

**Factores desencadenantes de estrés en docentes de la facultad de salud en la Unidad
Central Del Valle Del Cauca, Tuluá 2024-I**

Nathalia Bedoya Arrubla

Laura Daniela García Martínez

Isabel Cristina Ramírez Gaviria



Unidad Central Del Valle Del Cauca

Facultad De Ciencias De La Salud

Programa De Enfermería

Tuluá-Valle, Colombia

2024-I

**Factores desencadenantes de estrés en docentes de la facultad de salud en la Unidad
Central Del Valle Del Cauca, Tuluá 2024-I**

Nathalia Bedoya Arrubla

Laura Daniela García Martínez

Isabel Cristina Ramírez Gaviria

Docente Asesora: Gloria Inés Rodas Muñoz



Unidad Central Del Valle Del Cauca

Facultad De Ciencias De La Salud

Programa De Enfermería

Tuluá-Valle, Colombia

2024-I

AGRADECIMIENTOS

Dedicado a Dios por darnos la fortaleza, sabiduría y perseverancia necesarias para llevar a cabo la realización de este trabajo de investigación.

A nuestros padres, cuyo amor incondicional, guía y apoyo han sido la motivación en cada paso de nuestra vida. Su amor y sabiduría son nuestra mayor inspiración y fortaleza. Con gratitud infinita, les dedicamos este trabajo como un modesto tributo a su inmenso amor y sacrificio. Que su bendición continúe guiando nuestros pasos hacia un futuro lleno de éxitos y realizaciones.

Agradecemos a nuestros docentes por su guía constante, apoyo y sabios consejos a lo largo de este proceso.

A la Unidad Central del Valle del Cauca (UCEVA) y a la facultad de ciencias de la salud por brindarnos la oportunidad de llevar a cabo nuestro proyecto investigativo, agradecemos toda la calidad de educación recibida.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	8
TITULO	10
DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	11
2. JUSTIFICACIÓN	13
3. OBJETIVOS	15
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	15
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
4. MARCO REFRENCIAL	16
4.1.1 Marco conceptual.....	16
4.1.2 Salud mental.....	16
4.1.3 Estrés.....	16
4.1.4 Burnout	16
4.1.5 Docentes.....	16
4.1.6 Insomnio	16
4.1.7 Fatiga mental.....	16
4.2 Marco de antecedentes	17
4.3 Marco teórico	20
5. METODOLOGÍA	22
5.1 Tipo de estudio:.....	22
5.2 Área de estudio	22
5.3 Universo, Población y Muestra:.....	23
5.4 Variables.	23
5.5 Recolección de información (método, técnica e instrumentos).....	33
5.5.1 Método	33

5.5.2	Técnica.....	33
5.5.3	Instrumento.....	34
5.6	Plan de análisis.....	35
5.7	Consideraciones éticas.....	35
6.	RESULTADOS.....	37
7.	DISCUSIÓN.....	50
8.	CONCLUSIONES.....	52
9.	RECOMENDACIONES.....	53
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
	ANEXOS.....	57

LISTA DE TABLAS

10.1	Tabla 1. Encuesta sociodemográfica.....	37
10.2	Tabla 2-9. Preguntas personales	39
10.10	Tabla 10-16. Preguntas laborales.....	44

LISTA DE ANEXOS

ANEXOS 1. ENCUESTA DE ESTRÉS.....	57
ANEXOS 2. CARTA APROBACIÓN PROPUESTA TRABAJO DE GRADO.	63
ANEXO 3. CARTA RESPUESTA A SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	64
ANEXO 4. CONSENTIMIENTO INFORMADO	65
ANEXO 5. CARTA DE APROBACION – COMITÉ DE ETICA	67

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue identificar los factores desencadenantes de estrés en docentes de la Facultad de Salud en la Unidad Central del Valle. Este se realizó bajo el enfoque cuantitativo, descriptivo de corte transversal, cuya población objeto son los docentes de la Unidad Central del Valle, y la unidad de análisis son 129 docentes de la facultad de salud. Evaluados mediante una encuesta elaborada por los investigadores sometida a una prueba piloto. Los encuestados manifestaron enfrentar situaciones de estrés en el hogar con un 42.6%. Los problemas económicos y falta de tiempo libre fueron situaciones expuestas por los docentes, que aumentan sus niveles de estrés con un 54.5% y 47.5% respectivamente. Finalmente, los docentes perciben un exceso de actividades académicas en su jornada laboral con un 39.6%. Se concluye que los factores desencadenantes de estrés en docentes son principalmente situaciones de estrés vividos en sus hogares, problemas económicos y falta de tiempo libre, sin embargo, los docentes de la Facultad de Salud cuentan con factores protectores como: los docentes cuentan con una persona a quien acudir en situaciones angustiantes, también, se pudo establecer que compartir en familia es una actividad que les ayuda a minimizar el impacto del estrés laboral, y por último, se pudo discernir que los docentes manifiestan contar con un buen ambiente laboral, estos factores anteriormente mencionados son considerados elementos de gran beneficio para la salud mental de los docentes ayudando a prevenir factores estresantes a futuro.

PALABRAS CLAVE

Salud mental, Estrés, Burnout, insomnio

ABSTRACT

The objective of the research was to identify the triggering factors of stress in teachers of the Faculty of Health in the Central Unit of the Valley. This was carried out under the quantitative, descriptive, cross-sectional approach, whose target population is the teachers of the Central Unit of the Valley, and the unit of analysis is 129 teachers of the health faculty. Evaluated through a survey prepared by the researchers and subjected to a pilot test. Respondents reported facing stressful situations at home. Financial problems and lack of free time were two situations exposed by teachers, which increased their stress levels. Finally, teachers perceive an excess of academic activities in their work day. It is concluded that the triggering factors of stress in teachers are mainly stressful situations experienced in their homes, economic problems and lack of free time, however, the teachers of the Faculty of Health have protective factors such as: the teachers have a person who to turn to in distressing situations, it was also possible to establish that family sharing is an activity that helps them minimize the impact of work stress, and finally, it was possible to discern that teachers report having a good work environment, these factors The aforementioned are considered elements of great benefit for the mental health of teachers, helping to prevent future stressors.

KEYWORDS

Mental health, Stress, Burnout, insomnia.

TITULO

Factores desencadenantes de estrés en docentes de la Facultad de Salud en la Unidad Central del Valle del Cauca, Tuluá 2024-I.

1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

El estrés se define como un proceso que se ocurre en la interacción entre el individuo y su entorno. En este proceso, una condición o situación, ya sea externa o interna es percibida por la persona como algo que supera sus recursos disponibles. En otras palabras, son situaciones y factores que impiden al ser humano llevar a cabo sus actividades de manera efectiva. (1)

En la actualidad, el estrés trae consigo complicaciones no solo a nivel físico sino también psicológico que afectan tanto la vida laboral como familiar de quien lo está padeciendo. Diversas investigaciones indican que los docentes contratados experimentan niveles más altos de estrés, manifestándose principalmente en síntomas como insomnio, dolores de cabeza, fatiga dificultad para concentrarse y cambios en el apetito. (2)

Dado que el estrés impacta tanto la salud física como mental, las actividades diarias pueden exceder los límites del estilo de vida, generando una sensación de presión en el cuerpo, como se presenta en el caso de los docentes universitarios de la salud, dado que muchos de ellos no solo ejercen su docencia sino también realizan trabajos diferentes como profesionales de la salud, con el tiempo, se pueden identificar factores relacionados con la sobrecarga laboral, que están íntimamente relacionados con el cansancio emocional, los trabajos administrativos y los cambios de rol a que se somete el docente. (3)

Aunque se han realizado investigaciones sobre el estrés, los estudios, análisis e información van enfocados a nivel del estrés que se ha prolongado en el tiempo, también llamado síndrome de burnout o síndrome del trabajador quemado, sin embargo, es oportuno intervenir en el estrés antes de que este se convierta en un problema crónico. Diversos autores han concluido que, en los docentes universitarios de Ciencias de la Salud, existe un análisis limitado desde la perspectiva de la salud laboral. (4)

Ahora bien, a nivel internacional en algunos estudios se pudieron encontrar los siguientes porcentajes de estrés en los docentes universitarios: en una ciudad de México un estudio llamado “Condiciones de Trabajo y Estrés en Académicos Universitarios”, escrito por Palacios Nava y Montes de Oca Zavala, dice que el 19,4% de los docentes encuestados se encontraron con un nivel de estrés alto. (5) En Cuenca Ecuador un estudio titulado, “estrés laboral en docentes, administrativos y trabajadores universitarios” escrito por Carpio Toro, *et al*, donde se evidenció un nivel medio de estrés con un 36,87%. (6) Por otro lado, estadísticas recolectadas a nivel nacional de varios estudios de investigación arrojaron resultados como: En

el departamento del Cesar un estudio nombrado, “Estrés ocupacional y evaluación de desempeño en docentes universitarios del departamento del Cesar, Colombia”, escrito por Acosta Ramos, *et al*, donde exponen que el 45% de la población de docentes universitarios presenta niveles de estrés entre alto y muy alto. (7) En Barranquilla en un estudio realizado a docentes universitarios del área de la salud titulado “Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios”, escrito por Acosta-Fernández, *et al*, donde se encontró que el porcentaje de estrés más alto se evidenció en el grupo de enfermería con un 17,4%. (8)

De lo anterior se podría decir que el estrés laboral es un problema que incide de manera negativa en la salud mental de los docentes universitarios, y más considerablemente en los docentes del área de la salud, estos problemas se pueden ver reflejados no solo en su vida laboral con un bajo rendimiento, sino también en su vida cotidiana con la afectación de las relaciones interpersonales. Así mismo, la despreocupación de las personas por la salud mental puede llevarlas a problemas más graves como la depresión, y ésta al mismo tiempo puede generar problemas en el estado de la salud física. Por este motivo se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los factores desencadenantes de estrés en docentes de la facultad de salud en la Unidad Central del Valle en la ciudad de Tuluá año 2024-I?

2. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad el estrés es un problema que se debe enfrentar ya que las exigencias del diario vivir demandan las capacidades mentales y físicas, por ello es necesario afrontar éste a tiempo para evitar que se presenten problemas mayores como lo es el síndrome de burnout, depresión, disminución del sistema inmunológico, alteraciones en el apetito, fatiga, disminución de la libido, e incluso llegar hasta la muerte. Ahora bien, es importante destacar que el estrés se puede desencadenar en un burnout, según lo citado en el estudio “Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2. nivel en México” donde dice que, en los últimos 15 años, el concepto de burnout se ha incorporado al ámbito de la docencia, utilizando el término «profesores quemados», para referirse a aquellos que desean cambiar de profesión o realizar actividades que no impliquen interactuar con los alumnos. (3)

Es por esto que se debe brindar una mayor visibilidad y un enfoque oportuno a esta problemática que quizá muchos pasan por alto y que a largo plazo puede traer consecuencias tanto para el personal docente como para la comunidad estudiantil y facultad en general.

Como bien sabemos el estrés en docentes afecta su ámbito laboral, problemática que puede incidir en un desarrollo deficiente de clases en las cuales el alumno se ve afectado debido a la carga laboral del docente manifestado por síntomas como irritabilidad, falta de concentración o desinterés en general que pueden llevar a que se cree insatisfacción generando una brecha de poco aprendizaje en los estudiantes. (2)

El presente estudio se realiza con el fin de detectar los factores que influyen en el desarrollo del estrés en los docentes de la Unidad Central de Valle, para dimensionar el impacto de esta problemática en la vida de los mismos. El profesorado universitario, además de impartir el conocimiento específico necesario para cumplir con los requisitos profesionales, mantiene una relación pre profesional con sus estudiantes. Esta interacción crea el perfil de un nuevo profesional, lo cual, junto con la obtención del título, les capacita para ejercer su profesión. El trabajo del profesorado universitario es un proceso de relaciones interpersonales con estudiantes, colegas, personal administrativo y autoridades. (9)

Debido a esta profesión tan importante que ejercen, es relevante su salud mental puesto que la ocupación que desempeñan con los estudiantes es crucial para la formación de un buen profesional, por lo cual se necesita de su óptima salud, ya que las relaciones con los estudiantes, las relaciones entre docentes, el horario de trabajo, los medios con los que cumple su función,

la infraestructura, son indicadores en el análisis de las condiciones de trabajo del profesorado, que influyen en su proceso laboral y de vida, que pueden tornarse como riesgos laborales del profesor. (9)

Ahora bien, el estrés tal y como lo definió Selye, es una respuesta específica y “normal” del organismo a una demanda del ambiente externo, es una respuesta a cualquier situación física, biológica o psicosocial que la persona deba afrontar, el estrés no es el estímulo sino, la reacción a éste. Cada agente estresante puede provocar una respuesta positiva (eustress) o una negativa (distress).(5)

Finalmente, las profesiones de salud en especial medicina y enfermería se basan en el cuidado y la prevención de enfermedades tanto físicas como mentales de las personas y sus familias, porque requieren no solo conocimiento científico sino también una interacción interpersonal más holística con aquellos que demandan atención y cuidados, por lo tanto, se espera en la presente investigación aportar una visión general de la presencia de los factores de estrés en los docentes de la Facultad de Salud de la UCEVA.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar los factores desencadenantes de estrés en docentes de la Facultad de Salud en la Unidad Central del Valle.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar socio demográficamente la población objeto de estudio
- Determinar los factores personales desencadenantes de estrés en los docentes
- Determinar los factores laborales desencadenantes de estrés en los docentes

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 Marco conceptual

- 4.1.1** Salud mental: La salud mental, según la definición propuesta por la OMS es el estado de bienestar que permite a cada individuo realizar su potencial, enfrentarse a las dificultades usuales de la vida, trabajar productiva y fructíferamente y contribuir con su comunidad. (10)
- 4.1.2** Estrés: El estrés es un fenómeno inherente al ser humano; dada la exposición a los diferentes elementos que le rodean, el cuerpo obtiene una respuesta natural y automática ante situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. (11)
- 4.1.3** Burnout: El agotamiento laboral es un tipo especial de estrés relacionado con el trabajo, un estado de agotamiento físico o emocional que también implica una ausencia de la sensación de logro y pérdida de la identidad personal. (12)
- 4.1.4** Docentes: Es aquella persona que se dedica de forma profesional a la enseñanza. La docencia es una profesión cuyo objetivo principal es transmitir la enseñanza a otras personas, se puede hablar en un marco general de enseñanza o sobre un área en específico. (13)
- 4.1.5** Insomnio: El insomnio es un trastorno del sueño consistente en la imposibilidad para iniciar o mantener el sueño, o de conseguir una duración y calidad de sueño adecuada para restaurar la energía y el estado de vigilia normal. (14)
- 4.1.6** Fatiga mental: Dificultad para mantener la atención y para concentrarse y, en general, falta de rendimiento del pensamiento, tras realizar un esfuerzo mental, que suele acompañarse de una disminución de la eficacia para realizar las tareas. (15)

4.2 Marco de antecedentes

Se evidencia que el estrés laboral es un factor que afecta al docente no solo en su vida laboral sino que además en su vida personal, como se puede evidenciar en el artículo aplicado en México titulado “Condiciones de Trabajo y Estrés en Académicos Universitarios” teniendo como objetivo identificar condiciones de trabajo en académicos universitarios y su relación con la prevalencia de estrés, en donde utilizaron como metodología un estudio transversal con una muestra de 248 académicos hombres y mujeres con 40 años y más que laboraran en el campus central de la UNAM, mediante una encuesta voluntaria on line. Estos resultados forman parte del proyecto de investigación “Perspectivas de envejecimiento en población universitaria”. En el cuestionario, se incluyeron las preguntas del modelo de tensión laboral o modelo demanda/control de Karasek el cual también indaga aspectos del apoyo social en el trabajo. Arrojando como resultado que el 19,4% tuvieron alta tensión en el trabajo. El promedio del puntaje de tensión emocional calculado mediante el término de razón, fue de 0,8479 DE ± 0.1185 . Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de demanda y control de acuerdo con la categoría laboral, turno de trabajo y pertenencia al Sistema Nacional de Investigadores. Los profesores de carrera tuvieron la mayor prevalencia de alta tensión (24,4%). Estos tuvieron 3 veces el riesgo de presentarla en comparación con los investigadores, $p < 0,001$. (5)

Ahora bien, un estudio realizado en Perú denominado “Factores sociolaborales y estrés en docentes de secundaria de la ciudad de Huancayo” tiene como objetivo determinar la relación entre los factores sociolaborales y el estrés en docentes de la ciudad de Huancayo. En cuanto a la metodología es una investigación de enfoque cuantitativo con alcance descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 245 docentes que se encuentran laborando en los diferentes colegios estatales (Santa Isabel, María Inmaculada, Nuestra Señora de Cocharcas, José Carlos Mariátegui y Uñas) de la ciudad de Huancayo. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Síndrome de Burnout de Maslach y para efectos de este estudio se consideró solo la dimensión que mide el estrés. La conclusión a la que se llegó fue que existe una relación significativa entre el estrés y los factores sociolaborales: edad, estado civil, carga familiar, tiempo de servicio y condición laboral. (17)

Por último, un estudio aplicado en Ecuador nombrado “estrés laboral y síndrome del agotamiento (burnout) en docentes de enfermería de la universidad central del ecuador: marzo 2019 – marzo 2020” tiene como objetivo analizar los factores generadores del estrés laboral y

la presencia del Síndrome de Burnout en los docentes de la carrera de Enfermería de la Universidad Central del Ecuador, período académico marzo 2019 - marzo 2020. Usando como metodología un estudio de tipo transversal, con población finita, en la que participaron los docentes titulares de la carrera de Enfermería. Para recopilar la información se utilizó Maslach Burnout Inventory e Inventario de estrés para maestros. Los datos obtenidos fueron analizados de formas cuantitativas y procesadas en el programa estadístico SPSS. En donde los resultados evidenciaron que el 33% de docentes percibe estrés moderado y los factores más frecuentes que generaron estrés fueron el clima laboral y organizacional. Se presentó Síndrome de Burnout en un 7% con IC del 95%. La media de edad fue de 54 años. (18)

Del mismo modo, a nivel nacional se evidenciaron estudios sobre estrés en docentes, siendo uno de ellos aplicado en Pasto el cual se titula “estrés laboral en docentes de un centro educativo rural de Pasto” el cual tiene como objetivo caracterizar los estresores organizacionales y consecuencias psicológicas del estrés laboral en docentes de un centro educativo del área rural del Municipio de San Juan de Pasto, en el que se usó como contexto teórico el modelo de demanda – control – apoyo social, siendo este un modelo explicativo del estrés laboral en función de dos aspectos; las demandas psicológicas del trabajo y el nivel de control sobre estas en situaciones laborales, obteniendo como resultado desde la aplicación de la escala que el entorno de trabajo (60%) y condiciones de trabajo (45%) se posicionaron en un nivel alto de estrés. A partir de lo cual desde la triangulación de la información se determinó dos categorías relacionadas como estresores laborales del Centro Educativo Municipal, correspondiendo a estresores organizacionales y extralaborales. A partir de los cuales han resultado diferentes consecuencias a nivel psicológico en los docentes y ha influenciado en los hábitos de vida y en la percepción de la satisfacción laboral la cual puntuó alto en estrés laboral (65%). (16)

Así mismo, se demostró en una investigación realizada en el departamento del Cesar la cual se titula “Estrés ocupacional y evaluación de desempeño en docentes universitarios del departamento del Cesar, Colombia” por lo tanto, se plantea como objetivo analizar la influencia entre niveles de estrés ocupacional y su relación con evaluación de desempeño en una universidad del Departamento del Cesar. Obteniendo como resultado que el 64% de los docentes son casados o tienen unión marital de hecho, el 72% tienen formación posgradual finalizada en especialización, maestrías o doctorados. El 60% de los docentes son del estrato socioeconómico tres y solo el 51% tiene vivienda propia. En cuanto a las características ocupacionales, se observa que el 66% tiene cuatro o menos años de estar vinculados con la

universidad y solo el 17% tiene más de 15 años de vinculación; el 87% de los encuestados tiene vinculación ocasional medio tiempo y tiempo completo los demás son catedráticos u ostentan cargos administrativos. El 83% tienen contratación a término fijo inferior a un año, es más, la vinculación de estos docentes es de cuatro meses por semestre académico, lo cual indica que el 45% de la población presenta niveles de estrés entre alto y muy Alto, el 40% se encuentran con niveles muy bajo y bajo y 15% con un estrés medio. Significa que el bienestar laboral de buena parte de los docentes se ve alterado por respuestas de estrés fisiológicas, cognitivas, afectivas, sociales y emocionales. (7)

Por otro lado, en el estudio denominado “Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos” se planteó como objetivo evaluar los factores psicosociales asociados al estrés en una muestra de profesores de una universidad privada colombiana, en donde utilizaron como metodología un estudio descriptivo correlacional de una muestra intencional de 61 profesores (rango de edad 25 a 63 años; 65,6% hombres). Se utilizaron el cuestionario de salud del paciente PHQ-9, Cuestionario de Ansiedad generalizada GAD-7, Escala de estrés percibido PSS-14 y un cuestionario sobre factores psicosociales laborales. Adicionalmente se midió la presión arterial, arrojando como resultado que el 21,3% de los profesores presentan niveles significativos de estrés. Hay mayor necesidad de trabajar en casa, interferencia familia-trabajo y trabajo-familia en profesores con estrés, mientras que el control es menor. Cabe anotar que estos profesores también presentan mayor sintomatología emocional. (1)

4.3 Marco teórico

Teniendo en cuenta que el presente estudio pretende identificar los factores desencadenantes de estrés, es pertinente mencionar al profesor e investigador Hans Selye quien fue considerado “el padre del estrés”, que lo definió como “el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico” (19)

El estrés es un proceso fisiológico en el cual se producen alteraciones del organismo, si bien este es necesario para alcanzar nuestros objetivos, cuando este se presenta de manera repetitiva se manifiestan diversos síntomas los cuales Selye denominó síndrome de adaptación general (SAG) el cual comprende las siguientes tres etapas: reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento, las cuales se definen como:

1. Fase de alarma. Cuando se percibe una posible situación de estrés, el cuerpo empieza a experimentar una serie de cambios fisiológicos y psicológicos (como la ansiedad e inquietud) que lo preparan para enfrentar la situación estresante. La aparición de estos síntomas depende de factores como las características físicas del estímulo ambiental (p. e. la intensidad del ruido), factores personales, el nivel de amenaza percibido y otros elementos, como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que afectan la situación.
2. Fase de resistencia. Esta etapa implica adaptarse a la situación estresante, lo que implica una serie de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y conductuales destinados a enfrentar la situación de estrés de la manera menos perjudicial posible para la persona, sin embargo, si la adaptación ocurre, no está libre de consecuencias, como la disminución de la resistencia general del organismo, la reducción del rendimiento personal, una menor tolerancia a la frustración, la presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de naturaleza psicosomática.
3. Fase de agotamiento. Cuando la fase de resistencia no tiene éxito, es decir, si los mecanismos de adaptación al ambiente no funcionan eficazmente, se ingresa a la fase de agotamiento. En esta etapa, los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a volverse crónicos o irreversibles. (20)

De este modo, es importante destacar que el estrés se divide en tres etapas que están condicionadas por diferentes factores que puedan influir en la calidad de vida de la persona (factores laborales, socio-económicos y familiares) las cuales son:

Estrés agudo: es el tipo más frecuente de estrés y se produce fundamentalmente como reacción a la exigencia o la presión puntual, por lo que es de corta duración y es fácilmente manejable y tratable. Se manifiesta con cansancio y síntomas tensionales, sobreexcitación, pies y manos fríos, sentimientos depresivos o una ligera ansiedad.

Estrés agudo episódico: se refiere a las personas que sufren situaciones de estrés agudo de forma repetitiva y que parecen acabar atrapadas en una espiral de asunción excesiva de responsabilidades, que las sumerge en una vida desordenada, regida por la presión autoimpuesta e inmersa en una crisis continua. los síntomas son más graves, caracterizándose por la presencia frecuente de migrañas y dolores tensionales, hipertensión arterial, presión en el pecho y propensión a sufrir enfermedades cardíacas.

Estrés crónico: es un estrés agotador que produce un desgaste físico y emocional continuo a la persona que lo sufre. Los síntomas más severos que en los casos anteriores pueden requerir un tratamiento farmacológico, además de terapia psicológica. (21)

Finalmente se puede evidenciar que el estrés es una problemática que afecta el desarrollo de las actividades realizadas a diario por el ser humano por lo cual el objetivo de este proyecto es identificar los factores desencadenantes de estrés a través de encuestas aplicadas a los docentes, en las cuales se indaga sobre su estilo de vida, factores laborales y socio-económicos.

5. METODOLOGÍA

5.1 Tipo de estudio:

La presente investigación se realizará bajo el enfoque cuantitativo, descriptivo de corte transversal. Es cuantitativo debido a que pretende recolectar datos por medio de encuestas. Por otro lado, es descriptivo dado que se describe la frecuencia y características más importantes de un problema de salud y, por último, es de corte transversal, debido a que se estudian simultáneamente la exposición y la enfermedad de una población bien definida en un momento determinado.

5.2 Área de estudio

- **País:** Republica de Colombia
- **Departamento:** Valle del Cauca
- **Municipio:** Tuluá
- **Institución:** Unidad Central del Valle del Cauca, esta es una institución pública de educación superior, creada por el Concejo Municipal de Tuluá, a través del Acuerdo 024 del 30 de junio de 1971. La cual cuenta con 5 facultades: Facultad de Ingeniería (Sistemas, Agropecuaria, Electrónica, Ambiental, Industrial, Biomédica) Facultad de Ciencias Jurídicas y Humanísticas (Derecho, Psicología) Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables (Administración de Empresas, Administración de Servicios de Salud, Contaduría Pública, Comercio Internacional) Facultad de Ciencias de la Salud (Medicina, Enfermería), Facultad de Ciencias de la Educación (Lic. Educación Física Recreación y Deporte, Lic. Lenguas Extranjeras Énfasis en Inglés, Lic. en Ciencias Sociales).

Ubicada en la siguiente dirección física Carrera 27ª N°48-144 Kilómetro 1, salida sur. Tuluá - Valle del Cauca, Colombia.

- La Facultad de Ciencias de la salud de la UCEVA cuenta con dos programas: Enfermería con código SNIES 2542, este es un programa de pregrado, de modalidad presencial, el cual cuenta con una duración de 10 semestres. El objetivo principal es formar profesionales íntegros con alto compromiso social, que lideren de manera autónoma el cuidado del ser de acuerdo al curso de vida, ciclo familiar y los colectivos; que contribuya y participe en la promoción y mantenimiento de la salud, prevención de la enfermedad, tratamiento, alivio del dolor y rehabilitación, con alta capacidad de

poner al servicio del equipo interdisciplinario sus aportes del cuidado profesional en búsqueda del bienestar y fomento de prácticas protectoras de vida.

Medicina, código SNIES 7309, este es un programa de pregrado, de modalidad presencial, el cual cuenta con una duración de 12 semestres. Su misión es formar líderes para el desarrollo regional altamente capaces en la comprensión del fenómeno salud-enfermedad, y en el abordaje preventivo y terapéutico integral de los pacientes, las familias y las comunidades.

5.3 Universo, Población y Muestra:

El universo son los docentes de la Unidad Central del Valle del Cauca (UCEVA), la población son los docentes de la Facultad de Salud con contrato vigente en el año 2024-I; y el tamaño de la muestra son todos los docentes de la facultad de salud a los que se les envió el formulario (129)

Criterios de inclusión:

- Docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud que tengan contrato vigente con la institución en el año 2024-I
- Docentes que aceptaron participar en la investigación mediante la firma del consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Se excluyen aquellos docentes cuyos cuestionarios que no fueron completamente diligenciados
- Cuestionarios que fueron diligenciados fuera del tiempo establecido

5.4 Variables:

Variable Dependiente, estrés en docentes Facultad de Salud de la UCEVA.

Variable Independiente: Factores desencadenantes de estrés

Tabla 1 Cuadro De Variables.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO DE VARIABLE	SUBTIPO DE VARIABLE
PREGUNTAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS				
Edad	Tiempo en que la persona ha vivido desde su nacimiento	-Entre 20-30 años -Entre 31-40 años -Entre 41-50 años -Entre 51-60 años -Entre 61-70 años	Cuantitativa	Discreta/Intervalo
Género	Proceso de combinación y mezcla de rasgos genéticos a menudo dando por resultado la especialización de órganos en variedades femenina y masculino	1: Femenino 2: Masculino	Cualitativa	Nominal
Estrato socioeconómico	Es una medida total, económica y sociológica	1: Estrato 1 2: Estrato 2 3: Estrato 3	Cualitativa	Ordinal

	combinada de la preparación laboral de una persona y de la posición económica y social individual o familiar en relación a otras personas, basada en sus ingresos, educación, y empleo.	4: Estrato 4 5: Estrato 5 6: Estrato 6		
Nivel de ingresos	Entradas económicas que recibe la persona	1: Menor a 1 S. M.L.V 2: 1-2 S.M.L.V 3: 3-4 S.M.L.V 4: Mayor a 5 S.M.L. V	Cuantitativa	Continua
Tipo de vinculación de trabajo	Tipo de contrato vigente con la UCEVA:	-Docente hora catedra -Docente tiempo completo	Cualitativa	Nominal

		-Docente tiempo completo ocasional		
Estado civil	Situación jurídica de una persona que hace referencia a la calidad de casado, soltero, viudo, unión libre	1: Soltero(a) 2: Casado(a) 3: Unión Libre 4: Separado(a) 5: Divorciado(a) 6: Viudo(a)	Cualitativa	Nominal
¿Tiene hijos?	Descendiente directo de una persona	-SI -NO	Cualitativa	Nominal
Vivienda	Edificación cuya función es proveer de refugio a las personas protegiéndolas de factores ambientales que pueden generar daño	1: Propia 2: Alquilada 3: Otra	Cualitativa	Nominal
Residencia	Lugar de residencia en los últimos 5 años	1: Tuluá 2: Cali 3. Buga	Cualitativo	Nominal

		<p>4. Andalucía</p> <p>5. Bugalagrande</p> <p>6. Palmira</p> <p>7. Otro ¿Cuál?</p>		
Antecedentes personales de enfermedad mental	Reporte presentado por el docente sobre padecimiento de enfermedad mental o medicación por el mismo motivo	<p>SI</p> <p>NO</p>	Cualitativo	Nominal
Aparte de la UCEVA ¿tiene otra vinculación laboral?	Trabajo alternativo que le genere remuneración	<p>SI</p> <p>NO</p>	Cualitativo	Nominal
¿En qué programa dicta clase?	Programa en el cual el docente dicta clase	<p>-Enfermería</p> <p>-Medicina</p> <p>-Enfermería y medicina</p> <p>-Otra facultad (UCEVA)</p>	Cualitativo	Nominal
ITEMS DE PREGUNTAS PERSONALES				

¿Enfrenta situaciones de estrés continuo en su hogar?	En su hogar enfrenta situaciones que le generan estrés	Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre Siempre	Cualitativo	Nominal
¿En situaciones de problemas tiene a quien acudir?	Cuenta con una persona de apoyo emocional en momentos difíciles	Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre Siempre	Cualitativo	Nominal
¿Tiene personas que dependen de usted económicamente?	Actualmente se está haciendo cargo económicamente de una persona	Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre Siempre	Cualitativo	Nominal
¿Siente que vive en un ambiente hostil?	Vive situaciones poco agradables en su hogar	Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre	Cualitativo	Nominal

		Siempre		
¿Practica algún tipo de actividad de recreación?	En momentos libres, cuenta con actividades de esparcimiento	Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre Siempre	Cualitativo	Nominal
¿Qué actividades le ayudan a reducir sus niveles de estrés?	Actividades que realiza el docente con el fin de minimizar los niveles de estrés	-Leer -Compartir en familia -Hacer deporte -Enseñar -Dormir -Cocinar -Otros ¿Cuál? _____	Cualitativo	Nominal
¿con que frecuencia realiza las actividades que le ayudan a reducir los niveles de estrés?	Cantidad de veces en que realiza las actividades anteriormente mencionadas	-1 o 2 veces por semana -3 o 4 veces por semana -4 o 5 veces por semana	Cualitativo	Nominal

		-Mas de 5 veces por semana		
¿Qué factores aumentan sus niveles de estrés?	Actividades que realiza el docente y aumentan sus niveles de estrés	-Problemas económicos -Problemas laborales -Insatisfacción laboral -Problemas psicológicos -Problemas con su salud física y mental -Falta de tiempo libre -Otros ¿Cuál? _____	Cualitativo	Nominal
ITEMS DE PREGUNTAS LABORALES				
¿La tensión del trabajo altera sus hábitos de sueño?	Presenta dificultad para conciliar o mantener el sueño	Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre Siempre	Cualitativo	Ordinal

¿Siente que hay un buen ambiente laboral con sus compañeros?	Presenta buenas relaciones con los compañeros de trabajo	Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre Siempre	Cualitativo	Ordinal
¿Tiene exceso de actividades académicas o administrativas en su jornada diaria de trabajo?	Considera que tiene sobre carga laboral	Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre Siempre	Cualitativo	Ordinal
¿Su jornada de trabajo se prolonga más de nueve horas diarias?	Trabaja más horas de las estipuladas en el contrato	Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre Siempre	Cualitativo	Ordinal
¿Trabaja los fines de semana y durante vacaciones en actividades académicas de su institución	En su trabajo es remunerado los días no laborales	Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre Siempre	Cualitativo	Ordinal

educativa sin ser reconocido/a?				
¿En su institución educativa las oportunidades para la promoción a cargos académicos (decano, director, coordinador) son limitadas?	Presenta pocas oportunidades para ascender de cargo	Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre Siempre	Cualitativo	Ordinal
¿Cuántas horas semanales dicta clase?	Número de horas que labora el docente a la semana en la institución	-De 1 a 10 horas semanales -De 11 a 20 horas semanales -De 21 a 30 horas semanales -De 31 a 40 horas semanales -Mas de 40 horas semanales	Cualitativo	Ordinal

5.5 Recolección de información (método, técnica e instrumentos)

5.5.1 Método

Se aplicó una encuesta virtual a través de Formulario de Google a los docentes de la facultad de ciencias de la salud, realizada por las investigadoras del proyecto la cual fue evaluada por medio de una prueba piloto por cinco docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud, quienes dieron el aval correspondiente. La encuesta cuenta con 12 preguntas sociodemográficas, entre ellas edad, sexo, estrato socioeconómico, etc.

Además, se incluyen las preguntas relacionadas con factores laborales y personales; el cual cuenta con una escala de puntuación tipo Likert, donde las alternativas son las siguientes: nunca, casi nunca, ocasionalmente, casi siempre y siempre. Cabe mencionar que el diligenciamiento del cuestionario es posterior al diligenciamiento del Consentimiento Informado, donde el docente acepta o no ser parte de la investigación.

5.5.2 Técnica

- En primera instancia, la docente titular del trabajo de grado solicitó a la UCEVA la base de datos de los docentes de la facultad de ciencias de la salud que se encuentran con contrato vigente, ya sea por horas catedra, tiempo completo o tiempo completo ocasional,
- Seguidamente se realiza el cálculo de la muestra para obtener el total de los docentes a los cuales se les aplicará la encuesta.
- Posteriormente se establecieron los criterios de inclusión y exclusión
- A continuación, se realizó la construcción del instrumento creado por las investigadoras del presente proyecto.
- Consecutivamente, se aplicó la prueba piloto a cinco expertos para obtener el aval correspondiente.
- Finalmente se envía a los correos de los docentes el Consentimiento Informado y el instrumento a desarrollar.

5.5.3 Instrumento

Se aplicará la encuesta a través del formulario de Google ordenado de la siguiente manera:

- Primera parte: consentimiento informado
- Segunda parte: datos sociodemográficos
- Tercera parte: preguntas personales
- Cuarta parte: preguntas laborales

Este cuestionario fue creado por las investigadoras del proyecto, revisando algunos cuestionarios de estudios similares, donde se revisan los factores desencadenantes de estrés en los docentes. Este cuestionario consta de 27 preguntas y ha sido sometido a la revisión de algunas docentes de la Facultad de Salud, las cuales hicieron las recomendaciones pertinentes.

El cuestionario se encuentra distribuido de la siguiente manera:

- Título: cuestionario de estrés
- Objetivo: identificar los factores desencadenantes de estrés en docentes
- Ítems: el cuestionario consta de 27 preguntas divididas en 3 ítems
 - ✓ Sociodemográficos (12)
 - ✓ Personales (8)
 - ✓ Laborales (7)

Las opciones de respuestas del cuestionario se hicieron por medio de la escala tipo Likert.

Para el diligenciamiento de la encuesta las investigadoras enviarán un correo electrónico a todos los docentes de la facultad de ciencias de la salud con contrato vigente a febrero de 2023, adjuntando el Consentimiento Informado y el Cuestionario.

5.6 Plan de análisis

Para determinar los factores desencadenantes de estrés presentados en los docentes se realizó una encuesta a través de Google Forms por medio de la cual se lograron recolectar datos socio demográficos, personales y laborales.

Los datos recolectados fueron ingresados al programa estadístico SPSS para posteriormente ser analizados a través de tablas que evidenciaron cuales son los factores más prevalentes en esta población para desencadenar estrés

5.7 Consideraciones éticas

La presente investigación se llevó a cabo con 129 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Unidad Central del Valle, que cumplen con la mayoría de edad tanto hombres como mujeres, que cuentan con contrato vigente y desempeñándose en diferentes áreas. Para la recolección de los datos, se aplicó una encuesta de estrés realizada por las investigadoras del proyecto la cual fue evaluada por medio de una prueba piloto por cinco docentes de la facultad de ciencias de la salud quienes dieron el aval correspondiente. La encuesta cuenta con 12 preguntas sociodemográficas, 8 preguntas personales y 7 preguntas laborales para un total de 27 preguntas.

Bajo la resolución 8430 de 1993, se determina que este estudio se clasifica en la categoría de investigación sin riesgo, ya que en este estudio se emplea un método de investigación donde la información se recolectará a través de un cuestionario auto diligenciado que se les hizo llegar a los participantes a su correo institucional.

Posteriormente, para la recolección de la información se toma la base de datos de los docentes de la facultad de ciencias de la salud, obteniendo previa autorización del decano de la Facultad, se envía a su correo institucional el consentimiento informado y el instrumento a diligenciar; para proteger la confidencialidad de los participantes los cuestionarios serán diligenciados de forma anónima.

Finalmente, los beneficios de la presente investigación son conocer la importancia de los riesgos a los cuales están expuestos los docentes con el fin de que la facultad tenga datos fidedignos para generar posibles estrategias de prevención del estrés en docentes además de

brindar a los estudiantes participantes la oportunidad de adquirir conocimientos acerca de la salud mental

6. RESULTADOS

En las siguientes tablas se muestran los resultados obtenidos a través del formulario diligenciado por los docentes de la facultad de salud.

10.1 Tabla 1. Encuesta sociodemográfica

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS			
		Recuento	% de N columnas
Edad	Entre 20-30 años	22	21,8%
	Entre 31-40 años	31	30,7%
	Entre 41-50 años	31	30,7%
	Entre 51-60 años	12	11,9%
	Entre 61-70 años	5	5,0%
Total		101	100%
Genero	Femenino	60	59,4%
	Masculino	41	40,6%
Total		101	100%
Estrato socioeconómico	Estrato 1	6	5,9%
	Estrato 2	14	13,9%
	Estrato 3	39	38,6%
	Estrato 4	27	26,7%
	Estrato 5	15	14,9%
Total		101	100%
Nivel de ingresos	1-2 S.M.L. V	32	31,7%
	3-4 S.M.L. V	45	44,6%
	Mayor a 5 S.M.L. V	20	19,8%
	Menor a 1 S. M.L. V	4	4,0%
Total		101	100%
Tipo de vinculación de trabajo	Docente hora catedra	59	58,4%
	Docente tiempo completo	27	26,7%
	Docente tiempo completo ocasional	15	14,9%

Total		101	100%
Estado civil	Casado(a)	42	41,6%
	Divorciado(a)	1	1,0%
	Separado(a)	5	5,0%
	Soltero(a)	29	28,7%
	Unión Libre	24	23,8%
Total		101	100%
¿Tiene hijos?	No	40	39,6%
	Si	61	60,4%
Total		101	100%
Tipo de vivienda	Alquilada	47	46,5%
	Otra	6	5,9%
	Propia	48	47,5%
Total		101	100%
Lugar de residencia	Andalucía	7	6,9%
	Buga	15	14,9%
	Cali	2	2,0%
	Otro	13	12,9%
	Palmira	1	1,0%
	Tuluá	63	62,4%
Total		101	100%
¿Presenta antecedentes personales de enfermedad mental?	No	87	86,1%
	Si	14	13,9%
Total		101	100%
Aparte de la UCEVA ¿Tiene otra vinculación laboral?	No	48	47,5%
	Si	53	52,5%
Total		101	100%
¿En qué programa dicta clase?	Enfermería	43	42,6%
	Enfermería y medicina	11	10,9%
	Medicina	42	41,6%

	Otra facultad (UCEVA)	5	5,0%
Total		101	100%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

Las características sociodemográficas se resumen en la tabla 1. La muestra estuvo conformada por 101 docentes de la facultad de ciencias de la salud de la unidad central del valle del cauca (UCEVA). Con relación al rango de edad estuvo entre 31 y 50 años con un 61,4%. Por otro lado, el 59,4% corresponde al género femenino y el 40,6% corresponde al género masculino. Así mismo, el 38.6% pertenecen al estrato socioeconómico 3. Luego, en relación con el nivel de ingresos el 44.6% manifiesta que sus ingresos mensuales son de 3-4 salarios mínimos legales vigentes. En cuanto al tipo de vinculación laboral el 58,4 corresponden a docentes de hora catedra. Ahora bien, el 41,6% manifiestan estar casados. El 60.4% respondieron que si tienen hijos frente a un 39,6% que manifestaron no tener hijos. En cuanto al tipo de vivienda el 47.5% manifiestan tener vivienda propia. Por otro lado, el 62.4% manifiestan vivir en Tuluá. Por otro lado, el 86,1% respondieron que no presentan antecedentes de salud mental mientras que el 13.9% respondieron que sí. Ahora bien, el 52.5% refieren tener otra vinculación laboral aparte de la UCEVA y el 47.5% refieren que no. Finalmente, el 42.6% refiere dictar clase en el programa de enfermería y el 41.6% refieren dictar clase en el programa de medicina.

10.2 Tabla 2. Preguntas personales

¿Enfrenta situaciones de estrés continuo en su hogar?		
	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	39	38,6%
Casi siempre	10	9,9%
Nunca	4	4,0%
Ocasionalmente	43	42,6%
Siempre	5	5,0%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

Se puede observar que la mayoría de los participantes, experimentan estrés en su hogar en algún grado (casi nunca, ocasionalmente, casi siempre o siempre). Esto sugiere que el estrés

en el hogar es una experiencia común entre los encuestados. Estos resultados podrían tener implicaciones importantes para la salud mental y el bienestar de estos.

10.3 Tabla 3

¿En situaciones de problemas tiene a quien acudir?		
	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	12	11,9%
Casi siempre	28	27,7%
Nunca	6	5,9%
Ocasionalmente	17	16,8%
Siempre	38	37,6%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

La mayoría de los participantes indicaron que siempre tienen a alguien a quien acudir en momentos de problemas. Este grupo muestra una fuerte red de apoyo social y una sensación de seguridad en sus relaciones interpersonales.

10.4 Tabla 4.

¿Tiene personas que dependen de usted económicamente?		
	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	7	6,9%
Casi siempre	8	7,9%
Nunca	19	18,8%
Ocasionalmente	13	12,9%
Siempre	54	53,5%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

La mayoría de los participantes indicó que siempre tienen personas que dependen económicamente de ellos. Esto podría reflejar una carga financiera significativa y responsabilidades familiares constantes. En general, estos datos muestran una variedad de

situaciones financieras y familiares entre los participantes, con la mayoría teniendo personas que dependen de ellos económicamente en algún grado.

10.5 Tabla 5.

¿Siente que vive en un ambiente hostil?		
	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	30	29,7%
Casi siempre	6	5,9%
Nunca	42	41,6%
Ocasionalmente	23	22,8%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

Un número significativo de participantes indicaron que nunca, casi nunca y ocasionalmente sienten que viven en un ambiente hostil. Esto podría reflejar que experimentan momentos de tensión o conflicto en su entorno, pero no de manera constante. En general, estos datos muestran una variedad de percepciones sobre el ambiente en el que viven los participantes, con la mayoría sintiéndose cómodos y seguros, pero una minoría experimentando ocasionalmente o casi siempre un ambiente hostil

10.6 Tabla 6.

¿Practica algún tipo de actividad de recreación?		
	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	23	22,8%
Casi siempre	28	27,7%
Nunca	3	3,0%
Ocasionalmente	35	34,7%
Siempre	12	11,9%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

Podemos observar que la mayoría de los participantes (34,7%) practican actividades de recreación ocasionalmente, seguido de aquellos que las practican casi siempre (27,7%). Solo un pequeño porcentaje de personas respondieron que nunca participan en actividades de recreación. Como se evidencia en la tabla, la mayoría de los docentes realizan una actividad recreativa lo cual genera un factor protector debido a que la realización constante de actividad física ayuda a reducir los niveles de estrés.

10.7 Tabla 7.

¿Qué actividades le ayudan a reducir sus niveles de estrés?		
	Frecuencia	Porcentaje
Leer	37	36.6%
Compartir en familia	57	56.4%
Hacer deporte	49	48.5%
Enseñar	23	22.8%
Dormir	49	48.5%
Cocinar	20	19.8%
Otros	13	12.9%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

Compartir en familia es la actividad más comúnmente mencionada como útil para reducir el estrés, con un 56.4% de los participantes indicándola. Esto resalta la importancia de las relaciones familiares y el apoyo social en el manejo del estrés. Hacer deporte y dormir son también actividades populares para reducir el estrés, con un 48.5% de los participantes mencionando cada una de ellas. El ejercicio físico y el descanso adecuado son conocidos por sus beneficios para la salud mental, incluyendo la reducción del estrés. Enseñar es la actividad menos mencionada como útil para reducir el estrés, con solo un 22.8% de los participantes indicándola. Esto puede deberse a que, aunque enseñar puede ser gratificante, también puede ser demandante y estresante en algunos casos.

10.8 Tabla 8.

¿Con que frecuencia realiza las actividades que le ayudan a reducir los niveles de estrés?		
	Frecuencia	Porcentaje
1 o 2 veces por semana	37	36,6%
3 o 4 veces por semana	32	31,7%
4 o 5 veces por semana	21	20,8%
Mas de 5 veces por semana	11	10,9%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

La principal frecuencia de actividades para reducir el estrés es de 1 o 2 veces por semana, lo que sugiere que la mayoría de las personas pueden encontrar tiempo para estas actividades al menos una vez durante la semana, pero existe una variabilidad en las respuestas, lo que indica que las personas tienen diferentes niveles de compromiso con la gestión del estrés. Algunos lo hacen con más frecuencia que otros.

10.9 Tabla 9.

¿Qué factores aumentan sus niveles de estrés?		
	Frecuencia	Porcentaje
Problemas económicos	55	54.5%
Problemas laborales	35	34.7%
Insatisfacción laboral	18	17.8%
Problemas psicológicos	5	5%
Problemas con su salud física o mental	16	15.8%
Falta de tiempo libre	48	47.5%
Otros	13	12.9%
Total, de encuestas	101	100%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

Los problemas económicos son el factor más comúnmente mencionado como aumentador de estrés, con más de la mitad de los participantes (54.5%) identificándolos como tales. Esto sugiere que las preocupaciones económicas son una fuente significativa de estrés para esta población. La falta de tiempo libre también es una preocupación importante, con el 47.5% de los participantes indicando que este factor contribuye a sus niveles de estrés. Esto podría relacionarse con la carga laboral o con otros compromisos que les impiden tener tiempo para relajarse y recargar energías. Los problemas laborales (34.7%) y la insatisfacción laboral (17.8%) también son factores significativos que contribuyen al estrés de los participantes. Esto sugiere que el entorno laboral y la satisfacción en el trabajo juegan un papel importante en la salud mental de las personas encuestadas

10.10 Tabla 10. Preguntas laborales.

¿La tensión del trabajo altera sus hábitos de sueño?		
	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	21	20,8%
Casi siempre	14	13,9%
Nunca	10	9,9%
Ocasionalmente	55	54,5%
Siempre	1	1,0%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

La mayoría de los participantes (54.5%) indicaron que la tensión del trabajo ocasionalmente afecta sus hábitos de sueño, lo que sugiere que la relación entre la tensión laboral y el sueño puede ser variable, por otro lado, el 13,9% de los encuestados manifestaron que casi siempre la tensión del trabajo altera sus hábitos de sueño, solo un pequeño porcentaje (1.0%) respondió que la tensión del trabajo siempre afecta sus hábitos de sueño, lo que indica que, para la mayoría de los encuestados, este no es un problema crónico.

10.11 Tabla 11.

¿Siente que hay un buen ambiente laboral con sus compañeros?		
	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	4	4,0%
Casi siempre	60	59,4%
Nunca	1	1,0%
Ocasionalmente	16	15,8%
Siempre	20	19,8%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

La mayoría de los docentes reportaron sentir un buen ambiente laboral, ya sea casi siempre con un 59,4% y siempre con un 19,8%. Esto sugiere que, en general, se percibe un ambiente positivo entre los compañeros de trabajo. Aunque la mayoría expresó sentimientos positivos, es importante notar que aún existe una minoría que no siempre siente un buen ambiente laboral. Esto podría indicar áreas de mejora en la cultura organizacional o en las relaciones interpersonales en el entorno laboral.

10.12 Tabla 12.

¿Tiene exceso de actividades académicas o administrativas en su jornada diaria de trabajo?		
	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	24	23,8%
Casi siempre	26	25,7%
Nunca	6	5,9%
Ocasionalmente	40	39,6%
Siempre	5	5,0%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

El 70.3% de los docentes indicaron que ocasionalmente, casi siempre y siempre tienen exceso de actividades académicas o administrativas en su jornada diaria de trabajo, por otro lado, se puede evidenciar que el 23,8% de los docentes refieren que casi nunca tienen exceso de actividades, este grupo representa una minoría que rara vez experimenta exceso de actividades.

Podrían ser docentes que tienen una carga de trabajo manejable o que han encontrado formas efectivas de gestionar sus tareas. Y, por último, el 5,9 % indica que nunca enfrenta un exceso de actividades, lo que podría tener consecuencias positivas para su bienestar y desempeño laboral.

10.13 Tabla 13.

¿Su jornada de trabajo se prolonga más de nueve horas diarias?		
	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	27	26,7%
Casi siempre	24	23,8%
Nunca	9	8,9%
Ocasionalmente	32	31,7%
Siempre	9	8,9%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

El porcentaje más alto corresponde a la opción ocasionalmente (31,7%), la suma de aquellos que respondieron casi siempre (23,8%), y siempre (8,9%) representa un 64.4% del total. Esto indica que más de la mitad de los docentes encuestados enfrentan regularmente jornadas laborales prolongadas. Por otro lado, los docentes indicaron que casi nunca (26.7%) y nunca (8,9%) su jornada laboral se prolonga más de nueve horas diarias. Esto sugiere una variabilidad considerable en las horas de trabajo entre los docentes encuestados. Las respuestas sugieren que una proporción considerable de docentes podría estar experimentando una carga de trabajo excesiva, lo que podría tener repercusiones en su bienestar físico, emocional y mental. Esto puede llevar a la fatiga, el agotamiento y la disminución de la satisfacción laboral.

10.14 Tabla 14.

¿Trabaja los fines de semana y durante vacaciones en actividades académicas de su institución educativa sin ser reconocido/a?		
	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	27	26,7%
Casi siempre	14	13,9%
Nunca	28	27,7%
Ocasionalmente	29	28,7%
Siempre	3	3,0%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

El 13,9% de los docentes sugiere que casi siempre trabaja los fines de semana y en vacaciones sin ser reconocido, ahora bien, el 28,7% refieren que ocasionalmente realizan estas actividades sin tener reconocimiento alguno y el 3% respondieron que siempre, sumando estos 3 porcentajes nos daría un total de 45,6% lo cual demuestra que una gran cantidad de docentes reportan trabajar los fines de semana y durante las vacaciones en actividades académicas sin recibir reconocimiento. Esto sugiere la existencia de una carga adicional de trabajo no remunerada que puede afectar negativamente su equilibrio entre el trabajo y la vida personal como se evidenció en la tabla anterior donde el 64,4% de los docentes manifestaron que su jornada laboral se prolongaba más de nueve horas diarias.

10.15 Tabla 15.

¿En su institución educativa las oportunidades para la promoción a cargos académicos (decano, director, coordinador) son limitadas?		
	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	30	29,7%
Casi siempre	25	24,8%
Nunca	12	11,9%
Ocasionalmente	29	28,7%
Siempre	5	5,0%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

La mayoría de los docentes con un 29.7% respondieron que casi nunca es limitada, el 11.9% expresaron que las oportunidades para la promoción a cargos académicos nunca son limitadas. Esto sugiere que una proporción considerable de docentes percibe que el ascenso dentro de la institución no es difícil. Además, el 28.7% de los docentes respondió que ocasionalmente las oportunidades para la promoción son limitadas. Esto indica que, si bien algunos docentes no perciben limitaciones de manera constante, ocasionalmente pueden surgir preocupaciones al respecto. Y solo el 5% de los docentes cree que siempre hay pocas oportunidades para la promoción. Esto sugiere que una minoría percibe que las oportunidades no son abundantes y accesibles en la institución educativa.

10.16 Tabla 16.

¿Cuántas horas semanales dicta clase?		
	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 10 horas semanales	26	25,7%
De 11 a 20 horas semanales	34	33,7%
De 21 a 30 horas semanales	25	24,8%
De 31 a 40 horas semanales	10	9,9%
Más de 40 horas semanales	6	5,9%
Total	101	100,0%

Fuente: instrumento elaborado por las investigadoras

La mayoría de los docentes 33.7% dictan clases entre 11 y 20 horas semanales, seguido por aquellos que lo hacen entre 21 y 30 horas semanales con un 24.8%. Esto sugiere que una proporción considerable de docentes tiene una carga de trabajo moderada a alta en términos de horas de enseñanza semanales, tal como se evidencia en la tabla. Ahora bien, la carga horaria de los docentes puede afectar significativamente su equilibrio entre el trabajo y la vida personal pues aquellos con una carga de trabajo más pesada pueden enfrentar dificultades para dedicar tiempo a actividades fuera del trabajo, lo que puede contribuir al estrés y al agotamiento. Por otro lado, la cantidad de horas que un docente dedica a la enseñanza puede influir en la calidad de su trabajo en el aula y en el aprendizaje de los estudiantes es por esto que los docentes con una carga de trabajo más ligera pueden tener más tiempo para preparar clases de alta calidad y brindar atención individualizada a los estudiantes, mientras que aquellos con una carga más pesada pueden enfrentar desafíos para mantener la calidad y la atención personalizada.

7. DISCUSIÓN

El 61,4% de los docentes encuestados se encuentran en un rango de edad entre los 31 a 50 años, comparado con la investigación denominada “Factores de riesgo psicosocial intralaboral y grado de estrés en docentes universitarios” en donde el rango de edad de los encuestados estaba entre los 42 a 62 años correspondiente al 83,4%. Por otro lado, el 50,4% de los encuestados pertenecen al género femenino mientras que el 40,6% son masculinos, contrario a los datos hallados en la investigación anteriormente citada donde la mayoría de los participantes eran de género masculino con un 78,6%. (22)

El 64,4% de los docentes refieren que tienen hijos, además el 53,5% de los encuestados refieren que tiene personas que dependen económicamente de ellos lo cual supone una mayor carga familiar, en comparación con el estudio “Factores socio labores y estrés en docentes de secundaria de la ciudad de Huancayo” se halló que el 93,4% de los docentes encuestados tiene uno o más hijos concluyendo que entre más carga familiar presentan, menos estrés perciben, sobre todo si se tiene capacidad para afrontar los cambios en su desarrollo y la relación con ellos es buena, esto es consecuente con lo planteado por Del Salto (2014), en su investigación “Burnout y factores sociodemográficos en docentes de la unidad educativa Saint Dominic”, donde encontró que a medida que aumenta el número de hijos el agotamiento emocional disminuye; por ende, si el agotamiento emocional disminuye también disminuye el estrés. (17)

Ahora bien, el 1% refiere que siempre la tensión del trabajo altera sus hábitos de sueño y el 13,9% de la población encuestada refiere que casi siempre, al igual que en el estudio “factores psicosociales asociados al estrés laboral. Análisis sobre su impacto en docentes universitarios” donde se halló que el 12,6% de los encuestados refieren no poder dormir el cual es uno de los síntomas que evidencian el estrés generando condiciones de trabajo perturbante. (23)

Un 79,2% de los docentes de este estudio refieren que tienen un buen ambiente laboral con sus compañeros de trabajo lo cual demuestra que este elemento no es un factor desencadenante de estrés, contrario a lo arrojado en el estudio “Estrés laboral y síndrome del agotamiento (burnout) en docentes de enfermería de la universidad central del Ecuador: marzo 2019 – marzo 2020” donde el 26% de los encuestados indicó sentir un estrés moderado frente a la relación con sus compañeros de trabajo. (18)

Por otro lado, el 5% de los docentes manifiestan que siempre experimentan exceso de actividades en ciertos momentos de su jornada laboral, comparado con los resultados del

estudio denominado: “Factores psicosociales asociados al estrés laboral. Análisis sobre su impacto en docentes universitarios” donde el 18,7% de los docentes manifiestan sentir una carga laboral en su jornada diaria de trabajo y el 15.2% refieren sentir alta exigencia laboral (1). Por otro lado, el 8,9% de los encuestados refieren que su jornada laboral siempre se prolonga más de 9 horas diarias, además el 5.9% de los docentes refieren que laboran más de 40 horas semanales, en relación al estudio denominado “Factores de riesgo psicosocial intralaboral y grado de estrés en docentes universitarios” donde se evidencia que el 33,3% de los encuestados manifiestan tener un riesgo muy alto de sufrir estrés por las altas demandas de jornadas laborales (22).

Por otra parte, el 27,7% de los encuestados refieren que reciben un reconocimiento por realizar actividades académicas en horarios extralaborales, contrastado con los resultados hallados en el trabajo: “Estrés laboral y síndrome del agotamiento (burnout) en docentes de enfermería de la universidad central del ecuador: marzo 2019 – marzo 2020” se observó que para el 30% de la población encuestada, la causa de estrés moderado fue la falta de reconocimiento laboral. También, la mayoría de los docentes (29.7%) respondieron que casi nunca es limitada la promoción a cargos académicos superiores, contrario a los resultados del estudio anteriormente mencionado en el cual se halló que el 35% percibió estrés moderado relacionado con la poca promoción profesional. (18)

8. CONCLUSIONES

Basándonos en los resultados obtenidos en este estudio, donde la mayoría de los participantes son mujeres con edades comprendidas entre los 31 y 50 años, y la mayoría tienen hijos, así como una vinculación laboral hora catedra y otra fuera de la UCEVA, se puede concluir que los principales desencadenantes de estrés en los docentes son diversos. El estrés en el hogar es citado por el 42.6% de los encuestados, mientras que problemas económicos y la falta de tiempo libre también son destacados como factores estresantes. En términos generales, los docentes perciben una carga excesiva de actividades académicas durante su jornada laboral. Sin embargo, es importante resaltar algunos factores protectores que contribuyen a la reducción y prevención del estrés crónico entre los docentes de este estudio. Algunos cuentan con un sistema de apoyo al que pueden acudir en momentos de angustia, mientras que compartir con la familia se identifica como una actividad que ayuda a mitigar el impacto del estrés laboral. Además, la mayoría de los docentes informan disfrutar de un ambiente laboral positivo, lo que también contribuye a su bienestar emocional.

Finalmente, esta investigación proporciona una gran contribución al reconocer la importancia de un análisis más exhaustivo de la problemática tratada. Los hallazgos obtenidos representan un avance significativo en el conocimiento dentro del ámbito de estudio en cuestión. Asimismo, la institución donde se llevó a cabo la investigación se verá beneficiada ya que podrá desarrollar e implementar planes de mejora concretos, fundamentados en el análisis detallado de la información recopilada durante el estudio.

9. RECOMENDACIONES

Para finalizar, se sugieren recomendaciones a la Facultad de Ciencias de la Salud, entre las cuales se incluyen: la exploración de estrategias para motivar a los docentes a participar en los diversos programas ofrecidos por la institución; el aumento de la oferta de actividades físicas dirigidas específicamente a los docentes, dado que se ha demostrado que la práctica regular de estas actividades ayuda a reducir los niveles de estrés; la creación de estrategias en colaboración con el bienestar universitario para fomentar la participación del profesorado en estas actividades en beneficio de su salud física y mental. Se recomienda que las actividades que los docentes han identificado como útiles para reducir el estrés, como el ejercicio, el sueño y el tiempo en familia, se realicen de manera regular, al menos de 3 a 4 veces por semana, y se sugiere que la UCEVA promueva de manera más visible los programas de salud y bienestar físico que ofrece a sus empleados. Además, se propone brindar un apoyo continuo a los docentes mediante actividades lúdicas para identificar y mitigar el impacto del estrés en su vida familiar y laboral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lemos M, Calle-González G, Roldan-Rojo T, Valencia M, Orejuela JJ, Roman-Calderon JP. Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas*. 1 de enero de 2019;15(1):59-70.
2. Tacca Huamán DR, Tacca Huamán AL. Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos Represent*. 11 de septiembre de 2019;7(3):323.
3. Chavarría Islas RA, Colunga Gutiérrez FJ, Loria Castellanos J, Peláez Méndez K. Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2.º nivel en México. *Educ Médica*. octubre de 2017;18(4):254-61.
4. Vega R, Baez B, Laura MG, Godina H, Guadalupe M, Magaña M, et al. Factores psicosociales y estrategias de afrontamiento asociadas al estrés en profesores universitarios. 2018;27.
5. Palacios Nava ME, Montes De Oca Zavala V. Condiciones de Trabajo y Estrés en Académicos Universitarios. *Cienc Trab*. abril de 2017;19(58):49-53.
6. Toro IC, Corral GB, Murillo NC, Samaniego P, Peña TB. ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES, ADMINISTRATIVOS Y TRABAJADORES UNIVERSITARIOS. 2017;
7. Acosta AC, Ruiz LKJ, Marin MR, Guerrero EGP. Occupational stress and evaluation of performance in university professors of the Departamento del Cesar, Colombia/Estrés Ocupacional Y Evaluación De Desempeño En Docentes Universitarios Del Departamento Del Cesar1. Acosta AC, Ruiz LKJ, Marin MR, Guerrero . *Rev Encuentros*. 2018;17(01).
8. Acosta-Fernández M, Parra-Osorio L, Burbano Molina C, Aguilera-Velasco MDLÁ, Pozos-Radillo BE. Occupational stress, burnout, mental health and its relationship with workplace violence in university teachers. *Salud Uninorte*. 29 de septiembre de 2020;35(3):328-42.

9. Salazar Manosalvas FM, Paredes Jiménez Y, Rosero Quintana M, Estrella Cahueñas R, Jácome Espinoza G. El estrés laboral en el profesorado de las Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador. 2020. Del conocimiento del profesorado a defender su derecho a una formación integral y una vida digna. Rev Educ Derecho. 14 de febrero de 2022;(1 Extraordinario):381-405.
10. OMS. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. 2022 [citado 27 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
11. Estrés. Daniel Gálvez S, Alma Martínez L., Fabiola Martínez L. Depto. Ing. Eléctrica, Universidad Autónoma Metropolitana - Iztapalapa - PDF Descargar libre [Internet]. [citado 27 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://docplayer.es/58957197-Estres-daniel-galvez-s-alma-martinez-l-fabiola-martinez-l-depto-ing-electrica-universidad-autonoma-metropolitana-iztapalapa.html>
12. MAYO CLINIC. Mayo Clinic. 2020 [citado 27 de diciembre de 2023]. Conoce los signos del desgaste laboral. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>
13. Equipo Editorial. Docente - Concepto, requisitos y factores [Internet]. <https://concepto.de/>. 2021 [citado 27 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://concepto.de/docente/>
14. Sarrais F, de Castro Manglano P. El insomnio. An Sist Sanit Navar. 2007;30:121-34.
15. <https://www.cun.es> [Internet]. [citado 27 de diciembre de 2023]. Fatiga mental. Diccionario médico. Clínica Universidad de Navarra. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/fatiga-mental>
16. Madelyn J, Salazar M, Suarez P, Maritza S, Tulcán M, Alejandra M, et al. Estrés laboral en docentes de un centro educativo rural de Pasto.
17. Sanchez Ñaña R. FACTORES SOCIOLABORALES Y ESTRÉS EN DOCENTES DE SECUNDARIA DE LA CIUDAD DE HUANCAYO [Internet]. [Huancayo- Perú]: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ; 2017. Disponible en: <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/4472>

18. Armijos DR. Estrés Laboral y Síndrome del Agotamiento (Burnout) en docentes de Enfermería de la Universidad Central del Ecuador: marzo 2019 - marzo 2020. 2020;
19. Barona EG. SALUD, ESTRÉS Y FACTORES PSICOLÓGICOS. Campo Abierto Rev Educ. 1996;13(1):51-69.
20. 8.2.1. El modelo de Selye | Psicología ambiental [Internet]. [citado 27 de diciembre de 2023]. Disponible en: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1
21. Sanitas. Sanitas. [citado 27 de diciembre de 2023]. Tipos de estrés - Estrés y Ansiedad. Disponible en: <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/psicologia-psiQUIATRIA/estres-ansiedad/tipos-estres>
22. Rodríguez E, Sánchez-Gómez J, Armando Dorado H, Manuel Ramírez J. Factores de riesgo psicosocial intralaboral y grado de estrés en docentes universitarios. Rev Colomb Salud Ocupacional. 1 de junio de 2014;4(2):12-7.
23. Garzón De Espinosa M. Factores psicosociales asociados al estrés laboral. Análisis sobre su impacto en docentes universitarios. Rev Saluta. 12 de febrero de 2022;(4):68-79.

ANEXOS

Anexos 1. Encuesta de estrés

Parte 1. Sociodemográficos

1. Edad

- Entre 20-30 años
- Entre 31-40 años
- Entre 41-50 años
- Entre 51-60 años
- Entre 61-70 años

2. Genero

- Femenino
- Masculino
- Otro

3. Estrato socioeconómico

- Estrato 1
- Estrato 2
- Estrato 3
- Estrato 4
- Estrato 5
- Estrato 6

4. Nivel de ingresos

- Menor a 1 S. M.L.V
- 1-2 S.M.L.V
- 3-4 S.M.L.V
- Mayor a 5 S.M.L.V

5. Tipo de vinculación de trabajo

- Docente hora catedra
- Docente tiempo completo
- Docente tiempo completo ocasional

6. Estado civil

- Soltero(a)
- Casado(a)
- Unión Libre
- Separado(a)
- Divorciado(a)
- Viudo(a)

7. ¿Tiene hijos?

- SI
- NO

8. Tipo de vivienda

- Propia
- Alquilada
- Otra

9. Lugar de residencia

- Tuluá
- Cali
- Buga
- Andalucía
- Bugalagrande
- Palmira
- Otro ¿Cuál?

10. ¿Presenta antecedentes personales de enfermedad mental?

- SI
- NO

11. Aparte de la UCEVA ¿tiene otra vinculación laboral?

- SI
- NO

12. ¿En qué programa dicta clase?

- Enfermería
- Medicina
- Enfermería y medicina
- Otra facultad (UCEVA)

Parte 2. Personales

1. ¿Enfrenta situaciones de estrés continuo en su hogar?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

2. ¿En situaciones de problemas tiene a quien acudir?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

3. ¿Tiene personas que dependen de usted económicamente?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

4. ¿Siente que vive en un ambiente hostil?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

5. ¿Practica algún tipo de actividad de recreación?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

6. ¿Qué actividades le ayudan a reducir sus niveles de estrés?

- Leer
- Compartir en familia
- Hacer deporte
- Enseñar
- Dormir
- Cocinar
- Otros ¿Cuál? _____

7. ¿con que frecuencia realiza las actividades que le ayudan a reducir los niveles de estrés?

- 1 o 2 veces por semana
- 3 o 4 veces por semana
- 4 o 5 veces por semana
- Mas de 5 veces por semana

8. ¿Qué factores aumentan sus niveles de estrés?

- Problemas económicos
- Problemas laborales
- Insatisfacción laboral
- Problemas psicológicos
- Problemas con su salud física o mental
- Falta de tiempo libre
- Otros ¿Cuál? _____

Parte 3. Laborales

9. ¿La tensión del trabajo altera sus hábitos de sueño?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

10. ¿Siente que hay un buen ambiente laboral con sus compañeros?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

11. ¿Tiene exceso de actividades académicas o administrativas en su jornada diaria de trabajo?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

12. ¿Su jornada de trabajo se prolonga más de nueve horas diarias?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

13. ¿Trabaja los fines de semana y durante vacaciones en actividades académicas de su institución educativa sin ser reconocido/a?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

14. ¿En su institución educativa las oportunidades para la promoción a cargos académicos (decano, director, coordinador) son limitadas?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

15. ¿Cuántas horas semanales dicta clase?

- De 1 a 10 horas semanales
- De 11 a 20 horas semanales
- De 21 a 30 horas semanales
- De 31 a 40 horas semanales
- Mas de 40 horas semanales

Anexos 2. Carta aprobación propuesta trabajo de grado.

Tuluá, 24 de agosto 2022

Docentes:

GLORIA INES RODAS MUÑOZ

ASUNTO: APROBACIÓN PROPUESTA TRABAJO DE GRADO.

Cordial saludo.

Se hace entrega de la aprobación de propuesta de trabajo de grado **“FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE SALUD EN LA UNIDAD CENTRAL DEL VALLE DEL CAUCA, TULUÁ 2022”** presentado por las estudiantes Nathalia Bedoya Arrubla, Laura Daniela García Martínez y Isabel Cristina Ramírez Gaviria pueden continuar con su proceso de investigación.

Recomendaciones:

- Presentar el estado del arte- marco referencial, por temas abordados. Es decir, no como un listado de resúmenes.
- Es necesario ampliar la metodología, se recomienda definir instrumentos, operacionalización de variables y plan de análisis, así como evaluar que si den respuesta a los objetivos planteados.
- Revisar los criterios de exclusión, recordar que no son la negación de los criterios de inclusión.
- En la bibliografía revisar que cumplan el formato Vancouver.

Se da a val para presentar como proyecto revisando la pertinencia de mejorar con las recomendaciones presentadas anteriormente.

Agradezco su gestión en este proceso

Maria Eugenia Velez Arias

MARIA EUGENIA VELEZ ARIAS
Comité trabajo de Grado
UCEVA

Anexo 3. Carta respuesta a solicitud de autorización para realizar trabajo de investigación.



Tuluá, noviembre 01 de 2022

Estudiantes
NATHALIA BEDOYA ARRUBLA,
ISABEL CRISTINA RAMÍREZ GAVIRIA
LAURA DANIELA GARCÍA MARTÍNEZ
Programa Enfermería
Facultad de Ciencias de la Salud
Unidad Central del Valle del Cauca

Asunto: Respuesta a solicitud de autorización para realizar trabajo de Investigación.

Saludo,

En respuesta a su solicitud, me permito informarles que se autoriza realizar el trabajo de investigación titulado **FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE SALUD EN LA UNIDAD CENTRAL DEL VALLE DEL CAUCA, TULUÁ 2022** bajo la tutoría de la docente Gloria Inés Rodas Muñoz. Una vez culminado el trabajo investigativo, este debe ser socializado en el comité de investigación de la Facultad y entregar copia y resultados en CD ROOM en la secretaria de la Facultad.

Gracias por su atención.

Atentamente

SILVIO ARBEY OSORIO VILLADA
Decano Facultad Ciencias de la Salud

Anexo 4. Consentimiento informado

Estimada(o) docente:

El propósito del presente Consentimiento Informado es proveer información clara y concisa sobre la naturaleza de la investigación.

La meta del estudio es investigar sobre los Factores Desencadenantes de Estrés en Docentes de la Facultad de Salud, es conducida por estudiantes de enfermería de la Unidad Central Del Valle, UCEVA.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder una serie de preguntas elaboradas en una encuesta, esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo.

La participación en el presente estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial relacionada con su privacidad y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de la investigación, lo cual es estrictamente académico. Sus respuestas de la encuesta serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre el proyecto, puede hacer preguntas en el momento que desee durante su participación, a las investigadoras Nathalia Bedoya Arrubla al 3052336615, Laura Daniela García Martínez al 314 6654387, Isabel Cristina Ramírez Gaviria al 318 5231262, o a su directora Gloria Inés Rodas Muñoz al 3158826658.

Desde ya le agradecemos sus aportes que servirán a la Facultad de Salud para la orientación de propuestas tendientes a mejorar el bienestar de los docentes.

Yo _____ identificada(o) con cedula de ciudadanía No. _____ de _____ Acepto Participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a), de que la meta del estudio y sus respectivos objetivos; me han indicado también que tendré que responder preguntas lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo obtenga en el curso de la investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que puedo pedir información sobre los resultados del estudio cuando haya culminado y voluntariamente doy mi consentimiento para participar en este estudio.

Anexo 5. Carta de aprobación – comité de ética



Tuluá valle, 9 de febrero de 2024

Investigadores:

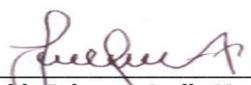
NATHALIA BEDOYA ARRUBLA
LAURA DANIELA GARCIA MARTÍNEZ
ISABEL CRISTINA RAMIREZ GAVIRIA

Referencia: Revisión de Proyecto de Investigación.

Reciban un cordial saludo.

En sesión realizada en la fecha, se ha estudiado por parte del Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud, el componente bioético del proyecto **"FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE SALUD EN LA UNIDAD CENTRAL DEL VALLE DEL CAUCA, TULUÁ 2024"**. Teniendo en cuenta el cumplimiento de las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud de la Resolución N. 8430 de 1993 y demás requisitos bioéticos institucionales, me permito informarles que su Proyecto ha sido aprobado.

Atentamente,



Leidy Johanna Arcila Montoya
Presidenta Comité Ética