, como también, la mejora de las condiciones de vida esencialmente de sectores vulnerables a través de prácticas de extensión universitaria.

No obstante, según autores como Brito, Quezada y Azorla (2018) definen que la vinculación con la sociedad es una función esencial de la formación superior ecuatoriana, se armoniza con la investigación y la docencia constituyéndose en los cimientos fundamentales de la academia. Los procesos que en la vinculación se desarrollan dan fe al compromiso y la coyuntura de las instituciones de educación superior con las necesidades sociales actuales y con los perfiles relacionados con el profesional en formación (p. 10).

Conforme al artículo 3 del Reglamento de Vinculación con la Sociedad de la Universidad Nacional de Chimborazo (2018) la Vinculación con la Sociedad hace referencia a los programas de cooperación y desarrollo, prácticas preprofesionales y pasantías de servicio a la comunidad, educación continua y emprendimiento social y productivo, que permita la democratización del conocimiento y el desarrollo de la innovación social. En esta actividad que desempeña el docente está encargado del acompañamiento, asesoría, supervisión, y emisión de informes referentes a la ejecución de las actividades del proyecto (p. 5).

2.2.4.1 Capacitación sobre los procesos de vinculación. Entre las ocupaciones en las que se encuentran los docentes es la capacitación que ellos deben recibir del proceso de vinculación con la sociedad para poder dirigir al grupo designado por las autoridades competentes, además de conllevar esas directrices a los estudiantes orientando el proceso de vinculación para ellos y por posterior dando el respectivo seguimiento a los estudiantes, llevando a esta una exigencia a esta población docente.

De acuerdo con el artículo 10 del Reglamento de Carrera y Escalafón del Profesor e Investigador de la Universidad Nacional de Chimborazo (2018) las actividades de vinculación con la sociedad deberán enmarcarse en las actividades de docencia, investigación o gestión académica (p. 5).

2.2.4.2 Seguimiento de las actividades de vinculación. Los docentes de vinculación están sujetos a una serie de procedimientos los cuales están regidos de la siguiente manera y deberán:

1. Registrar en el sistema el seguimiento, apoyo, asesoramiento y acompañamiento a las actividades, sub actividades y tareas de vinculación ejecutadas por los estudiantes que les hayan sido asignados.
2. Validar la información registrada por los estudiantes en el Sistema de Gestión de Proyectos de Vinculación (SIGEPV), para lo que tendrá el plazo máximo de 30 días contados a partir de las fechas programadas para la ejecución de las actividades. En caso de identificar incumplimiento de las actividades programadas y/o inconsistencias en las evidencias reportadas, emitirá las observaciones pertinentes, en donde los estudiantes tendrán un plazo máximo de 4 días para su corrección.
3. Registrar en el sistema el acta de satisfacción de cumplimiento de actividades de vinculación, certificado de cumplimiento de actividades emitido por los beneficiarios y la encuesta de satisfacción de los beneficiarios respecto a las actividades de vinculación ejecutadas.
4. Registrar en el sistema las conclusiones y recomendaciones en torno a las actividades ejecutadas por los estudiantes a él asignados.
5. Entregar mensualmente al Coordinador de Vinculación de su unidad académica, la ficha de planificación, evidencias y control de actividades realizadas y la carga de información al SICOA.

Una vez definida la primera variable del proyecto de investigación se establece la siguiente variable del estudio, la cual involucra el estrés formulando una breve recapitulación de las generalidades, niveles y las consecuencias que esto conlleva en el entorno social emocional y biológico de los docentes universitarios.

Ya determinado los diferentes escalafones administrativos docentes las obligaciones de desempeño de actividades de los mismos, así como su carga horaria en los diferentes tipos de contratos que existen dentro de la Universidad Nacional de Chimborazo, se establece la siguiente variable de estudio, la cual involucra el estrés formulando una breve recapitulación

de las generalidades, niveles y las consecuencias que esto conlleva en el entorno social emocional y biológico de los docentes universitarios.

2.3 El Estrés

El concepto de la palabra estrés ha ido evolucionando a lo largo del tiempo para Regueiro (2007) “el estrés puede ser definido 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” (p. 1).

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano; este ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona.

2.3.1 Causas del estrés

Según Pereira (2009) “cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés. No obstante, no todas las situaciones ni todos los factores estresantes son negativos” (p. 178).

Además, dependiendo de la forma en que se perciban los diversos factores estresantes, se producen distintos impactos en las personas. En general, puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio. En segundo lugar, se encuentra el estrés producido por la persona misma, es decir, por sus propias características de personalidad y por su forma particular de enfrentar y solucionar los problemas.

Según la Asociación de Especialistas en Prevención y Salud Laboral (2016) las situaciones y presiones que causan estrés son conocidas como estresores, normalmente se piensa que son algo negativo, como un horario laboral exhaustivo o una relación pesada. Por ende, cualquier cosa que suponga demandas altas o forzar a ajustar tu vida normal puede ser estresante según el contexto en el que se desarrolle.

Las situaciones estresantes o estresores junto con la interpretación que hacemos de dichas situaciones y los recursos de los que disponemos para enfrentarnos a ellas son variables que median en la respuesta de estrés. Los estresores se pueden dividir en tres grandes grupos en función de la intensidad de la respuesta que provocan, de la frecuencia de aparición del estresor en nuestro día a día y la duración de este cuando aparece (García, 2013).

Las causas más comunes de estrés desde lo externo son los cambios grandes en la vida, el trabajo, las dificultades en las relaciones, problemas financieros, familia o estar

demasiado ocupado. Mientras que las causas más comunes desde lo interno son la preocupación crónica, el pesimismo, el auto discurso negativo, las expectativas surrealistas, el perfeccionismo, el pensamiento rígido, la falta de flexibilidad, la actitud de todo o nada.

Por otra parte, los estresores laborales pueden incluir el ambiente, las normas, los horarios, la organización, las motivaciones personales, la formación académica y la personalidad. Sin embargo, también puede depender de la sobrecarga de trabajo, ambiente inadecuado, la nula estimulación o motivación, la monotonía, la perspectiva, los factores familiares, sociales, realidad económica y social, la saturación del trabajo, la ambigüedad, el conflicto de roles.

2.3.1.1 Síntomas emocionales. Según Apiquian (2007) en la página 7 de su presentación realizada para el Tercer Congreso de Escuelas de Psicología de las Universidades Red Anáhuac, los principales síntomas emocionales causados por el estrés son:

- Irritabilidad
- Ansiedad generalizada y focalizada en el trabajo
- Depresión
- Frustración
- Aburrimiento
- Distanciamiento afectivo
- Impaciencia
- Desorientación

2.2.1.2 Síntomas físicos. Así mismo, para el autor ya mencionado los principales síntomas físicos causados por el estrés son:

- Cefaleas
- Dolor muscular
- Problemas Digestivos
- Sudoración
- Temblores
- Insomnio
- Perdida o aumento de peso
- Mareo y nauseas

2.2.1.3 Síntomas conductuales: Para el autor ya citado los síntomas conductuales causados por el estrés son:

- Apatía
- Hostilidad
- Pesimismo
- Ausentismo
- Dificultad de concentración
- Agresividad
- Cambios bruscos de humor
- Aislamiento

2.3.2 Niveles de estrés

El estrés, puede presentar distintos tipos dependiendo del enfoque desde el que se le aborde, así, se clasifican en dos tipos de estrés según Rodríguez (2016) estrés en base a su signo, y estrés en base a su duración. Se presentarán ambos en el orden presentado.

2.3.2.1 El estrés en base a su signo. La reacción del organismo frente a un evento externo puede manifestarse de dos maneras diferentes:

2.3.2.1.1 Estrés positivo o Eustrés. Para el autor ya citado este tipo de estrés es el que se presenta en forma positiva, causando reacciones inversas y mejorando el desenvolvimiento de la persona. Este tipo de estrés surge cuando la persona está bajo presión, pero inconscientemente interpreta que los efectos de la situación le pueden otorgar algún beneficio.

Al respecto de esto se puede señalar también que, el estrés positivo, o eustrés, es aquel estrés que estimula a la persona ayudándola a enfrentar problemas. Permite su creatividad, iniciativa y respuesta eficiente a aquellas situaciones que lo requieran (Pérez, 2015).

2.3.2.1.2 Estrés negativo o Distrés. Este con consecuencias desfavorables para la salud física y mental. Cuando se padece distrés se anticipa una situación negativa creyendo que algo va a salir mal, lo cual genera una ansiedad que paraliza por completo a quienes lo padecen. El estrés negativo desequilibra y neutraliza los recursos que en situaciones normales tendríamos a nuestra disposición, lo cual acaba por generar tristeza, ira (Rodríguez, 2016).

2.3.3 Niveles de estrés en base a su duración

2.3.3.1 Estrés agudo. Es el estrés que más personas experimentan y es causa de las exigencias que se imponen las personas por sí mismos o por la sociedad. Estas exigencias son alimentadas respecto un pasado reciente, o en anticipaciones de un futuro próximo. En pequeñas dosis puede ser positivo, pero en dosis más elevadas puede acabar por agotarnos, con severas consecuencias en nuestra salud mental y física (Rodríguez, 2016).

Dado que es a corto plazo para Miller y Smith (2010) el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- Enojo, irritabilidad, ansiedad y depresión
- Problemas musculares
- Problemas digestivos
- Problemas cardiovasculares y respiratorios

2.2.3.2 Estrés agudo episódico. Para Rodríguez (2016) es también uno de los tipos de estrés más tratado en las consultas psicológicas. Aparece en personas con exigencias irreales, tanto propias como provenientes de la sociedad. Son personas que se muestran irritadas y beligerantes, aparte de tener una angustia permanente a causa de que no pueden controlar

todas las variables que les son exigidas. Otro síntoma de las personas que sufren estrés agudo episódico es que siempre están preocupados por el porvenir. Al mostrarse hostiles son difíciles de tratar a no ser que acudan a un especialista y reciban tratamiento.

Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante, ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles (Miller & Smith, 2010).

Para los autores ya mencionados los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses (Miller & Smith, 2010).

2.2.3.3 Estrés crónico. Según Rodríguez (2016) este tipo de estrés aparece en prisiones, guerras o en situaciones de pobreza extrema, situaciones en lo que se debe estar continuamente en alerta. Esta clase de estrés también puede venir de un trauma vivido en la niñez. Al causar una gran desesperanza, puede modificar las creencias y la escala de valores del individuo que lo padece. Sin lugar a duda es el tipo de estrés más grave, con unos resultados destructivos severos para la salud psicológica de la persona que lo padece.

Las personas que lo sufren diariamente presentan un desgaste mental y físico que puede dejar secuelas durante toda la vida, no puede cambiar la situación estresante, pero tampoco puede huir, sencillamente no puede hacer nada, muchas veces la persona no es consciente de ello, pues lleva tanto tiempo con ese sufrimiento que ya se ha acostumbrado e incluso puede que les guste, es lo único que han conocido y no saben o no pueden hacer frente a la situación de otra forma, a causa de esto es normal que rechacen la posibilidad de tratamiento pues se sienten tan identificados con el estrés que creen que ya forma parte de ellos.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente, también es llamado como el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables, sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones, algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente.

Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona, cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

Como una consecuencia final de este tipo de estrés es que, el estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés (Miller & Smith, 2010).

2.3.4 Consecuencias del estrés

“Las situaciones que afectan a una persona, infringiendo su estabilidad producen en el individuo una respuesta de alerta para enfrentar las situaciones que le causan desagrado” (Olivo, 2017, p. 23).

Algunos efectos nocivos pueden ser:

- Fisiológicos (problemas cardiovasculares, respiratorios, dermatológicos, gastrointestinales, endocrinos).
- Psicológicos (ansiedad, depresión, de personalidad, drogas, alcohol).
- Conductuales (tartamudeos, temblores, comer excesivamente).
- Individuales (irritabilidad, mal humor, trastornos del sueño).
- Organizacionales (ausentismo, inhibición, falta de creatividad e iniciativa).

2.3.5 Incapacidad

Generalmente, el estrés no sobreviene de manera repentina. El organismo del ser humano posee la capacidad para detectar las señales de que se está ante un evento productor de este, y estas señales acompañadas con las actividades diarias que acompañan al ser humano en su día a día llevan a que se aumenten provocando una incapacidad de controlar sus acciones al realizar situaciones que le producen un estímulo estresante haciendo que no las realice de forma correcta llevando en aumento el estrés.

2.3.6 Control y manejo de estrés

El sentirse estresado es una reacción normal y saludable a un cambio o desafío, sin embargo, el estrés que continúa por un largo período de tiempo aproximadamente de unas tres o cuatro semanas puede afectar a la salud. Para manejar el estrés se debe tener una prevención de situaciones estresantes, sin embargo, los riesgos no siempre se pueden evitar, pero se debe actuar preventivamente sobre ellos antes de que se manifiesten, por lo tanto el primer paso para poder controlar el estrés es reconocer el origen del problema, comprobar que situaciones de la vida producen estrés, una vez identificadas es necesario analizar si se puede reducir o como se pueden mejorar, además de ello una de las principales recomendaciones para poder manejar el estrés es tener una alimentación equilibrada y variada, controlar la salud periódicamente, el estilo de vida que lleva una persona puede influir mucho en las situaciones de estrés.

Por lo tanto, es necesario que la persona reduzca sus vicios, se rodee de personas que le ayuden a mejorar su salud mental, en lo principal acudir a un especialista para poder comprobar si se necesita un tratamiento clínico, con ello se asegura la tranquilidad de la persona. Para controlar el estrés existen varias alternativas como afrontar las situaciones difíciles de la vida, descargar la tensión física mediante actividades de relajación, mirar las cosas positivamente, disfrutar cada día, realizar actividad física y alimentarse sanamente.

2.4 Las actividades académico-profesionales y los niveles de estrés

Además de los factores generales que pueden generar estrés, debe tenerse en cuenta el papel de las diferencias individuales y de personalidad que suelen ser importantes y pueden atenuar o agravar los efectos de los factores antes mencionados. El tipo de personalidad, los hábitos y costumbres de cada uno, van a modular la reacción al estrés. Los rasgos personales más estudiados han sido los ansiosos o neuróticos, éstos pueden encontrar en casi cualquier cosa una fuente de estrés.

El estrés laboral es un proceso escalonado que comienza con síntomas leves, como puede ser el cansancio o fatiga que no se alivia hasta que con el tiempo pasa a mayores. Esto a las empresas les causa pérdidas que pueden ser enormes, comenzando por el absentismo, los accidentes laborales, las bajas médicas, el descenso en la productividad, el desánimo y abandono de la profesión, el mal clima laboral o los conflictos del trabajo.

Las actividades académico-profesionales de los docentes universitarios afectan a sus niveles de estrés debido a que presentan una sobrecarga de las funciones laborales las cuales, intervienen en su profesión, afectando en el desempeño de la docencia, investigación entre otras actividades que también se ven influenciadas con el nivel de preparación profesional que cumplen otras funciones que son factores estresantes que llegan a perturbar la homeostasis de los docentes.

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGÍA

3.1 Metodología de la investigación

3.2 Enfoque de investigación

La investigación realizada se sustentó sobre un enfoque cuantitativo, porque se trató de un estudio donde la fuente principal de información se obtuvo mediante la utilización de instrumentos de recolección de datos de carácter cuantitativo numérico a través de una Escala de Likert; asimismo el procesamiento que se obtuvo se presentó mediante cuadros de análisis por porcentajes y gráficos estadísticos.

3.3 Diseño de investigación

Su diseño fue no experimental, debido a que los investigadores no intervinieron de forma alguna en el proceso de la investigación, por lo tanto, no se manipularon las variables, es decir, se observó la problemática tal y como se presentó en su contexto real o empírico, por un tiempo determinado.

3.4 Método de investigación

El método que se utilizó fue el hipotético – deductivo, dado que se partió de la hipótesis que fue que no existe relación entre las actividades académico profesionales y los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo; la misma que fue sugerida de los datos empíricos obtenidos de una observación previa a la problemática, de ahí que, esta hipótesis fue comprobada o desmentida a medida que se fue realizando la investigación, por medio de un sistema de procedimientos metodológicos, que contribuyeron de igual manera para su deducción.

3.5 Tipo de investigación

Se aplicaron los siguientes tipos de investigación de acuerdo con la clasificación técnica-metodológica, la misma que se presenta a continuación:

3.5.1 *Por el objetivo*

3.5.1.1 Básica. Esta investigación se basó en la información pura, teórica o dogmática, puesto que el marco teórico presentado fue netamente científico y se fundamentó en teorías para sustentar la investigación, haciendo que esta tenga interés para futuras indagaciones posteriores.

Este tipo de investigación tiene como objetivo la obtención y recopilación de datos científicos para generar una fuente de información con respecto al hecho, fenómeno o problema, sin importarle como se utilicen esto tipo de referencias. Sino más bien, a plantear el origen de la problemática.

3.5.2 *Por el nivel o alcance de la investigación*

El nivel o alcance de la investigación fue correlacional, debido a que se identificaron las actividades académico-profesionales que realizan los docentes, luego se establecieron los

niveles de estrés de los docente y finalmente se analizaron las variables para identificar si existe una correlación significativa entre las categorías estudiadas.

3.5.3 Por el tiempo

3.5.3.1 Transversal. Se la precisó de carácter transversal debido a que se determinó en un momento y se investigó por una única vez, así como también la aplicación de los instrumentos de recolección de datos se los aplicó en un solo momento.

3.5.4 Por el lugar

Debido a que el fenómeno de investigación se lo observó, analizó y estudió en el contexto natural y real, el estudio de las variables se realizó de la siguiente forma:

3.5.4.1 Bibliográfica – Documental. El fenómeno de estudio se sustentó en una fuente científica mediante referencias de información de varias fuentes bibliográficas, libros, revistas, artículos de investigación, páginas web, resultados de otras investigaciones, entre otros, tomando como referencia la información correspondiente a las variables de estudio.

3.5.4.2 De campo. En virtud, de que la población de estudio fueron los docentes universitarios la investigación se realizó en la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo; sin embargo, la recolección de datos se realizó de forma online con el universo de estudio ya mencionado el cual está inmerso en la investigación y se identificó el problema.

3.6 Unidades de análisis

Hernández et al (2014) menciona que “la población o universo se refiere al conjunto para el cual serán válidas las conclusiones que se obtengan: a los elementos o unidades (personas, instituciones o cosas) a las cuales se refiere la investigación” (p. 181).

La población o universo de estudio constituye los siguientes actores que forman parte del problema; que a continuación, se detalla:

3.6.1 Población o universo de estudio

Los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo fueron un total de 152.

3.6.2 Tamaño de Muestra

Se trabajó con 72 docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo, la muestra no probabilística se determinó de forma equitativa de las 12 carreras existentes de la Facultad, obteniendo un subgrupo de 6 docentes por carrera.

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información

El procedimiento para la recolección de datos se la obtuvo a través de la técnica de la encuesta, dado que, es una herramienta que sirve para conocer las características del problema investigado en el grupo que representa la muestra; por lo tanto, el instrumento que se utilizó fue un cuestionario de preguntas, en el cual se determinaron varias interrogantes

correspondientes a la variable independiente las actividades académico-profesionales del tema de investigación.

De igual manera, se utilizó la técnica psicométrica y se aplicó la Escala de Estrés Percibido de Cohen (PSS), que es una escala que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, además consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (Escala de Likert), y evalúa como la persona hace frente en diferentes situaciones de su día a día, determinando su nivel de estrés en tres alto, medio y bajo; y esta escala se aplicó a los 72 docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo. Cabe mencionar que el procedimiento para recolectar datos se desarrolló de forma virtual.

3.8 Técnicas para el procesamiento, análisis e interpretación de la información

El proceso de tabulación de la información consistió en realizar una tabla, una figura acompañada de una descripción y análisis de los resultados obtenidos tras la recopilación de datos; este se dio gracias al programa informático de Google Forms que es una herramienta fácil de utilizar para los encuestados además exponer los resultados obtenidos de forma clara, ayudando con el objetivo de representarlos de forma sencilla y concisa.

3.9 Hipótesis de investigación

No existe relación entre las actividades académico-profesionales y los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CAPÍTULO IV.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Datos Informativos:

4.1.1 Género

Tabla 1.

Género

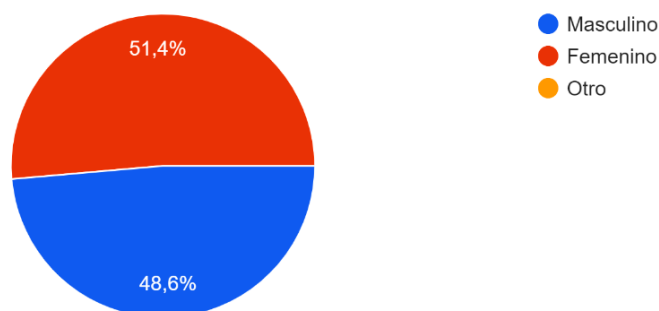
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	35	48,6%
Femenino	37	51,4%
Otro	0	0%
Total	72	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 1.

Género



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

4.1.2 Edad

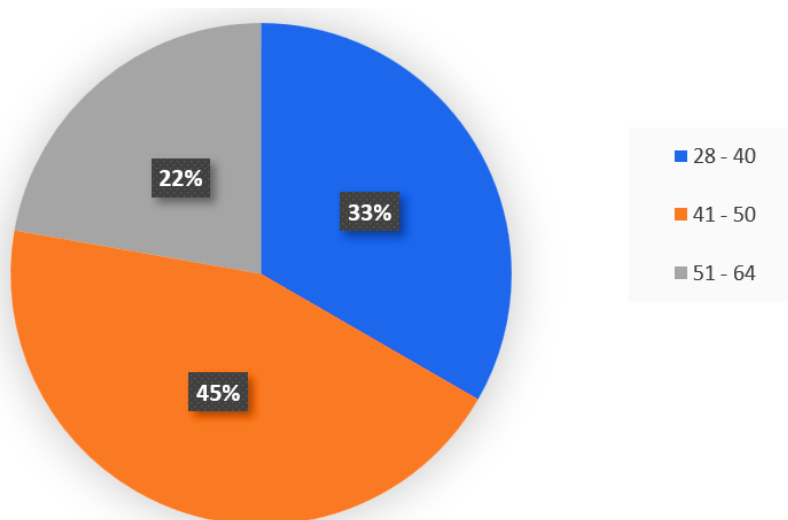
Tabla 2. Edad

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
28 – 40	24	33%
41 – 50	32	45%
51 – 64	16	22%
Total	72	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 2.
Edad



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

4.1.3 ¿A qué carrera pertenece su mayor carga horaria?

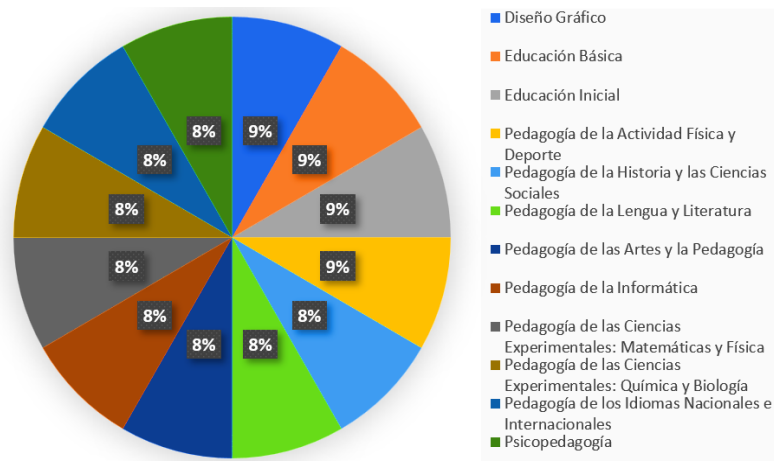
Tabla 3.
Carreras

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Diseño Gráfico	6	9%
Educación Básica	6	9%
Educación Inicial	6	9%
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	6	9%
Pedagogía de la Historia y las Ciencias Sociales	6	8%
Pedagogía de la Lengua y Literatura	6	8%
Pedagogía de las Artes y la Pedagogía	6	8%
Pedagogía de la Informática	6	8%
Pedagogía de las Ciencias Experimentales: Matemáticas y Física	6	8%
Pedagogía de las Ciencias Experimentales: Química y Biología	6	8%
Pedagogía de los idiomas Nacionales e Internacionales	6	8%
Psicopedagogía	6	8%
Total	72	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 3.
Carreras



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

4.1.4 Años de experiencia en docencia universitaria

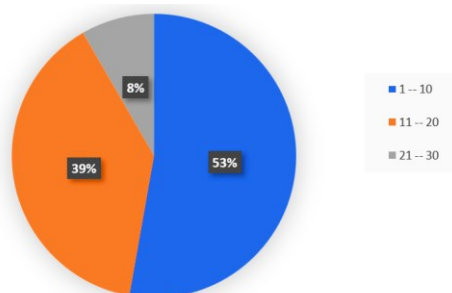
Tabla 4.
Años de experiencia

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
1 – 10	38	53%
11 – 20	28	39%
21 – 30	6	8%
Total	72	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 4.
Años de experiencia



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

4.2 Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT

Pregunta N°1: El tiempo que requiere para elaborar la planificación microcurricular, es suficiente en relación con el número de horas asignadas en su distributivo de trabajo.

Tabla 5.

Tiempo de Planificación Microcurricular

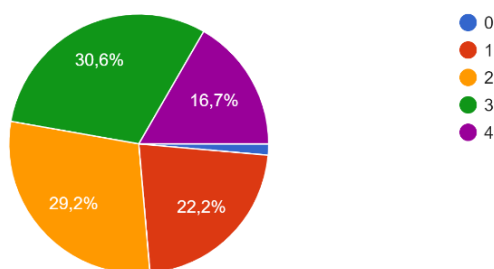
Categoría	Nunca (0)	Casi nunca (1)	De vez en cuando (2)	A menudo (3)	Muy a menudo (4)	Total
Frecuencia	1	16	21	22	12	72
Porcentaje	1,4%	22,2%	29,2%	30,6%	16,7%	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 5.

Tiempo de Planificación Microcurricular



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: De los datos obtenidos, se establece que 22 docentes (30,6%) consideran que a menudo el tiempo de elaboración de la planificación microcurricular es suficiente; mientras que 21 docentes (29,2%) consideran que de vez en cuando, así mismo 16 docentes (22,2%) consideran que casi nunca, como también 12 docentes (16,7%) considera que muy a menudo y finalmente 1 docente (1,4%) considera que nunca le alcanza el tiempo para elaborar la planificación.

Interpretación: La mayor parte de docentes consideran que el tiempo asignado para la elaboración planificación microcurricular es suficiente ya que esta actividad engloba la preparación de sílabos, plan de clase, material bibliográfico, metodologías, entre otros; mientras que otro porcentaje significativo estima que requiere más tiempo para realizar esta planificación, es decir, que el tiempo asignado no es suficiente ya que por la complejidad requiere mayor disponibilidad en su carga horaria.

Pregunta N°2: Recibe apoyo/inducción para la elaboración de la planificación micro curricular.

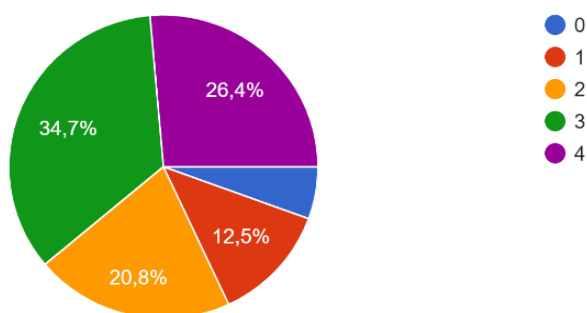
Tabla 6.
Inducción de Planificación Microcurricular

Categoría	Nunca (0)	Casi nunca (1)	De vez en cuando (2)	A menudo (3)	Muy a menudo (4)	Total
Frecuencia	4	9	15	25	19	72
Porcentaje	5,6%	12,5%	20,8%	34,7%	26,4%	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 6.
Inducción de Planificación Microcurricular



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: De los datos obtenidos, se establece que 25 docentes (34,7%) consideran que a menudo reciben el apoyo o inducción para la elaboración de la planificación microcurricular; mientras que 19 docentes (26,4%) consideran que muy a menudo, así mismo 15 docentes (20,8%) consideran que de vez en cuando, como también 9 docentes (12,5%) consideran que casi nunca y finalmente 4 docentes (5,6%) consideran que nunca han recibido acompañamiento para elaborar la planificación.

Interpretación: La mayor parte de docentes consideran que a menudo recibe apoyo o inducción en la elaboración de la planificación microcurricular, es decir, que tiene un conocimiento previo para su realización; mientras que otro porcentaje significativo también estima recibe acompañamiento constante para la elaboración microcurricular, en otras palabras, no existe alguna dificultad al momento de preparar el material de trabajo educativo.

Pregunta N°3: Las funciones que cumple en las actividades de docencia son afines a las que constan en el distributivo de trabajo.

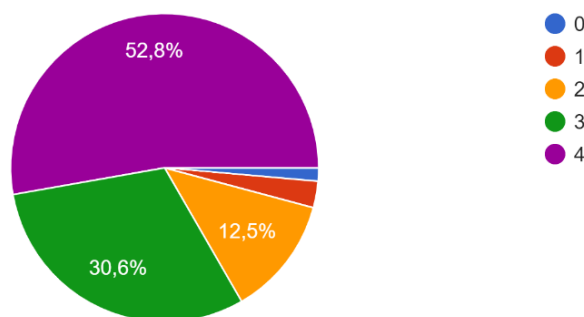
Tabla 7.
Funciones afines a la docencia

Categoría	Nunca (0)	Casi nunca (1)	De vez en cuando (2)	A menudo (3)	Muy a menudo (4)	Total
Frecuencia	1	2	9	22	38	72
Porcentaje	1,4%	2,8%	12,5%	30,6%	52,8%	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 7.
Funciones afines a la docencia



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: De los datos obtenidos, se establece que 38 docentes (52,8%) consideran que muy a menudo las funciones que cumplen en las actividades de docencia son afines a las que constan en el distributivo de trabajo; mientras que 22 docentes (30,6%) consideran que a menudo, así mismo 9 docentes (12,5%) consideran que de vez en cuando, como también 2 docentes (2,8%) consideran que casi nunca y finalmente 1 docente (1,4%) considera que nunca las funciones que cumple son afines a las actividades de docencia.

Interpretación: La mayor parte de docentes consideran que las funciones que cumple en el distributivo de trabajo son afines a las actividades de docencia, ya que estas actividades engloban la planificación microcurricular, la impartición de clases, la elaboración de la Investigación Formativa, entre otros; sin embargo, otro porcentaje significativo también estima que a menudo las funciones que cumplen son afines a las que constan en su distributivo, es decir, los docentes cumplen con su labor de forma correcta e inequívoca.

Pregunta N°4: El desarrollo de la Investigación Formativa facilita la cooperación entre docentes y un aprendizaje holístico de los estudiantes.

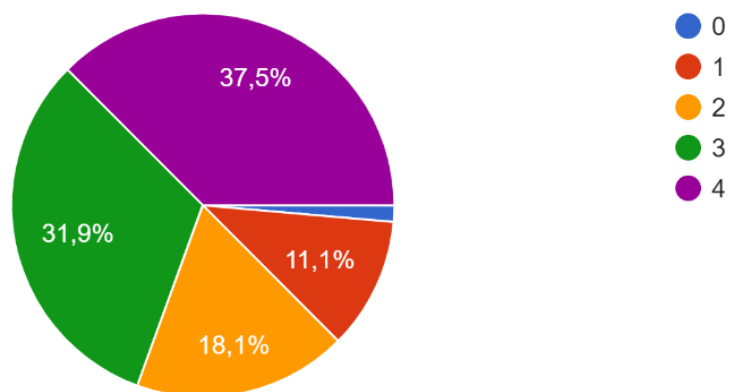
Tabla 8.
Investigación Formativa

Categoría	Nunca (0)	Casi nunca (1)	De vez en cuando (2)	A menudo (3)	Muy a menudo (4)	Total
Frecuencia	1	8	13	23	27	72
Porcentaje	1,4%	11,1%	18,1%	31,9%	37,5%	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 8.
Investigación Formativa



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: De los datos obtenidos, se establece que 27 docentes (37,5%) consideran que muy a menudo el desarrollo de la Investigación Formativa facilita la cooperación entre docentes y un aprendizaje holístico de los estudiantes; mientras que 23 docentes (31,9%) consideran que a menudo, así mismo 13 docentes (18,1%) consideran que de vez en cuando, como también 8 docentes (11,1%) considera que casi nunca y finalmente 1 docente (1,4%) considera que nunca hay cooperación entre docentes ni un aprendizaje holístico de los estudiantes.

Interpretación: La mayor parte de docentes consideran que el desarrollo de la Investigación Formativa facilita la cooperación entre docentes; mientras que otro porcentaje significativo estima que a menudo la elaboración de dicha investigación ayuda a la colaboración entre docentes, es decir, la Investigación Formativa contribuye en la participación de los encargados en su desarrollo.

Pregunta N°5: La actividad de orientación y acompañamiento a través de tutorías individuales o grupales permite que los estudiantes mejoren su desempeño académico.

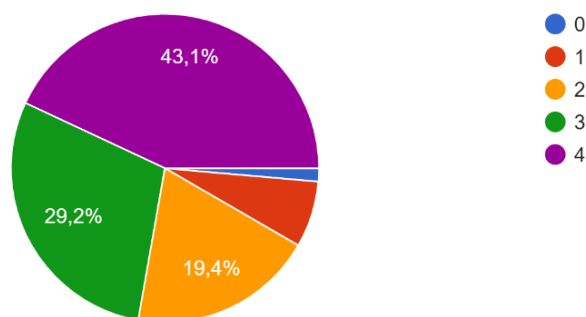
Tabla 9.
Orientación y acompañamiento en tutorías

Categoría	Nunca (0)	Casi nunca (1)	De vez en cuando (2)	A menudo (3)	Muy a menudo (4)	Total
Frecuencia	1	5	14	21	31	72
Porcentaje	1,4%	6,9%	19,4%	29,2%	43,1%	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 9.
Orientación y acompañamiento en tutorías



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: De los datos obtenidos, se establece que 31 docentes (43,1%) consideran que muy a menudo la actividad de orientación y acompañamiento a través de tutorías individuales o grupales permite que los estudiantes mejoren su desempeño académico; mientras que 21 docentes (29,2%) consideran que a menudo, así mismo 14 docentes (19,4%) consideran que de vez en cuando, como también 5 docentes (6,9%) consideran que casi nunca y finalmente 1 docente (1,4%) considera que nunca las tutorías individuales o grupales permiten que los estudiantes mejoren su desempeño académico.

Interpretación: La mayor parte de docentes consideran que el acompañamiento a través de tutorías individuales o grupales permite que los estudiantes mejoren su desempeño académico, es decir, que las actividades planificadas fortalecen el logro de los resultados de aprendizaje; mientras que otro porcentaje significativo estima que a menudo las tutorías a estudiantes son productivas para su enriquecimiento académico, es decir, que las tutorías son un apoyo para que los estudiantes asuman sus responsabilidades y nuevos retos en el proceso de su formación profesional.

Pregunta N°6: El tiempo asignado para la actividad de orientación y acompañamiento a través de tutorías individuales o grupales es suficiente para el número de estudiantes.

Tabla 10.

Tiempo de tutorías a estudiantes

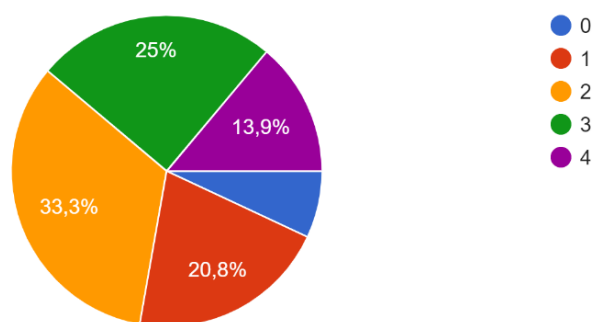
Categoría	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo	Total
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	
Frecuencia	5	15	24	18	10	72
Porcentaje	6,9%	20,8%	33,3%	25%	13,9%	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 10.

Tiempo de tutorías a estudiantes



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: De los datos obtenidos, se establece que 24 docentes (33,3%) consideran que de vez en cuando el tiempo asignado para la actividad de orientación y acompañamiento a través de tutorías individuales o grupales es suficiente para el número de estudiantes; mientras que 18 docentes (25%) consideran que a menudo, así mismo 15 docentes (20,8%) consideran que casi nunca, como también 10 docentes (13,9%) consideran que muy a menudo y finalmente 5 docentes (6,9%) consideran que nunca les alcanza el tiempo para las tutorías individuales o grupales según el número de estudiantes asignados.

Interpretación: La mayor parte de docentes consideran que de vez en cuando el tiempo asignado para la actividad de orientación y acompañamiento a través de tutorías individuales o grupales es suficiente para el número de estudiantes, ya que, esta actividad engloba retroalimentar y reforzar conocimientos, guiar académicamente al estudiante, entre otros aspectos; mientras que otro porcentaje significativo estima que el tiempo que se requiere para realizar esta actividad es suficiente, es decir, que las necesidades académicas de los estudiantes son asistidas adecuadamente por los docentes; sin embargo, a un porcentaje menor de la muestra le hace falta más tiempo para realizar esta actividad.

Pregunta N°7: El tiempo asignado para la actividad de planificación y actualización de contenidos de clases es suficiente para alcanzar el objetivo previsto.

Tabla 11.

Tiempo de planificación de clases

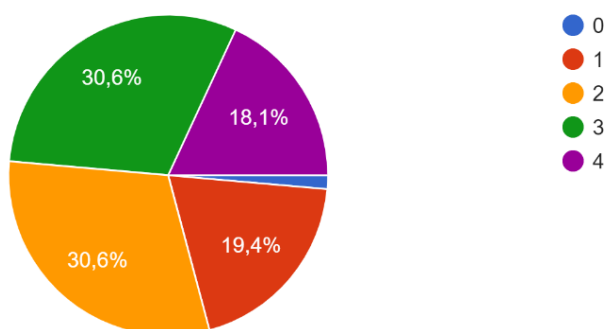
Categoría	Nunca (0)	Casi nunca (1)	De vez en cuando (2)	A menudo (3)	Muy a menudo (4)	Total
Frecuencia	1	14	22	22	13	72
Porcentaje	1,4%	19,4%	30,6%	30,6%	18,1%	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 11.

Tiempo de planificación de clases



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: De los datos obtenidos, se establece que 22 docentes (30,6%) consideran que a menudo el tiempo asignado para la actividad de planificación y actualización de contenidos de clases es suficiente para alcanzar el objetivo previsto; mientras que 22 docentes (30,6%) consideran que de vez en cuando, así mismo 14 docentes (19,4%) consideran que casi nunca, como también 13 docentes (18,1%) consideran que muy a menudo y finalmente 1 docente (1,4%) considera que nunca le alcanza el tiempo asignado para la actividad de planificación y actualización de contenidos de clases.

Interpretación: La mayor parte de docentes consideran que a menudo el tiempo asignado para la actividad de planificación y actualización de contenidos de clases es suficiente para alcanzar el objetivo previsto; mientras que otro porcentaje significativo estima que de vez en cuando el tiempo designado para esta actividad es suficiente debido a que conlleva una búsqueda exhaustiva de información, organización de contenidos, elaboración estrategias metodológicas, entre otras; es decir, que el tiempo asignado no es suficiente ya que por la complejidad requiere mayor disponibilidad en su carga horaria.

Pregunta N°8: Cuenta con las condiciones de conectividad, cubículo, mobiliario, equipos informáticos, para desarrollar sus actividades de docencia.

Tabla 12.

Inmobiliario y conectividad

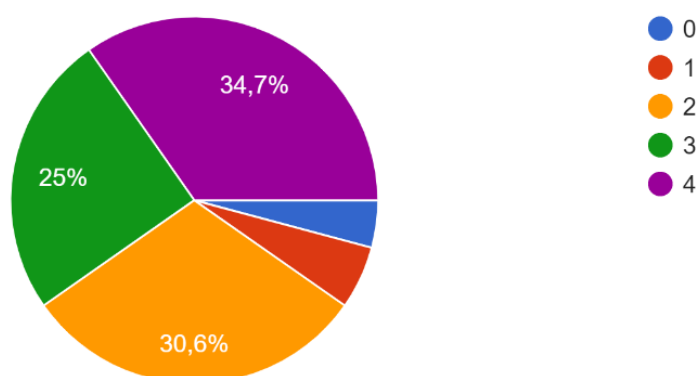
Categoría	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo	Total
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	
Frecuencia	3	4	22	18	25	72
Porcentaje	4,2%	5,6%	30,6%	25%	34,7%	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 12.

Inmobiliario y conectividad



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: De los datos obtenidos, se establece que 25 docentes (34,7%) consideran que muy a menudo cuentan con las condiciones de conectividad, cubículo, mobiliario, equipos informáticos, para desarrollar sus actividades de docencia; mientras que 22 docentes (30,6%) consideran que de vez en cuando, así mismo 18 docentes (25%) consideran que a menudo, como también 4 docentes (5,6%) consideran que casi nunca y finalmente 3 docentes (4,2%) consideran que nunca cuentan con las condiciones necesarias de inmobiliario y conectividad para el desarrollo de su labor profesional.

Interpretación: La mayor parte de docentes consideran que cuentan con las condiciones de conectividad, cubículo, mobiliario, equipos informáticos, para desarrollar sus actividades de docencia; mientras que otro porcentaje significativo estima que de vez en cuando dispone del inmobiliario y conectividad adecuados para llevar a cabo su labor, es decir, que los insumos que tienen los docentes no son suficientes para cubrir las necesidades académicas.

Pregunta N°9: El/las aulas para la impartición de clases presenciales cuentan con el mobiliario, equipos tecnológicos y conectividad necesarios.

Tabla 13.

Infraestructura Áulica

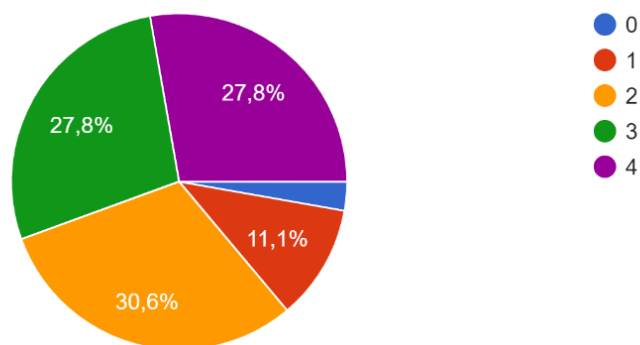
Categoría	Nunca (0)	Casi nunca (1)	De vez en cuando (2)	A menudo (3)	Muy a menudo (4)	Total
Frecuencia	2	8	22	20	20	72
Porcentaje	2,8%	11,1%	30,6%	27,8%	27,8%	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 13.

Infraestructura Áulica



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: De los datos obtenidos, se establece que 22 docentes (30,6%) consideran que de vez en cuando el/las aulas para la impartición de clases presenciales cuentan con el mobiliario, equipos tecnológicos y conectividad necesarios; mientras que 20 docentes (27,8%) consideran que muy a menudo, así mismo 20 docentes (27,8%) consideran que a menudo, como también 8 docentes (11,1%) consideran que casi nunca y finalmente 2 docentes (2,8%) consideran que nunca cuentan con el inmobiliario áulico necesario para la impartición de las clases presenciales.

Interpretación: La mayor parte de docentes consideran que de vez en cuando el/las aulas para la impartición de clases presenciales cuentan con el mobiliario, equipos tecnológicos y conectividad necesarios para desarrollar sus actividades académicas; mientras que otro porcentaje significativo estima que el inmobiliario áulico necesario para la impartición de las clases presenciales es adecuado, es decir, la Universidad proporciona los insumos necesarios para un apropiado desenvolvimiento académico.

Pregunta N°10: Existen lineamientos claros para el desarrollo de la actividad de colectivos académicos de capacitación o intercambio de metodologías y experiencias de enseñanza.

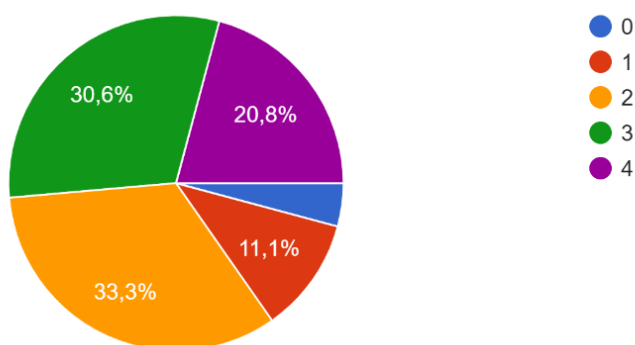
Tabla 14.
Capacitación docente

Categoría	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo	Total
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	
Frecuencia	3	8	24	22	15	72
Porcentaje	4,2%	11,1%	33,3%	30,6%	20,8%	100%

Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Figura 14.
Capacitación docente



Fuente: Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: De los datos obtenidos, se establece que 24 docentes (33,3%) consideran que de vez en cuando existen lineamientos claros para el desarrollo de la actividad de colectivos académicos de capacitación o intercambio de metodologías y experiencias de enseñanza; mientras que 22 docentes (30,6%) consideran que a menudo, así mismo 15 docentes (20,8%) consideran que muy a menudo, como también 8 docentes (11,1%) consideran que casi nunca y finalmente 3 docentes (4,2%) consideran que nunca existen lineamientos claros para la capacitación docente en sus diferentes ámbitos.

Interpretación: La mayor parte de docentes consideran que de vez en cuando existen lineamientos claros para el desarrollo de la actividad de colectivos académicos de capacitación o intercambio de metodologías y experiencias de enseñanza; mientras que otro porcentaje significativo estima que las capacitaciones y reuniones de intercambio son adecuadas, es decir, que las orientaciones que brinda la Universidad a los docentes son fructíferas para el desempeño de su actividad académica profesional.

4.3 Escala de Estrés Percibido de Cohen

Tabla 15.
Preguntas negativas

Categoría	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		A menudo		Muy a menudo	
	(0)		(1)		(2)		(3)		(4)	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	6	8,3	12	16,7	38	52,8	9	12,5	7	9,7
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	16	22,2	20	27,8	20	27,8	13	18,1	3	4
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	6	8,3	13	18,1	26	36,1	23	31,9	4	5,6
8. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	12	16,7	22	30,6	16	22,2	19	26,4	3	4,2
11. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	6	8,3	12	16,7	38	52,8	9	12,5	7	9,7
12. ¿Con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	1	1,4	11	15,3	19	26,4	21	29,2	20	27,8
14. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	13	18,1	26	36,1	14	19,4	14	19,4	5	6,9

Fuente: Escala de Estrés Percibido de Cohen.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: En la tabla 15 se observa que 38 docentes (52,8%) eligieron la opción de vez en cuando en las preguntas que reflejan afeción y enfado en las situaciones que ocurren de forma inesperada en su vida. A su vez, 26 docentes (36,1%) respondieron que de vez en cuando se han sentido nerviosos o estresados. De igual manera, 26 docentes (36,1%) manifestaron que casi nunca sienten que las dificultades se acumulan tanto que no pueden superarlas.

Tabla 16.
Preguntas positivas

Categoría	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		A menudo		Muy a menudo	
	(0)		(1)		(2)		(3)		(4)	
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
4. ¿Con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	2	2,8	5	6,9	23	31,9	22	30,6	20	27,8
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	0	5	6,9	18	25	24	33,3	25	34,7
6. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	1	1,4	3	4,2	11	15,3	25	34,7	32	44,4
7. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	1	1,4	5	6,9	14	19,4	26	36,1	26	36,1
9. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	3	4,2	3	4,2	16	22,2	26	36,1	24	33,3
10. ¿Con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	3	4,2	6	8,3	10	13,9	36	50	17	23,6
13. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	2	2,8	5	6,9	25	34,7	26	36,1	14	19,4

Fuente: Escala de Estrés Percibido de Cohen.

Elaborado por: Bonilla Edison y Chávez Yolanda, 2022.

Análisis: En la tabla 16 se observa que 38 docentes (52,8%) eligieron la opción de vez en cuando en las preguntas que reflejan afección y enfado en las situaciones que ocurren de forma inesperada en su vida. A su vez, 26 docentes (36,1%) respondieron que de vez en cuando se han sentido nerviosos o estresados. De igual manera, 26 docentes (36,1%) manifestaron que casi nunca sienten que las dificultades se acumulan tanto que no pueden superarlas.

Discusión de los resultados: Una vez recolectados los datos de la escala se puede identificar en las preguntas negativas que el estrés más evidenciado en los docentes es el estrés negativo o distrés, mientras que en las preguntas positivas el estrés predominante es el eustrés o estrés positivo. Contrarrestando los datos obtenidos se identificó un mayor porcentaje de docentes presentan un nivel de estrés agudo episódico, que se presenta por la desorganización en su horario laboral, personal y la exigencia de su día a día, en la mayor parte del tiempo se encuentran angustiados por cumplir sus actividades y temen porque algo les pueda salir mal; asumen muchas responsabilidades, es decir, tienen demasiadas cosas que realizar lo que obstruye su organización del tiempo, esto a su vez genera exigencias autoimpuestas que presionan al sujeto. Además, presentan consecuencias desfavorables para la salud física y mental si la predominancia de este estrés es continua por lo que se recomienda tomar descansos progresivos en la realización de tareas para que exista un nivel equilibrado emocional en los docentes. Sin embargo, cabe mencionar que se evidencia la presencia de otros niveles de estrés como son el estrés agudo y el estrés crónico.

4.4 Correlación entre las variables

H₀: Existe relación entre las actividades académico-profesionales y los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Tabla 17.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,978 ^a	4	,913
Razón de verosimilitud	1,430	4	,839
Asociación lineal por lineal	,141	1	,707
N de casos válidos	72		

a. 5 casillas (55.6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .17.

Con $X^2 = .978$, $df = 4$, y significancia bilateral = .913, que es mayor que 0.05 se rechaza la Hipótesis nula, es decir, no existe relación entre las actividades académico-profesionales y los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se determinó que no existe relación entre las actividades académico-profesionales y los niveles de estrés de los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo, ya que con la comprobación de la hipótesis propuesta en el trabajo de investigación se demuestra de forma estadística mediante el análisis de Chi² de Pearson que las variables de estudio no tienen relación entre ellas.
- Se identificó que las actividades académico profesionales son la docencia, la investigación, la dirección y gestión académica como también la vinculación con la sociedad, sin embargo, cabe mencionar que la actividad predominante es la docencia, ya que sin importar la función que cumpla dentro de la universidad, todo el personal docente cumple esta labor, la que está formada por un conglomerado de actividades como son la planificación microcurricular, y esta a su vez se subdivide en actividades como la preparación de sílabos, elaboración de plan de clase, material bibliográfico, metodologías, estrategias didácticas, entre otras. Lo que en mayor medida refleja el distributivo de trabajo de los docentes, es que está copado de actividades que en varias ocasiones llegan a sobrepasar el tiempo determinado para su realización, debido a esto los docentes cumplen más funciones de las propuestas en su distributivo.
- Se estableció que el nivel de estrés predominante que presentan los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo es el estrés agudo episódico. Este se origina por la desorganización en su horario laboral, personal y la exigencia de su día a día, en la mayor parte del tiempo se encuentran angustiados por cumplir sus actividades y temen porque algo les pueda salir mal; asumen muchas responsabilidades, es decir, tienen demasiadas cosas que realizar lo que obstruye su organización del tiempo, esto a su vez genera exigencias autoimpuestas que presionan al sujeto. Además, presenta consecuencias desfavorables para la salud física y mental si la predominancia de este estrés es continua, siendo sus principales características, el cansancio emocional ocasionando repentinos cambios de humor, problemas musculares que originan cefalea, tensión muscular, problemas estomacales e intestinales, un aumento en la presión sanguínea. A su vez, existen otros niveles de estrés como son el estrés agudo y el estrés crónico que afectan a la población estudiada.
- Se analizó la relación entre las actividades académico-profesionales y los niveles de estrés de los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo determinando que de esta manera no existe relación entre las variables de estudio, es decir que las actividades académico - profesionales que realizan los docentes, no están en relación con los niveles de estrés que han desarrollado. No obstante, a pesar de que se encuentra niveles de estrés, los

mismos no son motivo de relación acorde al análisis realizado en el presente estudio, ya que las mismas funciones que cumplen los docentes contribuyen a que el estrés presente en ellos se disminuya y se controle, siendo uno de los principales motivos las relaciones entre pares y estudiantes, que apoyan a que sus funciones sean más factibles de realizar, además de que existe experiencias considerables dentro de los docentes que les permita tener una retroalimentación, automotivación y esfuerzo en el conglomerado de actividades, aprovechando su tiempo y realizando las actividades académico profesionales dentro de los tiempos establecidos y mucho esfuerzo; motivando a que efectivamente no exista una relación de las variables de estudio.

5.2 Recomendaciones

- Elaborar una guía didáctica que permita potenciar a los docentes como agentes mediadores de aprendizaje, ya que son promotores de cambio, motivando el pensamiento crítico de los estudiantes mediante la aplicación de métodos, técnicas y estrategias, además considerar que la guía será un material útil para desarrollar las habilidades y destrezas de forma eficiente.
- Establecer espacios de meditación para los docentes de las diferentes carreras de la Facultad Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo para que aprendan a identificar los signos o síntomas del estrés y la importancia de saber cómo manejarlo, con el propósito de buscar formas para poder afrontarlo y no afectar su rendimiento profesional y/o particular.
- Plantear estrategias para generar un ambiente profesional, adecuado y propicio para los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo, llevando a cabo actividades de convivencia para mejorar las relaciones interpersonales, vínculos psicosociales, para incentivar la calidez, confianza, empatía y participación entre docentes y directivos.
- Comunicar a los directivos de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo, que, por medio de talleres, charlas de capacitación a los docentes, brinden la ayuda y las herramientas necesarias para el correcto manejo en el control de estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, A. (14 de Abril de 2018). *Planificación curricular*. Obtenido de Universidad Estatal de Milagro: https://www.unemi.edu.ec/images/pdf/Cursos2018/14_BROCHURE_PLANIFICACION_CURRICULAR.pdf
- Apiquian, A. (2007). *El Síndrome de Burnout en las empresas*. México: Universidad Anáhuac. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/sindrome%20burnout.pdf>
- Ariza, G., & Ocampo, H. (2004). El acompañamiento tutorial como estrategia de la formación personal y profesional. *Scielo*, 31 - 41. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Asociación de Especialistas en Prevención y Salud Laboral. (25 de Julio de 2016). *¿Qué es el estrés? Causas y síntomas*. Obtenido de AEPSAL: <https://www.aepsal.com/estres-causas-y-sintomas/>
- Bonilla, J., & Silva, S. (2017). *Estrés Laboral en los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba Marzo - Julio 2017. Tesis de grado*. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/4387/1/UNACH-FCEHT-TG-P.EDUC-2017-000037.pdf>
- Brenes, A. (2021). La importancia de la investigación universitaria: la formación de profesionales-investigadores. *Revista Acta Académica*. Obtenido de <http://revista.uaca.ac.cr/index.php/actas/article/view/1302/1627>
- Brito, L., Quezada, C., & Arzorla, L. (2018). *La universidad y la vinculación con la sociedad. Una condición impostergable*. Machala: UTMACH. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12492/1/LaUniversidad-y-LaVinculacionConLaSociedad.pdf>
- Calderón, M. (2019). La planificación microcurricular una herramienta para la innovación de las prácticas educativas. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales.*, 103 - 111. Obtenido de <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/2900/2995>
- Cano, Á., & Pastor, J. (2008). Modelos, métodos y estrategias de enseñanza. *Revista de Didáctica: Multiárea*, 1 - 363. Obtenido de https://www.academia.edu/2182943/M%C3%A9todos_procesos_y_estrategias_de_aprendizajes_Teaching_Models_Methods_and_Strategies
- Chávez, C. (10 de mayo de 2011). *El estrés laboral puede causar daños psicológicos y físicos en el trabajador*. Obtenido de El Universo: <https://www.eluniverso.com/2011/05/10/1/1384/estres-laboral-puede-causar-danos-psicologicos-fisicos-trabajador.html>

- Dáher, J., Panunzio, A., & Hernández, M. (2018). La investigación científica: una función universitaria a considerar en el contexto ecuatoriano. *EDUMECENTRO*, 166 -179. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v10n4/edu11418.pdf>
- Desouky, D., & Allam, H. (2017). Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 1-9. Obtenido de <https://www.atlantis-press.com/journals/jegh/125905823/view>
- Fernández, E. (2009). El discurso de la formación basada en competencias profesionales. Un análisis crítico de la formación inicial de profesionales en la Educación Superior. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.*, 151 -160. Obtenido de https://www.ecorfan.org/proceedings/CDU_XI/TOMO%2011_7.pdf
- Galvis, R. (2007). De un perfil docente tradicional a un perfil docente basado en competencias. *Acción Pedagógica*, 48-57. Obtenido de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2968589>
- García, S. (26 de Marzo de 2013). *Hablemos de estrés: Los estresores*. Obtenido de Psicosalud: <https://psicosaludtenerife.com/2013/03/26/hablemos-de-estres-los-estresores/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México. DF: Mc. Graw Hill.
- Hidalgo, B., Ruíz, M., & Medina, E. (2019). *Prevalencia del síndrome de Burnout en el personal docente universitario*. Málaga: Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/03/sindrome-burnout-docente.html>
- Lomelí, C. (2016). El perfil del docente en la universidad del siglo XXI. *Universidad Autónoma de Nayarit.*, 66 - 76. Obtenido de https://www.ecorfan.org/proceedings/CDU_XI/TOMO%2011_7.pdf
- Loza, C., Guffante, T., Murillo, M., Tenezaca, R., Montalvo, C., García, C., . . . López, E. (2014). *Modelo Educativo, Pedagógico y Didáctico*. Riobamba: Unidad de Planificación Académica. Obtenido de <https://www.unach.edu.ec/reglamentos/images/pdf/modeloeducativopedagogicoydidactico.pdf>
- Marqués, P. (2000). Los Docentes: funciones, roles, competencias necesarias. *Universidad Autónoma de Barcelona*, 1-12. Obtenido de <http://online.aliat.edu.mx/adistancia/liderazgo/lecturasfalt/docentesfunciones.pdf>
- Miller, L., & Smith, A. (2010). *Los distintos tipos de estrés*. Obtenido de American Psychological Association: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

- Mitchell, C. (2009). *Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las Sociedades*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud /Organización Mundial de la Salud: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
- Moncayo, J. (2020). *Estrés laboral y medida de afrontamiento en el personal que labora en la Unidad Educativa Experimental Hogar Colegio La Dolorosa, durante el segundo semestre del año 2019. Tesis de grado*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/17547/Moncayo%20Reyes%2c%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Morales, P. (2012). *Elaboración de material didáctico*. México: RED TERCER MILENIO. Obtenido de <https://docplayer.es/14134816-Elaboracion-de-material-didactico.html>
- Morán, P. (2004). La docencia como recreación y construcción del conocimiento. *Scielo*, 105 - 106. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982004000100003
- Olivo, T. (2017). *El estrés laboral y su relación con el Bienestar Psicológico de los docentes. Tesis de grado*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25910/2/Tatiana-Alexandra-Olivo-Galarza.pdf>
- Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 171-190. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Pérez, A. (2015). *El estrés positivo o eustres: cómo aprovecharse y sacar la parte positiva del estrés*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiymente.net/psicologia/estres-positivo-eustres>
- Reglamento de Carrera y Eslafón del Profesor e Investigador de la Universidad Nacional de Chimborazo. (20 de Diciembre de 2018). Obtenido de https://www.unach.edu.ec/images/reglamentos/reglamento_de_carrera_y_escalafon_del_profesor_e_investigador_de_la_unach.pdf
- Reglamento de Prácticas Preprofesionales, pasantías, ayudantías de cátedra o de investigación de la Universidad Nacional de Chimborazo. (16 de Abril de 2019). Obtenido de <https://www.unach.edu.ec/reglamentos/images/pdf/2019/reglamento%20de%20practic%20preprofesionales%20pasantias%20ayudantias%20de%20catedra%20o%20de%20investigacion.pdf>

- Reglamento de tutorías académicas de la Universidad Nacional de Chimborazo. (16 de Abril de 2019). Obtenido de https://www.unach.edu.ec/images/pdf/reglamento%20de%20tutorias%20academicas_2019_C.pdf
- Reglamento de Vinculación con la Sociedad de la Universidad Nacional de Chimborazo. (23 de Mayo de 2018). Obtenido de https://uvirtual.unach.edu.ec/vinculacion/Documentos/reglamento_vinculacion.pdf
- Regueiro, A. (2007). *Conceptos Básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?* España: Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga. Obtenido de <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Rodríguez, M. (2016). *Tipos de estrés y sus desencadenantes*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>
- Sánchez, D., March, M., & Ballester, L. (2015). *Malestar social y malestar docente: una investigación sobre el síndrome de desgaste profesional burnout y su incidencia socioeducativa*. Salamanca: Universidad de Salamanca. Obtenido de <https://revistas.usal.es/index.php/0214-3402/article/view/aula201521245257/13672>
- Unda, S., Uribe, F., Jurado, S., García, M., Tovalín, H., & Juárez, A. (2016). Elaboración de una escala para valorar los factores de riesgo psicosocial en el trabajo de profesores universitarios. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 67-74. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/rpto/v32n2/original1.pdf>
- Vargas, M. (2016). *Análisis Estadístico del nivel de Estrés en los docentes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo del período Académico Octubre 2014 - Febrero 2015 utilizando el Test de Burnout*. Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/4841/1/226T0032%20%20UDCTFC.pdf>
- Vieco, G., & Abello, R. (2014). Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo. *Psicología desde el Caribe.*, 354 - 385. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21331836004.pdf>
- Viveros, S., & Sánchez, L. (2018). La gestión académica del Modelo Pedagógico sociocrítico en la Institución Educativa: rol del docente. *Universidad y Sociedad*, 424 - 433. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v10n5/2218-3620-rus-10-05-424.pdf>
- Xinhua. (26 de julio de 2013). *Estrés Laboral afecta el 80% de trabajadores argentinos*. Obtenido de América Economía: <https://www.americaeconomia.com/politica-sociedad/sociedad/estres-laboral-afecta-al-80-de-trabajadores-argentinos>

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de identificación de las Actividades Académico Profesionales de los docentes de la FCEHT



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDADES ACADÉMICO PROFESIONALES DIRIGIDO A DOCENTES

La presente investigación tiene como objetivo identificar las actividades académico-profesionales que realizan los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la UNACH. Los ítems que se presentan tienen cinco opciones de respuestas, que van desde nunca hasta muy a menudo. Se le solicita escoger una sola respuesta por ítem. Los datos recolectados tendrán fines investigativos y se respetará la confidencialidad de los resultados.

1. DATOS INFORMATIVOS:

Género:

Edad:

Años de experiencia en docencia universitaria:

2. CUESTIONARIO

N°	ITEMS	ESCALA DE VALORACIÓN				
		Nunca (0)	Casi nunca (1)	De vez en cuando (2)	A menudo (3)	Muy a menudo (4)
1	El tiempo que requiere para elaborar la planificación microcurricular, es suficiente en relación con el número de horas asignadas en su distributivo de trabajo.					
2	Recibe apoyo/ inducción para la elaboración de la planificación micro curricular.					
3	Las funciones que cumple en las actividades de docencia son afines a las que constan en el distributivo de trabajo.					
4	El desarrollo de la Investigación Formativa facilita la cooperación entre docentes y un aprendizaje holístico de los estudiantes.					
5	La actividad de orientación y acompañamiento a través de tutorías individuales o grupales permite que los estudiantes mejoren su desempeño académico.					
6	El tiempo asignado para la actividad de orientación y acompañamiento a través de tutorías individuales o grupales es suficiente para el número de estudiantes.					
7	El tiempo asignado para la actividad de planificación y actualización de contenidos de clases es suficiente para alcanzar el objetivo previsto.					
8	Cuenta con las condiciones de conectividad, cubículo, mobiliario, equipos informáticos, para desarrollar sus actividades de docencia.					

9	El/las aulas para la impartición de clases presenciales cuentan con el mobiliario, equipos tecnológicos y conectividad necesarios.					
10	Existen lineamientos claros para el desarrollo de la actividad de colectivos académicos de capacitación o intercambio de metodologías y experiencias de enseñanza.					

Anexo 2. Escala de Estrés Percibido de Cohen

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4