



Medición de estrés en los docentes de la Universidad Antonio Nariño

Sede Ibagué

Xiomara Vera Santamaría

20252019891

Nohora Lilia Villanueva Carrillo

20251616103

Universidad Antonio Nariño

Facultad de psicología

(Ibagué 2023)

Medición de estrés en los docentes de la Universidad Antonio Nariño

Sede Ibagué

Jeimmy Xiomara Vera Santamaria

Nohora Lilia Villanueva Carrillo

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar el título de

Psicóloga

Director (a) Psicóloga Carmen Cristina Góngora

Línea de investigación

Cultura Organizacional facultamiento y perdurabilidad organizacional

**Universidad Antonio Nariño
Facultad de Psicología (Ibagué
2023)**

NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado

Cumple con los requisitos para optar

Al título de _____.

Firma del Tutor

Firma Jurado

Firma Jurado

Ciudad, Día Mes Año

Tabla Contenido

| | |
|--|-----------|
| RESUMEN..... | 7 |
| ABSTRACT | 8 |
| INTRODUCCIÓN | 10 |
| APROXIMACIÓN INICIAL AL PROBLEMA..... | 14 |
| JUSTIFICACIÓN..... | 22 |
| MARCO TEÓRICO | 24 |
| Teoría Del Estrés de Selye | 25 |
| Fase de alarma: | 26 |
| Fase de resistencia. | 26 |
| Fase de agotamiento. | 27 |
| Tipos de estrés | 28 |
| MARCO CONTEXTUAL | 31 |
| METODOLOGÍA | 32 |
| Participantes: | 32 |
| MARCO LEGAL | 35 |
| CRONOGRAMA DE INVESTIGACIÓN TRABAJO DE GRADO II | 1 |
| ANÁLISIS DE RESULTADOS | 1 |
| Figura 1..... | 1 |
| Figura 2..... | 1 |
| Figura 3 | 7 |
| Figura 4 | 8 |

| | |
|--|-----------|
| Figura 5 | 9 |
| Figura 6 | 10 |
| Figura 7 | 11 |
| Figura 8 | 12 |
| Figura 9 | 13 |
| Figura 10 | 14 |
| RESULTADO FINAL | 16 |
| DISCUSIÓN | 17 |
| CONCLUSIONES | 18 |
| RECOMENDACIONES | 19 |
| ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN | 1 |
| PRODUCTO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN | 2 |
| REFERENCIAS | 6 |
| APÉNDICES | 9 |
| APENDICE B | 10 |
| APENDICE C | 12 |
| C1 | 12 |
| C2 | 12 |

AGRADECIMIENTOS

Realizar este trabajo de grado ha sido todo un reto académico y personal, ya que desarrollarlo nos permitió adquirir mayor conocimientos, experiencias y crecimiento profesional.

Nos complace expresar nuestra gratitud a la divinidad por brindarnos la oportunidad de existir y mantener una buena salud, permitiéndonos llevar adelante este proyecto.

Así mismo, queremos agradecer, a la asesora de trabajo de grado Carmen Cristina Góngora por su orientación y apoyo durante todo el proceso de investigación.

De igual forma, agradecer a nuestros familiares por su paciencia y comprensión durante esta experiencia.

Finalmente, queremos expresar un sincero agradecimiento al grupo de docentes por su disposición y colaboración oportuna en la investigación

Por último, y no menos importante agradecer al equipo de trabajo como compañeras en el desarrollo de este estudio, caracterizado por el apoyo, respeto y comprensión dada, así como aquellos consejos y palabras de ánimo en los momentos más difíciles

Gracias a todos ellos, hoy podemos presentar esta tesis de grado con satisfacción y orgullo

RESUMEN

El estrés es un fenómeno que ha sido objeto de estudio en diferentes ámbitos de la vida, incluyendo el ámbito laboral, y la docencia universitaria no es la excepción. Según la teoría del estrés de Selye, los factores estresantes pueden generar respuestas cognitivas, emocionales y fisiológicas que pueden afectar la salud del individuo a largo plazo. Los profesores universitarios están expuestos a factores estresantes como la constante actualización tecnológica y del conocimiento, la toma de decisiones importantes y la introducción de cambios efectivos e innovadores, los trabajos paralelos múltiples, el tráfico y la familia, lo que puede afectar su rendimiento laboral. De hecho, los estudios han demostrado que la docencia universitaria es una de las profesiones que más presentan altos niveles de estrés.

El propósito de esta investigación fue evaluar el nivel de estrés entre los profesores de la Universidad Antonio Nariño en la sede de Ibagué. Se aplicó un instrumento llamado Escala de Estrés Percibido 10 (EEP 10), el cual mide cómo los individuos perciben los eventos de la vida como estresantes y proporciona una visión general del estado de estrés percibido en el último mes. El estudio se llevó a cabo con la participación de 27 profesores, y los resultados revelaron niveles de estrés percibido en un rango medio y bajo. Estos resultados indican que la combinación de diferentes entornos puede generar diversos niveles de estrés

Según los datos recopilados, se observa que el 67% de los profesores de la Universidad Antonio Nariño en la sede de Ibagué experimentan un bajo nivel de estrés, mientras que el 33% restante tiene un nivel moderado de estrés percibido. Estos resultados indican que los docentes cuentan con habilidades y recursos para hacer frente y adaptarse a situaciones estresantes. Sin

embargo, se identificaron factores de riesgo en la población objetivo que podrían llevar a un nivel elevado de estrés percibido.

Palabras claves: Docentes, estrés, estrategia de prevención y promoción

ABSTRACT

Stress is a phenomenon that has been studied in different areas of life, including the workplace, and university teaching is no exception. According to Selye's stress theory, stressors can generate cognitive, emotional, and physiological responses that can affect an individual's long-term health. University professors are exposed to stressful factors such as the constant updating of technology and knowledge, making important decisions and introducing effective and innovative changes, multiple parallel jobs, traffic and family, which can affect their job performance. In fact, studies have shown that university teaching can be a profession that carries significant levels of stress.

The purpose of this research was to evaluate the level of stress among the professors of the Antonio Nariño University at the Ibagué campus. An instrument called the Perceived Stress Scale 10 (EEP 10) was applied, which measures how individuals perceive life events as stressful and provides an overview of the perceived state of stress in the last month. The study was carried out with the participation of 27 teachers, and the results revealed levels of perceived stress in a medium and low range. These results indicate that the combination of different environments can generate different levels of stress.

According to the data collected, it is observed that 67% of the professors of the Antonio Nariño University at the Ibagué campus experience a low level of stress, while the remaining 33% have a moderate level of perceived stress. These results indicate that teachers have skills and resources to deal with and adapt to stressful situations. However, risk factors were identified in the target population that could lead to an elevated level of perceived stress.

To address this situation, it is proposed to strengthen the coping strategies of teachers through preventive and promotional measures, supported by works of art. The objective of this strategy is to be presented to the authorities of the institution for its implementation through the University Well-being area.

1Key words: Teachers, stress, prevention and promotion strategy

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este estudio es medir el estrés en los docentes de la universidad Antonio Nariño sede Ibagué

Así es como el profesor, inmerso en un entorno constantemente cambiante como el de hoy en día, se ve obligado a realizar sus tareas con urgencia y presión, lo cual, con el paso del tiempo, puede generar inevitablemente estrés. Este tipo de estrés, conocido como estrés laboral, surge debido a la discrepancia entre las demandas y presiones a las que se enfrenta en su trabajo, así como a un entorno laboral poco óptimo, superando la capacidad y resistencia del individuo para afrontar y resolverlas. Estos factores pueden tener un impacto negativo en su desempeño personal, profesional y, sin lugar a dudas, en su productividad. (González y Orta, 2016 como se citó Rojas Solís, 2021).

Sin embargo, el autor Morales Romero, 1992 propone que cada persona tiene una forma única de responder a diferentes situaciones o experiencias que generan estrés, y menciona tres aspectos que pueden ayudar a construir la percepción de un evento futuro.

El primer aspecto es neutral, que se refiere a situaciones en las que una persona tiene experiencias previas y el evento se ha vuelto habitual, en este caso no se requiere de una preparación especial, ya que la persona está familiarizada con el evento y sabe cómo enfrentarlo. (Romero, 1992, como se cita en Sánchez de Gallardo M. & Maldonado Ortiz, 2003)

El segundo aspecto es el estimulante, que implica ciertos riesgos, pero también la posibilidad de obtener beneficios. En este caso la persona necesita estar alerta y preparada para afrontar y manejar el evento. Es importante estar consciente de los posibles riesgos.

El último aspecto es el Atemorizante, que implica un riesgo y una incertidumbre más intensa. Aquí, se percibe un peligro potencial para la persona o sus valores y significado personales. Ante este tipo de situaciones, la persona experimenta un nivel más alto de estrés y se prepara a nivel cognitivo, emocional, fisiológico, para hacer frente al evento. (Romero, 1992, como se cita en Sánchez de Gallardo M. & Maldonado Ortiz, 2003)

Es así que, desde un punto de vista biológico, el estrés se puede definir como la respuesta del cuerpo a demandas o estímulos externos, ya sean positivos o negativos que requieren adaptación, cuando se hace referencia al estrés en el contexto negativo, generalmente se refiere a situaciones que son percibidas como amenazantes o desafiantes y que generan una respuesta de estrés en el cuerpo.

Cuando se hace frente a situaciones estresantes, el cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, lo cual desencadena una serie de respuestas fisiológicas, estas respuestas pueden incluir un aumento en la frecuencia cardíaca, la presión arterial, y la tensión muscular, además se pueden producir cambios en la cognición y en las emociones como la ansiedad, el miedo, y la irritabilidad. (Cannon, 2007 como se citó Piña López, 2009)

De esta manera es como se inicia la consideración del estrés negativo, cuando se percibe en mayor medida y durante un largo periodo de tiempo lo cual puede acarrear consecuencias desde las conductuales (accidentes, ausentismo, abuso de sustancias, etc.); hasta las fisiológicas (hipertensión arterial, dolor de cabeza, colesterolemia, cardiopatías, etc.); Se

deben tener en cuenta los elementos físicos, infraestructura o químicos, además los elementos psicosociales o de cambios de ambiente que generan impacto en la percepción de actitudes positivas o de esperanza real cuando el profesor se ve afrontando situaciones que le generen estrés. (Pérez, 2012, como se citó Taccan Human, 2019 pág.325).

La docencia universitaria es una de las profesiones a las que se le atribuye el avance de elevados niveles de estrés teniendo presente todo el entorno que esto requiere, dado que están sometidos a constantes exigencias como lo son la toma de decisiones importantes, la constante actualización en temas tecnológicos y del área específica del conocimiento, el introducir cambios efectivos e innovar; por lo tanto el estrés es propio de su desempeño como profesional en la docencia universitaria hace presencia en menor o mayor grado en la realización de las tareas ocupacionales. (Piña López, 2009)

Además, los docentes están sujetos a altos grados de estrés ocupacional, lo cual impacta negativamente los niveles de satisfacción, desempeño, productividad y por ende la salud, a consecuencia se causan síntomas psicosomáticos y padecimiento de graves enfermedades; que al desarrollarse y acumularse pueden terminar provocando el síndrome de Burnout. (Antor,1999 como se citó en gallardo,2003 p.326)

De igual forma el autor refiere que en las organizaciones educativas presentan diversos tipos de estresores como lo son: ambigüedad de rol, variadas responsabilidades, salario insatisfactorio, limitado reconocimiento profesional, mínimas posibilidades de ascenso, el desinterés de los estudiantes, limitaciones para la actualización profesional. (Schultz,1998 como se citó en Gallardo,2003, pág., 325)

Igualmente, Omar 1995 quien propone como fuente de estrés el exceso de trabajo cuya tendencia es generar presión de manera intensa. Lo cual se puede evidenciar en docentes con alto número de secciones de clase, el número de alumnos, en cuanto a la vinculación en relación a la remuneración y las horas de clase asignadas hacen referencia al respectivo desgaste físico y psicológico generado por la preparación de clases en distintas materias y hasta programas, la atención a alumnos, el diseño de evaluaciones y correcciones de las mismas, prácticas de las instituciones privadas como el control de llegada y salida correspondientes a las horas de clase, lo que facilita en muchas ocasiones que los docentes se angustien al no poder llegar a tiempo a clase, en gran medida generada por problemas familiares, laborales, trabajos paralelos e incluido el tráfico, incrementando así el nivel de estrés antes de iniciar su jornada laboral. (Omar,1995, como se citó en Gallardo, M, S, 2005 pág.145)

Además, se enfrenta a una lucha constante para cumplir todos los compromisos dentro de los plazos establecidos y mantener programas y horarios estrictos. Según se destaca en detalle en el estudio de Omar (1995), los factores que generan estrés incluyen tener múltiples empleos simultáneos, el aumento de la competencia laboral y la inestabilidad debido a la pérdida de empleo por contratos temporales, lo cual contribuye a una acumulación de preocupaciones adicionales sobre la capacidad de resistencia humana. (Norfolk, como se citó en Gallardo M, S,2005. pág. 145),

Otro de los aspectos presentes en este ámbito es que el tiempo en mayor medida es compartido con los alumnos más que con los colegas, no obstante, se limitan aquellas oportunidades de hablar o discutir de aquellas situaciones profesionales y así lograr empatía y

tranquilidad al saber o compartir de situaciones similares experimentadas. (Fontana,1995, & Norfolk ,2000, como se citó en Eleticia, et, al, 2018),

Adicionalmente, el aspecto familiar también es un generador de estrés, en el momento en que se da preferencias al trabajo y la vida hogareña queda en segundo plano, en este orden se presentan dificultades en la vida en pareja y familiar. (Fontana,1995, & Norfolk ,2000, como se citó en Eleticia, et, al, 2018),

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en un informe del año 2004 citado por Rojas Solís (2021), los principios de este fenómeno pueden originarse en problemas tanto domésticos como laborales. En el ámbito laboral, el estrés puede manifestarse en docentes, lo que puede generar un impacto significativo en las empresas debido a la gran cantidad de empleados que lo experimentan. Es importante tener en cuenta que las personas pueden experimentar estrés cuando las demandas laborales superan sus capacidades mentales y físicas, lo cual puede ser considerado peligroso o perjudicial, dependiendo de la capacidad individual del sujeto. Esta situación puede resultar en costos elevados para las organizaciones (Rojas Solís, 2021)

Además, la labor docente puede acarrear aspectos negativos que pueden impactar negativamente en la salud tanto física como emocional del profesor. Asimismo, el entorno en el que se desenvuelven los profesores universitarios es complejo y exigente, requiriendo un uso intenso de recursos cognitivos, físicos, emocionales y axiológicos, a diferencia de otros campos especializados que no demandan estas altas exigencias laborales. A esto se suma el impacto de los cambios impulsados por la globalización, la adopción de nuevos enfoques educativos y el

papel cada vez más destacado del alumno en el proceso de aprendizaje. Todo esto conforma un panorama diverso en el cual el maestro se enfrenta diariamente a situaciones que pueden representar un peligro para su bienestar físico y psicológico. (Pérez, 2012, como se citó en Tacca Humán, 2019, pág. 325.)

No obstante, la exigencia hacia el personal docente está aumentando, ya que se esperan resultados cada vez mejores en un tiempo más reducido. Esto está provocando en ellos una disminución en su autoestima y una sensación de fracaso asociada a estas expectativas. Además, el tipo de universidad puede ser un factor que influye en la diversidad de las cargas de trabajo y las responsabilidades que enfrenta este grupo de profesionales.

Es por ello que actualmente de forma tácita o explícita se expone el estrés como el primordial culpable de un alto número de trastornos psicofisiológicos y efectos cognoscitivos, emocionales y conductuales (Gallardo, 2003)

Es así, que en este estudio se propuso medir los niveles de estrés en docentes de la Universidad Antonio Nariño Sede Ibagué utilizando un enfoque cuantitativo y descriptivo con una muestra de 27 participantes administrándoles un cuestionario llamado EEP 10 para medir el nivel de estrés. Los análisis estadísticos revelaron que el 67% de los participantes presentaba niveles moderados de estrés.

Estos hallazgos son relevantes para identificar el nivel de estrés en que se encuentra la población en general y poder contribuir al desarrollo de estrategias de intervención y prevención en miras de proteger la salud mental y física de uno de los gremios más valiosos de la academia

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En las últimas décadas se ha considerado de gran interés el estudio del estrés laboral, tanto a nivel mundial como nacional, esto en relación con las consecuencias negativas que el estrés causa en las personas, comprometiendo no solo su salud de las personas sino también la productividad de las organizaciones (Cárdenas, 2016).

El estrés es un fenómeno que ocurre cuando las preocupaciones de una persona exceden su capacidad para enfrentar una situación determinada (Orozco, 2018). Es en este contexto que se manifiesta el síndrome de Burnout cuando aquellos afectados utilizan estrategias ineficientes para hacer frente (Almeida, et, al 2015)

Por consiguiente, el estrés laboral puede manifestarse en cualquier tipo de trabajo, sin importar la función o posición que ocupa una persona, ya que todos están sujetos a responsabilidades y obligaciones que pueden generarlo. Sin embargo, aquellos que tienen un mayor riesgo de experimentar estrés, y que además pueden verse afectados negativamente o de manera patológica, son aquellos cuya carga de trabajo es alta, experimentan cambios drásticos en su entorno familiar o social, y experimentan emociones negativas intensas. Por estas razones, los docentes son considerados una población vulnerable en términos de padecer algún nivel de estrés. , (Selye 1950, como se citó en Piña López, 2009).

Dado el desgaste, es importante abordar el desgaste experimentado durante el desarrollo de una labor radica en la necesidad de encontrar la estrategia más adecuada para intervenir en consecuencia.

Cuando los educadores se enfrentan a riesgos psicosociales, su bienestar físico y psicológico puede sufrir debido a las demandas emocionalmente agotadas de su trabajo, que probablemente superan sus habilidades para hacer frente de manera efectiva. Esta dinámica se refleja en funciones como la planificación de clases, el manejo y el trato adecuado con los alumnos, así como en otros aspectos de su labor profesional, como cumplir con horarios y diversas responsabilidades adicionales. (Almeida, et al, 2015)

En la actualidad, se ha dado prioridad a la investigación en este campo, especialmente por encima de las empresas privadas de los sectores industriales y de servicios. Sin embargo, no existen evidencias que indiquen que las instituciones de educación superior están llevando a cabo la misma cantidad y frecuencia de investigaciones, aunque este fenómeno parece estar en aumento como motivo de consulta en el ámbito de la salud ocupacional.

El estrés laboral puede estar influenciado por diversas circunstancias, entre las que se destacan la diferenciación de género, la gestión de liderazgo, el establecimiento de metas y objetivos, la comunicación, las relaciones personales y la flexibilidad en el trabajo. Además, en Colombia, es importante señalar que existe una falta de estudios exhaustivos sobre este tema en las instituciones universitarias.

Por lo tanto, la falta de claridad en estos aspectos relacionados con el estrés laboral impide la capacidad de generar ideas y soluciones para mejorar esta situación. Es de vital importancia reconocer, abordar y medir de manera objetiva los factores psicosociales y organizacionales que generan estrés en el entorno laboral de la educación superior. Es crucial

comprender que estos factores tienen un impacto significativo en el tipo y las características de las relaciones laborales en los entornos académicos.

Lo cual permitirá, de generar un conocimiento legítimo y respaldar las acciones destinadas a abordar y superar este problema. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el estrés laboral ha sido una constante en el ámbito laboral, pero actualmente su intensidad y frecuencia han faltado debido a las nuevas dinámicas laborales y relaciones en este entorno sociolaboral.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016) y la OMS no vacilan en señalar al estrés como la epidemia del siglo XXI Según la OIT indica que 56 millones de las personas en todo el mundo sufren de estrés laboral, donde los países desarrollados muestran que 7 de cada 10 personas padecen esta enfermedad, y ya son muchas las investigaciones en el mundo que lo demuestran en cuanto a su comportamiento e implicaciones en la salud de los colaboradores.

En 2016, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) dedicó su campaña a conmemorar el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. La Unión Europea, otra institución reconocida, informa que aproximadamente 40 millones de trabajadores se ven afectados por el estrés laboral, y solo el 26% de las empresas europeas han implementado estrategias para reducirlo. Varios estudios indican que más de la mitad de los retiros y ausentismos están relacionados con el estrés laboral. Durante el período 2014-2015, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) destacó a nivel mundial la implementación de campañas como "Trabajos saludables: Gestionamos el estrés". El objetivo

principal de estas campañas es sensibilizar e informar sobre el impacto y los riesgos psicosociales del estrés en el trabajo.

Según la Organización Internacional del Trabajo (2016), en relación con el aumento de la competitividad, aumento de las expectativas de rendimiento y la extensión de las jornadas de trabajo han permitido que el entorno laboral se torne cada vez más estresante.

Según un estudio llevado a cabo en España en 2006, se encontró que el cuerpo docente universitario está expuesto en gran medida a cambios repentinos en el desarrollo de su trabajo, lo que puede ocasionar la aparición de síntomas físicos y mentales. Los resultados de esta investigación indicaron que diversas variables, como la percepción de no tener un control absoluto sobre los eventos y los cambios que ocurren en el entorno laboral, se relacionaban con síntomas depresivos, problemas de salud física, dificultades para conciliar el sueño y ansiedad.

En un estudio llevado a cabo en España en 2018, se encontraron una muestra de 145 profesores de siete universidades públicas catalanas. Los resultados revelaron que los profesores a tiempo completo con contratos laborales temporales presentaron un deterioro tanto en su salud física como mental, a pesar de tener menos edad. Además, mostró síntomas más pronunciados de estrés e insatisfacción laboral en comparación con los profesores a tiempo completo con contratos o de tiempo parcial.

Según las cifras proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2023, México ocupa el primer lugar a nivel mundial en cuanto a estrés laboral, con un 75% de la población que lo experimenta. Este dato indica que muchas personas en México asumen el estrés como parte de su vida cotidiana y no son plenamente conscientes de su estado. En segundo lugar, se encuentra China, con un 73% de la población afectada por el estrés laboral, seguido de Estados Unidos con un 59%. En cuanto a Venezuela, las cifras del año 2020 señalan que es el país con el nivel más alto de estrés laboral, con un 63% de la población afectada, y se destaca también la mayor presencia de estrés en las mujeres.

En Colombia, según la Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales del año 2020, se concluyó que entre el 20% y el 33% de los trabajadores experimentaban un nivel alto de estrés. Además, se encontró que dos de cada tres trabajadores manifestaron estar expuestos a factores psicosociales estresantes en su entorno laboral. Estos resultados destacan la preocupante prevalencia del estrés laboral en el país y la importancia de abordar los factores que contribuyen a esta problemática.

Los datos expuestos previamente subrayan la necesidad de un interés especial en la investigación de las causas, efectos y factores que influyen en el estrés del personal docente universitario. Si bien se reconoce la existencia del estrés en este grupo, se observa una falta de atención hacia el sistema de seguridad y salud laboral en las instituciones de educación superior.

Estas resoluciones resaltan la importancia de abordar el problema del estrés laboral en el ámbito académico y promover un enfoque más amplio en la protección de la salud y el bienestar de los profesores universitarios. Es fundamental desarrollar estrategias efectivas para

identificar y reducir los factores estresantes en el entorno de trabajo docente, así como implementar medidas preventivas y de apoyo para fomentar un ambiente laboral saludable.

Dado que el estrés puede tener consecuencias negativas en la salud y el desempeño de los docentes universitarios, es necesario promover una mayor conciencia y sensibilización sobre este tema, así como impulsar la implementación de políticas y prácticas que promuevan el bienestar y la calidad de vida en el ámbito educativo superior.

Por lo tanto, es crucial profundizar en la investigación y considerar alternativas estratégicas que ayuden a mitigar el estrés, con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y físico de los profesores universitarios. El estrés cotidiano se posiciona como uno de los principales desafíos para mejorar la calidad de vida laboral en las instituciones de educación superior.

Esta situación destaca la importancia de fortalecer los aspectos relacionados con la identificación y prevención del estrés, así como la necesidad de evaluar e intervenir en ellos. Tomando en cuenta los antecedentes mencionados, resulta necesario implementar medidas efectivas que aborden las causas subyacentes del estrés en el personal docente universitario.

Se requiere un enfoque integral que incluya el diseño de políticas y programas de apoyo, la promoción de prácticas saludables de gestión del tiempo y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, así como la capacitación en habilidades de afrontamiento y manejo del estrés. Además, se deben fomentar entornos de trabajo que promuevan la comunicación abierta, el apoyo mutuo y la participación activa del personal en la toma de decisiones.

Es fundamental, desde la perspectiva psicológica, que las personas personales logren equilibrar sus obligaciones, laborales y su bienestar mental para poder desempeñarse eficientemente en su rutina diaria. Es importante tener en cuenta que el estrés puede surgir en diferentes momentos debido a diversas circunstancias, como la carga laboral, la presión académica, la actitud de los estudiantes, la falta de reconocimiento social, el aumento de responsabilidades, los conflictos en el entorno escolar, la rápida evolución de la tecnología y la adaptación a los cambios en el lugar de trabajo, entre otros factores. Por lo tanto, esta investigación resulta de gran interés, ya que puede ofrecer aportes significativos a la población objetivo.

En consecuencia, se puede afirmar que el estrés cotidiano representa uno de los principales desafíos para mejorar la calidad de la vida laboral, particularmente en las instituciones de educación superior. Esta realidad pone de manifiesto la importancia de fortalecer los aspectos relacionados con la identificación y prevención del estrés, lo cual requiere llevar a cabo evaluaciones e incidencia adecuada. Todo esto se sustenta en los antecedentes mencionados anteriormente.

A partir de lo expuesto con anterioridad, se plantea el siguiente interrogante: **¿Cuál es el nivel de estrés presente en los docentes de la Universidad Antonio Nariño Sede Ibagué?** Resulta crucial determinar si los docentes poseen las herramientas necesarias para afrontar situaciones estresantes en momentos críticos de sus vidas, así como examinar también la posible acumulación de estrés en esta población. El objetivo es identificar y comprender la situación actual de los docentes en relación con el estrés, con el fin de proporcionar medidas y estrategias adecuadas para su manejo y bienestar.

Por lo tanto, se hace imprescindible la intervención desde la disciplina de la psicología en la población de interés, la cual es abordada en este proyecto de investigación. La psicología desempeña un papel fundamental al ofrecer herramientas y enfoques especializados para comprender, prevenir y manejar el estrés en los docentes. Este estudio de grado tiene como objetivo principal contribuir al bienestar y la calidad de vida de los profesionales de la educación, brindando recomendaciones y estrategias específicas basadas en los logros obtenidos. De esta manera, se busca proporcionar un aporte valioso que promueva un ambiente laboral saludable y contribuya al desarrollo integral de los docentes en la Universidad Antonio Nariño Sede Ibagué.

Es crucial desde la perspectiva de la psicología que las personas encuentren un equilibrio entre sus responsabilidades laborales, personales y su bienestar mental, para desempeñar eficientemente sus funciones diarias. Se debe tener en cuenta que el estrés puede surgir en cualquier momento debido a diversas circunstancias, como la carga laboral, la retirada de estudiantes, el bajo nivel académico y la actitud de los estudiantes, la falta de reconocimiento social, el aumento de responsabilidades, los conflictos escolares, las nuevas tecnologías y la adaptabilidad a los cambios en el lugar de trabajo, entre otros. Por tanto, este trabajo de investigación resulta de gran interés debido al aporte que puede realizar a la población de interés desde la perspectiva psicológica.

Objetivo general

Determinar el nivel de estrés en los docentes de la Universidad Antonio Nariño sede Ibagué.

Objetivos específicos

Describir el nivel de estrés percibido que presentan los docentes de la universidad Antonio Nariño sede Ibagué

Establecer si las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes para hacer frente al estrés son adecuadas

Proponer recomendaciones y estrategias basadas en los resultados de la investigación para reducir el estrés y promover el bienestar de los docentes.

JUSTIFICACIÓN

La educación se considera fundamental en cualquier sociedad, y los profesores desempeñan un papel fundamental en la capacitación de individuos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la labor docente a menudo conlleva niveles significativos de estrés, lo cual puede tener repercusiones adversas tanto en la salud mental como física de los educadores, además de afectar su desempeño laboral de manera negativa.

Es muy conocido que el estrés laboral en los docentes puede generar un desequilibrio entre las exigencias del trabajo y la capacidad de controlarlas. La percepción de falta de control y la sensación de sobreesfuerzo son factores clave que contribuyen al agotamiento causado por el exceso de demandas laborales. Este desgaste puede manifestarse de diversas maneras, incluyendo síntomas físicos, emocionales y conductuales.

En consecuencia, un docente que experimente un desequilibrio en su vida laboral no podrá ofrecer una respuesta adaptativa efectiva y no logrará alcanzar resultados significativos en su labor educativa. Por el contrario, este desequilibrio impactará negativamente su desempeño y rendimiento.

Al detectar, la necesidad de abordar el estrés laboral en los profesores universitarios, es esencial considerar el cómo y el porqué de este estudio desde una perspectiva social, institucional y profesional. Este estudio se justifica al reconocer que existen situaciones o condiciones que pueden generar estímulos estresantes para los docentes. Al ser conscientes de estos desencadenantes, es posible ejercer un control sobre ellos mediante la gestión de la salud

y la seguridad en el trabajo. Esto contribuye a la promoción y prevención del estrés en los docentes, aliviando así esta problemática.

Es fundamental destacar que los docentes universitarios desempeñan un papel crucial en la sostenibilidad económica y el desarrollo social, ya que son responsables de impartir conocimientos y fomentar el crecimiento personal de los estudiantes. Por lo tanto, es de gran valor contribuir al buen desempeño de estos profesionales. En este sentido, resulta relevante abordar el estudio del estrés laboral en esta población, con el objetivo de promover su bienestar y mejorar su desempeño tanto en sus roles profesionales como en su vida social. En consecuencia, la investigación sobre el estrés laboral en este grupo poblacional cobra una gran importancia.

demás, la investigación sobre estrés en docentes de la Universidad Antonio Nariño puede tener diversos impactos en diferentes contextos, como el institucional, social, socioemocional e interpersonal.

En lo institucional, permitirá brindar un aporte académico desde la facultad de Psicología que le permita a la universidad revisar los resultados con el fin de minimizar los factores de estrés laboral para lograr el buen desempeño integral de la labor de los docentes universitarios en la Sede Ibagué de la Universidad Antonio Nariño. Teniendo en cuenta que el estrés en docentes puede afectar el funcionamiento de la institución en la que trabaja, debido a que si los docentes padecen estrés es probable que disminuya el rendimiento laboral, es decir la calidad de la enseñanza y el aprendizaje será menor. Además, esta investigación puede ser referente para iniciar otras investigaciones sobre estrés en docentes con otras variables.

A nivel social, propicia concientización y sensibilización, generando conciencia acerca del rol de docente y de los desafíos y presiones que enfrentan cotidianamente lo cual ayuda a la sociedad del que pueda tener una comprensión más profunda del problema y de el impacto en la calidad educativa

En cuanto a lo socioemocional, entender los niveles de estrés en los docentes puede tener un impacto directo en su bienestar emocional y psicológico. Al identificar los factores estresantes y desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas, se pueden promover mejores condiciones de trabajo y una mayor calidad de vida para los docentes.

A nivel interpersonal, el estudio del estrés laboral en los docentes de la universidad puede mejorar las relaciones entre el personal docente y los estudiantes. Al reducir los niveles de estrés, se fomenta un entorno de enseñanza y aprendizaje más positivo, lo que beneficia tanto a los docentes como a los estudiantes.

MARCO TEÓRICO

El presente trabajo de grado ha optado por utilizar la teoría de Hans Selye y Lazarus debido a sus significativos aportes en el campo del estrés. Esta teoría se considera la principal base teórica para la investigación actual, con el propósito de desarrollar un plan estratégico destinado a los docentes de la Universidad Antonio Nariño, específicamente en la sede de Ibagué.

El Estrés

De acuerdo con Selye (1956), el estrés se produce cuando se produce una interrupción en el equilibrio del organismo debido a la influencia de un factor desencadenante, ya sea interno o externo. Como resultado de esta situación, el organismo responde de manera sorprendente con el objetivo de restaurar dicho equilibrio.

El estrés se manifiesta en el organismo cuando se produce una activación superior a la capacidad de la persona para manejarlo o reducirlo mediante las estrategias de afrontamiento disponibles, ya sean de naturaleza psicológica o conductual. Como resultado, el cuerpo no puede mantener niveles óptimos o adecuados para lograr un rendimiento óptimo tanto a nivel conductual como psicológico. (Selye 1950, como se cita en Piña López, 2009)

En términos evolutivos, el estrés se interpreta como un "fracaso" en la adaptación de una persona al entorno o a la fuente de estrés, lo que puede dar lugar a consecuencias emocionales y físicas significativas.

Desde la perspectiva de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés se define como una respuesta tanto emocional como física frente al daño causado por un desequilibrio percibido entre las demandas a las que se enfrenta a un individuo y los recursos y habilidades percibidos que posee para hacer frente a esas demandas. (Zapata et al, 2018)

Teoría Del Estrés de Selye

Hans Selye, reconocido como uno de los principales estudiosos del estrés, fue un fisiólogo y médico austrohúngaro que posteriormente se estableció y adquirió la nacionalidad canadiense. Durante su carrera, ocupó el cargo de director en el Instituto de Medicina y Cirugía Experimental de la Universidad de Montreal.

Además, desarrollado la teoría del Síndrome de Adaptación General (SAG), también conocido como síndrome de estrés. Según Selye, el SAG es el proceso mediante el cual el cuerpo se enfrenta a un agente nocivo o estresor, tal como lo identificó inicialmente. (Selye,1950, citado por Piña López, 2009)

De acuerdo con el enfoque fisiológico, el estrés se puede entender como un proceso normal en el cual el organismo experimenta estimulación, activación y una respuesta adaptativa. Es importante destacar que cuando este proceso se prolonga excesivamente o se vuelve demasiado intenso, puede volverse perjudicial para el organismo, dando lugar al Síndrome General de Adaptación (SGA). El SGA se refiere a las etapas específicas y los efectos negativos que se producen cuando el estrés se mantiene de manera crónica o supera la capacidad de adaptación del individuo. de (Selye, 1954, como se citó en Eleticia, et, al, 2018)

Es así, como en la Teoría del estrés de Selye se entiende el estrés como algo necesario para el funcionamiento del organismo y facilita el progreso, a no ser que este se presente de forma excesiva y se convierte en disfuncional o desadaptativo.

Según Selye, la mayoría de los esfuerzos físicos y mentales que una persona realiza para adaptarse a las demandas diarias, así como las infecciones y otros factores estresantes, ocasionan cambios en el cuerpo. (Selye, 1975

Como se citó en Quiroga-Garza, et, al, 2015 - 2016)

El Síndrome de Adaptación General de Selye, aplicado a esta investigación, se basa en la respuesta del organismo ante situaciones de estrés ambiental, las cuales se dividen en tres fases o etapas: la fase de alarma, la fase de resistencia y la fase de agotamiento . (Selye, 1975

Como se citó en Quiroga-Garza, et, al, 2015 - 2016)

Fase de alarma:

Cuando nos encontramos en una situación estresante, nuestro organismo experimenta una serie de cambios tanto a nivel físico como psicológico. Estos cambios pueden manifestarse en forma de ansiedad, inquietud y otros síntomas que predisponen nuestra reacción ante la situación en cuestión. La aparición de estos síntomas está influenciada por diversos factores, tanto del entorno físico, como el clima o la intensidad del ruido, así como por factores

individuales, como la percepción de amenaza y el grado de control sobre el estímulo. Además, la presencia de otros estímulos ambientales también puede influir en la situación.

Fase de resistencia.

La adaptación a una situación estresante implica una serie de procesos que abarcan lo fisiológico, cognitivo, emocional y comportamental, todos ellos orientados a gestionar el estrés de la manera menos perjudicial posible para el individuo. Sin embargo, es importante destacar que la adaptación no ocurre sin costos. Estos costos pueden manifestarse en forma de una disminución en la resistencia general del organismo, un rendimiento reducido, una menor tolerancia a la frustración, así como la presencia de trastornos fisiológicos recurrentes y síntomas de carácter psicossomático.

Fase de agotamiento.

En caso de que los mecanismos de adaptación no sean exitosos durante la fase de resistencia, se entra en la fase de agotamiento. En esta etapa, incluso los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a volverse crónicos o irreversibles en las personas. Es decir, la falta de respuesta adecuada a la situación estresante puede llevar a consecuencias duraderas y difíciles de superar en términos de salud y bienestar. Es importante reconocer la importancia de implementar estrategias de manejo del estrés efectivas para evitar llegar a esta fase de agotamiento y sus consecuencias negativa (Selye 1907, como se citó en Aguirre-Siancas, et al, 2022)

En la Teoría de Selye, se sostiene que el estrés "negativo" se produce cuando una persona experimenta una acumulación de dosis de estrés que superan su umbral óptimo de adaptación. En esta situación, la persona comienza a mostrar signos de agotamiento. Sin embargo, la manifestación del estado de agotamiento y fatiga puede depender del estado psicológico de cada individuo, así como de la frecuencia y naturaleza de las adaptaciones que ha experimentado. En otras palabras, el impacto del estrés y la probabilidad de llegar al agotamiento pueden variar de una persona a otra, dependiendo de factores psicológicos individuales y las experiencias previas de adaptación. (Selye 1975 como se citó en Quiroga-Garza, et, al, 2015 - 2016).

Según Selye, existen factores que influyen en la forma en que una persona percibe y responde a los estímulos o situaciones del entorno, lo cual afecta su capacidad de adaptación. Estos factores pueden impedir el reconocimiento de los agentes generadores de estrés y, a su vez, influir o condicionar la respuesta física, psicológica y biológica de la persona. Es importante destacar que un mismo factor o situación puede provocar diferentes respuestas en diferentes individuos. Esto sugiere que las características individuales y las experiencias previas de cada persona desempeñan un papel crucial en la forma en que se enfrentan y responden al estrés. Cada individuo tiene su propia perspectiva y reacción ante los factores estresantes del entorno. (Selye, 1975, Como se citó en Quiroga-Garza, et, al, 2015 - 2016)

El sujeto puede volverse vulnerable en términos de enfermedades, lo cual tiene un impacto directo en su calidad de vida. Esta calidad de vida está relacionada con varios aspectos, como la educación psicoafectiva, la alimentación, el entorno ambiental, el estilo de vida, las condiciones

laborales y el consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco. (Selye, 1975 citado por Quiroga-Garza, et, al, 2015 - 2016)

Tipos de estrés

Según Selye en 1956, existen dos tipos de estrés. El primero se denomina "estrés local" y ocurre cuando un factor estresante afecta directamente a una parte específica del cuerpo. El segundo es conocido como "síndrome local de adaptación" y se presenta cuando surge una respuesta defensiva de adaptación en el organismo.

Respuesta del organismo según Selye. La respuesta al estrés sigue un mecanismo de acción fisiológica que se desarrolla en secuencia. Según Selye (1975, citado por Quiroga-Garza, Julio 2015 - junio 2016), este proceso implica los siguientes pasos: tensión, estimulación del hipotálamo, activación de la hipófisis, liberación de hormonas adrenocorticotrópicas (ACTH) en la corteza suprarrenal, producción de corticoides y efectos como la constricción del timo, la atrofia de los nódulos linfáticos y la inhibición del metabolismo de los azúcares.

Adicionalmente, menciona que el estrés se trata de una respuesta fisiológica y se apodero de esta definición aun cuando diferenció los efectos del estrés en "eustrés y distrés", como aquellos efectos buenos y malos del mismo estrés sobre el sujeto; pero como desde sus inicios el estrés se pensó desde el punto de la agresión.

En consecuencia, las consecuencias del estrés suelen ser desagradables para el individuo. A medida que se realizaron más investigaciones y estudios sobre el tema, se consideraron cada vez más variables en el estudio del estrés. Estas investigaciones llevaron a

supuestas explicaciones que condujeron a la hipótesis de que el estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier demanda del entorno. Esta última concepción sugiere que el estrés puede manifestarse en respuesta a diferentes estímulos, no obstante, relacionados con la agresión. (Selye, 1975 citado por Quiroga-Garza, et, al, 2015 -2016)

Así es, Selye fue el primero en hacer una distinción entre el estrés positivo y el estrés negativo. Introdujo el término "eustrés" para reducir al estrés positivo, que se define como aquel que proporciona desafíos y actúa como un motivador para los individuos en la búsqueda de sus metas, sin importar cuán difíciles sean. Por otro lado, el "distrés" se refiere al estrés negativo, que ocurre en situaciones de demanda crónica y tiene un impacto negativo en la salud de las personas. En el caso del distrés, la presión y las tensiones constantes pueden tener efectos perjudiciales para el bienestar y la salud. (Selye, 1975 Como se cito Quiroga-Garza, et, al, 2015 – 2016)

Por otro lado, En la teoría del estrés de Richard Lazarus es una teoría psicológica que explora la relación entre el estrés y las respuestas emocionales y cognitivas de una persona. Lazarus, un destacado y pionero en el estudio del estrés, destacado esta teoría en la década de 1999 y la desarrollada a lo largo de su carrera. (Gómez Ortiz, V, (2005) Richard Stanley Lazarus 1922-2002).

Lazarus 1999 menciona que, el estrés es un proceso que ocurre cuando una persona percibe que las demandas de una situación son superiores a sus recursos para hacer frente a ella. Esta percepción de la falta de adaptación entre la persona y su entorno desencadena

respuestas emocionales y cognitivas que pueden tener efectos significativos negativos en su bienestar. (Gómez Ortiz, V, (2005) Richard Stanley Lazarus 1922-2002).

En esta teoría, Lazarus destaca dos componentes principales en la experiencia del estrés: la evaluación primaria y la evaluación secundaria. La evaluación primaria implica evaluar si una situación es relevante para los objetivos y valores personales, y si es percibida como amenazante, dañina o desafiante. La evaluación secundaria se refiere a la evaluación de los recursos disponibles para hacer frente a la situación y la anticipación de los posibles resultados. (Gómez Ortiz, V, (2005) Richard Stanley Lazarus 1922-2002)

Además, también introdujo el concepto de afrontamiento, conocido como "coping" en inglés, con el objetivo de explicar cómo las personas manejan el estrés. El término "afrontamiento" se refiere a los esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que una persona realiza para hacer frente a las demandas de una situación estresante. Según Lazarus, la efectividad del afrontamiento depende de la capacidad de evaluar de manera precisa la situación, así como de emplear estrategias adecuadas para hacer frente a ella y regular las emociones relacionadas. (Gómez Ortiz, V, (2005) Richard Stanley Lazarus 1922-2002)

Por último, señalan que las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema surgen cuando una persona percibe que tiene la capacidad de modificar su entorno, como mecanismo de afrontamiento dirigida al problema, identifica la modificación de las presiones del medio ambiente, los obstáculos, los recursos, y los métodos con el fin de cambiar la situación.

Además, propone otras estrategias para la modificación cognitiva, como reducir las expectativas o pretensiones, buscar satisfacción en diferentes áreas, desarrollar nuevos modelos de comportamiento o aprender nuevas habilidades y métodos. (Lazarus & Folkman 1986, como se citó en Cuevas Torres, 2012, pág. 89)

MARCO CONTEXTUAL

La presente investigación se realizará en la ciudad de Ibagué capital del departamento del Tolima, el cual está ubicado en el centro del país, este departamento cuenta con 47 municipios que algunos de ellos limitan con los departamentos Caldas, Quindío, Risaralda, y Valle del Cauca. La investigación se realizará puntualmente en la universidad Antonio Nariño sede Ibagué, la cual se creó en 1976 en el sur de Bogotá, esta nace debido a la necesidad fundamental de incrementar la cobertura de la educación superior del país.

La universidad comenzó su trayectoria ofreciendo programas en áreas como administración de empresas, contaduría pública, licenciatura en matemáticas y física. A partir de 1985, amplió su oferta académica para incluir programas de educación a distancia, lo que permitió establecer centros de estudios en diversas regiones del país. El primer centro se estableció en Armenia, seguido por Neiva e Ibagué. Posteriormente, la universidad estableció centros en Pereira, Tunja, Roldanillo, Cartago y Rionegro (Antioquia).

Durante la década de los 90, la universidad amplió su oferta académica al introducir ciclos profesionales en áreas como ingeniería mecánica. En 1991, se agregó el programa de sistematización de datos, bajo la modalidad abierta a distancia. En los años siguientes, se abrieron programas adicionales, incluyendo psicología, terapias psicosociales, odontología, medicina, comercio internacional, economía e ingeniería biomédica. Estas incorporaciones reflejan el compromiso de la universidad por ofrecer una variedad de disciplinas y oportunidades educativas a sus estudiantes.

La Universidad Antonio Nariño, sede Ibagué, está ubicada en la comuna 2 de la ciudad, en el área noroccidental de Ibagué. Su ubicación se extiende hacia el cerro Pan de Azúcar y las instalaciones de la sexta brigada. La universidad ocupa una extensión territorial de 210.417 hectáreas (2.104.170 metros cuadrados), lo que representa aproximadamente el 5% del suelo urbano de la ciudad. La sede limita al noroccidente con los cerros tutelares con piedemonte, y en la parte baja se encuentran dos microcuencas separadas por el cerro Pan de Azúcar.

METODOLOGÍA

Este estudio de investigación de grado pertenece a la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, sede Ibagué. El estudio se centra en la línea de investigación de cultura organizacional, facultamiento y perdurabilidad organizacional.

Paradigma: positivista

En este caso, la investigación se enmarca en el paradigma positivista, el cual es ampliamente utilizado en estudios de naturaleza cuantitativa. El enfoque positivista busca identificar relaciones causales entre variables a través de la medición objetiva y cuantificable de los fenómenos estudiados. En este estudio, el objetivo es medir el nivel de estrés percibido por los docentes universitarios utilizando un instrumento estandarizado. Esto implica la utilización de una estrategia cuantitativa no experimental, donde se recopilan datos de manera sistemática para su análisis estadístico y la posterior identificación de relaciones o patrones en los datos obtenidos.

Tipo de Investigación:

Se realiza un estudio no experimental de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con una muestra no probabilística por conveniencia. Es descriptivo porque evalúa ciertas características en torno al estrés percibido. Los estudios descriptivos nos permiten definir situaciones y eventos para poder decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno o población. (Sampieri, 1998).

Participantes:

El presente trabajo de investigación se llevará a cabo con la participación de docentes activos pertenecientes a todos los programas de la Universidad Antonio Nariño, sede Ibagué. Se invitará a participar en el estudio a todos los docentes que quieran participar de forma voluntaria, sin importar su edad o género. La intención es obtener una muestra representativa de la población docente de la universidad para recopilar datos relevantes y obtener resultados significativos en relación con el tema de investigación.

Criterios de Inclusión

A continuación, se describirán las características que deben tener los docentes para considerar su participación en el presente estudio de investigación. Los criterios de selección son los siguientes:

- Docentes activos de todos los programas ofertados en la Universidad Antonio Nariño Sede Ibagué.
- Todos los profesores que tengan la disposición de participar voluntariamente con previa autorización del consentimiento informado adjunto a la encuesta
- Sexo masculino y femenino

- Sin límite de edad

Criterio de Exclusión:

- Los docentes que no queiran participar de manera voluntaria en el estudio de investigación no serán incluidos en la muestra
- Docentes que no se encuentren activos dentro de alguno de los programas ofertados en la Universidad Antonio Nariño sede Ibagué.

Muestra

El muestro utilizado en la presente investigación es un muestro no probabilístico, dado que a que la muestra no se escoge al azar, si no según los criterios establecidos. Conformado por 27 docente que participan de forma voluntaria.

La población que se eligió para realizar la presente investigación fueron 47 docentes de la universidad Antonio Nariño sede Ibagué, sin rango de edades, además, los docentes deben cumplir con los criterios de inclusión establecidos previamente. y de las diferentes facultades de la universidad como ingería mecánica, arquitectura, Odontología y psicología, a los cuales se eles enviara el cuestionario de estrés percibido por correo electrónico en formulario Google el cual contara con 10 preguntas. Además, el consentimiento informado ira adjunto al instrumento donde se les informa el objetivo de la investigación. De esta población participaron 27 docentes de forma voluntaria.

Instrumento

Ficha Técnica

Nombre Escala de estrés percibida 10 (EEP 10) Fecha de publicación: julio 2010

Este instrumento mide el grado en que los sucesos de la vida diaria son percibidos por los sujetos como estresores, y brinda información global del estado de estrés percibido en el último mes

Población a quien va dirigida: Docentes de la universidad Antonio Nariño sede Ibagué

Puntuaciones: La escala es dimensional a mayor puntuación, mayor estrés percibido. Se toma 25 o más como alto estrés percibido,

Objetivo: Evaluar los niveles de estrés percibido

Alcance: Este estudio de investigación es determinar el nivel de estrés en los docentes de la Universidad Antonio Nariño, sede Ibagué. El objetivo principal es evaluar y analizar el nivel de estrés percibido por los docentes que forman parte de esta institución educativa. El estudio se centrará en recopilar datos y utilizar instrumentos estandarizados para medir y cuantificar el nivel de estrés en los docentes de la universidad. El resultado de esta investigación proporcionará información relevante sobre el nivel de estrés en el ámbito docente y podrá servir como base para la implementación de estrategias y programas de apoyo a los docentes en la gestión del estrés y el bienestar laboral.

MARCO LEGAL

Teniendo en cuenta las leyes que regulan el ejercicio de la docencia, el objetivo principal de esta investigación es recopilar información personal proporcionada de manera voluntaria por los participantes, quienes son profesores activos de la Universidad Antonio Nariño, sede Ibagué. Se reconoce la importancia de cumplir con el marco normativo y se respetan las diversas políticas nacionales y leyes correspondientes. A lo largo de este proceso de investigación, se enfocará en proteger a los participantes, preservando su dignidad y comodidad, y evitando cualquier perjuicio hacia ellos.

Ley 1090 de 2006 - La ley que reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología establece las normas y códigos que rigen dicha profesión. Esta ley también establece pautas relacionadas con los procedimientos disciplinarios para los profesionales de la psicología.

Ley 1616 de 2013: Mediante la expedición de la Ley de Salud Mental y otras disposiciones, se busca garantizar el derecho a la salud psicológica de la población colombiana. Esta ley tiene como objetivo principal asegurar que se brinden los recursos y servicios necesarios para promover, prevenir, tratar y rehabilitar la salud mental de las personas. Además, establece lineamientos para la protección de los derechos humanos de las personas con trastornos mentales, promoviendo su inclusión social y el respeto a su dignidad. La ley también busca regular la atención en salud mental, los criterios de calidad y la formación de profesionales en este campo, con el fin de mejorar la atención y la calidad de vida de quienes requieren servicios de salud mental en Colombia.

Decreto 1477 de 2013 por el cual se adopta la tabla de enfermedades laborales.

Ley 1010 de 2006: por medio de la cual se establecen medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo

Resolución 2646 de 2008: Esta ley busca promover la salud y el bienestar de los trabajadores, reconociendo la importancia de abordar los factores de riesgo psicosocial que pueden afectar su salud mental y emocional. Establece la obligación de los empleadores de identificar y evaluar los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo, así como implementar medidas preventivas y de intervención adecuadas. Asimismo, se establecen mecanismos para determinar si una patología está relacionada con el estrés laboral, con el fin de garantizar la protección y atención adecuada a los trabajadores afectados

Resolución 4886 de 2018: por la cual se adopta la política nacional de Salud Mental.

Resolución 2404 de 2019 Se ha adoptado la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial, así como la Guía Técnica General para la Promoción, Prevención e Intervención de los Factores Psicosociales y sus Efectos en la Población Trabajadora, junto con sus protocolos específicos, con el propósito de establecer medidas y pautas para abordar adecuadamente los riesgos psicosociales en el ámbito laboral. Además, se han dictado otras disposiciones complementarias en esta materia.

Decreto 1072 de 2015 Este tiene como finalidad regular el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

Ley 2191 de 2022 artículo 64. El objetivo principal es establecer, regular y fomentar la desconexión laboral de los empleados dentro del contexto de las relaciones laborales.

Decreto 1443 del 2014. El objetivo principal es mejorar las condiciones y el entorno laboral, así como la salud ocupacional, promoviendo y manteniendo el bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

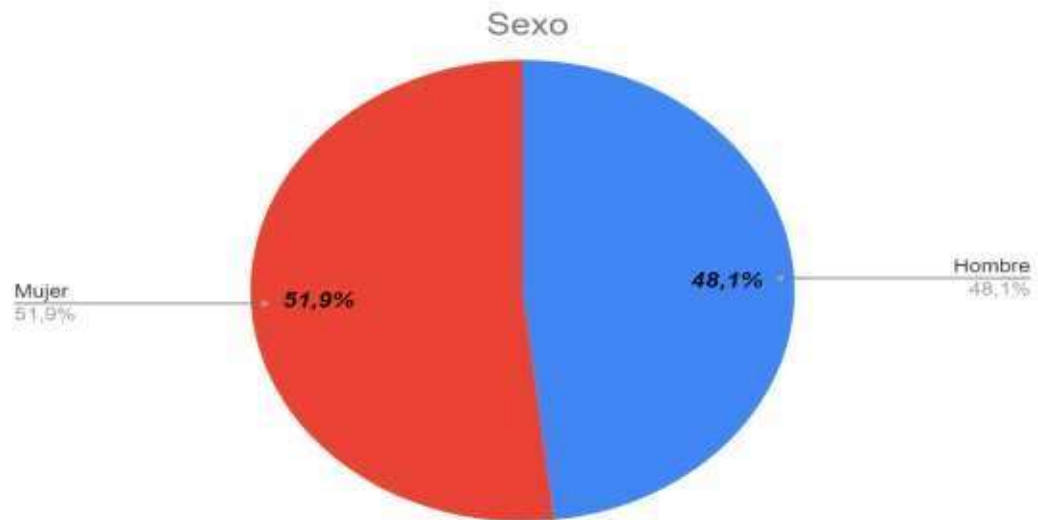
Decreto 2020 de 2006 Este tiene como finalidad organizar el Sistema de Calidad de Formación para el Trabajo.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

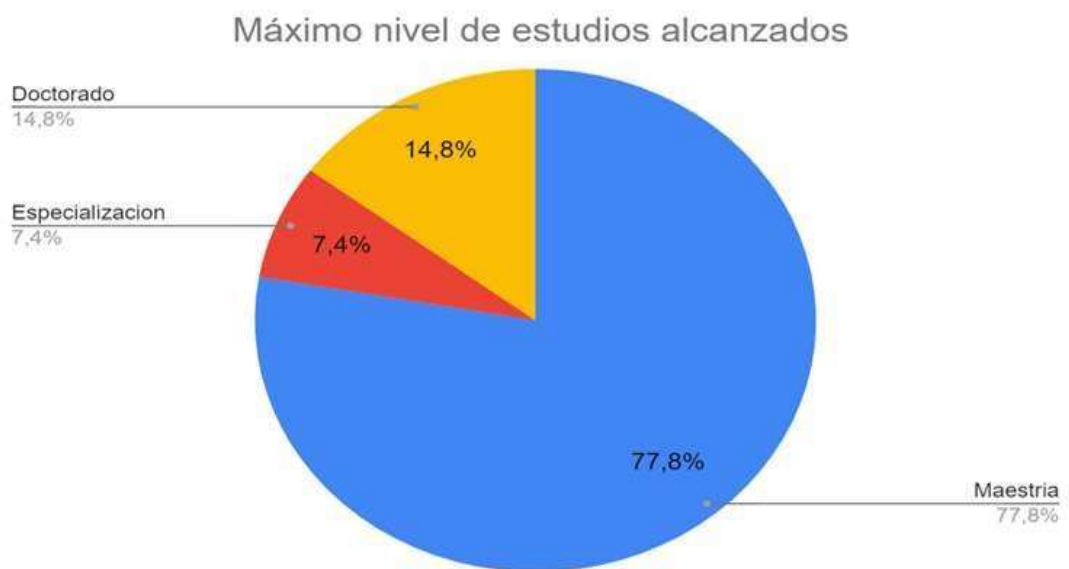
En primer lugar, presentaremos los datos recopilados durante nuestra investigación. Para ello, se explicará detalladamente y proporcionará una descripción de los resultados obtenidos al aplicar la escala de estrés percibido de 10 en los docentes de la universidad Antonio Nariño sede Ibagué. Utilizando gráficos, tablas u otros recursos visuales para presentar los datos de manera clara y concisa.

A continuación, se discutirá los principales hallazgos que se derivan de estos resultados. Se destacará las tendencias más significativas.

Para concluir esta sección, se realizará una síntesis de los resultados obtenidos. Resumiremos los resultados más relevantes y destacaremos las implicaciones más significativas que se desprenden de ellos. Esto permitirá a los lectores obtener una visión general de los datos recopilados y comprender las principales conclusiones que hemos obtenido a partir de nuestra investigación



En esta grafica se puede observar que el 51.9% de los participantes son mujeres y el otro 48,1%



En esta gráfica se observa que el 77,8% de docentes tienen maestría, el 14,8% tiene doctorado y el 7,4% tienen especialización



Para Esta gráfica se puede observar que el 29, % de los docentes pertenecen a la facultad de arquitectura, el 22,2% son de la facultad de psicología, el 18,5% pertenecen a la facultad de ingeniería electrónica, el 14,8% a ingeniería mecánica y el 7,4% a comercio internacional y el otro 7,4% a la facultad de odontología



Figura 1

El grupo de docentes que respondió "a menudo" con un 11,1% y "de vez en cuando" con un 25,9% muestra una tendencia a sentir afectación frente a situaciones estresantes imprevistas. Esto puede ocurrir como un factor de riesgo predisponente para sufrir estrés o experimentar un aumento en los niveles de estrés, lo cual puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional, físico y conductual.

Por lo tanto, es importante brindar a los docentes estas herramientas de afrontamiento que les permitirán enfrentar de manera adecuada situaciones estresantes inesperadas. Estas herramientas pueden incluir técnicas de manejo del estrés, estrategias de auto cuidado, habilidades de resiliencia y apoyo emocional, entre otros recursos.

Por otro lado, se observa que un grupo de docentes respondió "nunca" con un 18,5% y "casi nunca" con un 44,4%, lo que indica que rara vez sintió afectación ante situaciones imprevistas. Esto sugiere que este grupo de docentes cuenta con herramientas adecuadas para afrontar situaciones estresantes inesperadas. Es posible que ya tengan habilidades de afrontamiento desarrolladas o que hayan adquirido experiencias previas que les puedan manejar eficientemente estos sucesos estresantes.

¿ Durante el último mes , con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

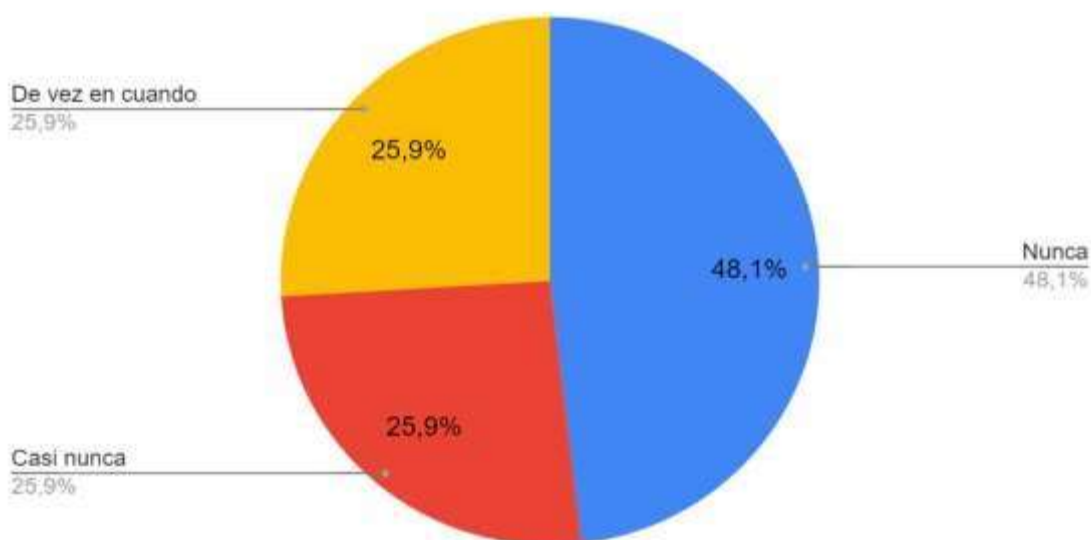


Figura 2

En el análisis de esta pregunta, se observa que un-25,9% de los docentes han experimentado la sensación de incapacidad de controlar las cosas importantes en la vida en algún momento. Para esta población, se busca proporcionar herramientas de afrontamiento para que puedan enfrentar los factores estresantes que los llevan a sentir esa sensación de incapacidad de controlar la situación. El objetivo es que se den cuenta

de que esta sensación es solo un pensamiento que genera malestar y que se produce debido a la situación estresante.

Por otro lado, un 48,1% de los docentes respondieron que nunca han sentido incapacidad para controlar los sucesos de la vida, mientras que un 25,9% dijo que casi nunca ha experimentado esta sensación. Estas respuestas indican que estos docentes tienen mecanismos de afrontamiento adecuados y no se sienten incapacitados para controlar los eventos de sus vidas.

En resumen, el análisis muestra que una parte de los docentes ha experimentado la sensación de incapacidad de controlar las cosas importantes en la vida, y se busca brindarles herramientas de afrontamiento. Sin embargo, una mayoría significativa de los docentes encuestados no ha experimentado esta sensación, lo que sugiere que tienen mecanismos de afrontamiento adecuados para enfrentar los desafíos de la vida.

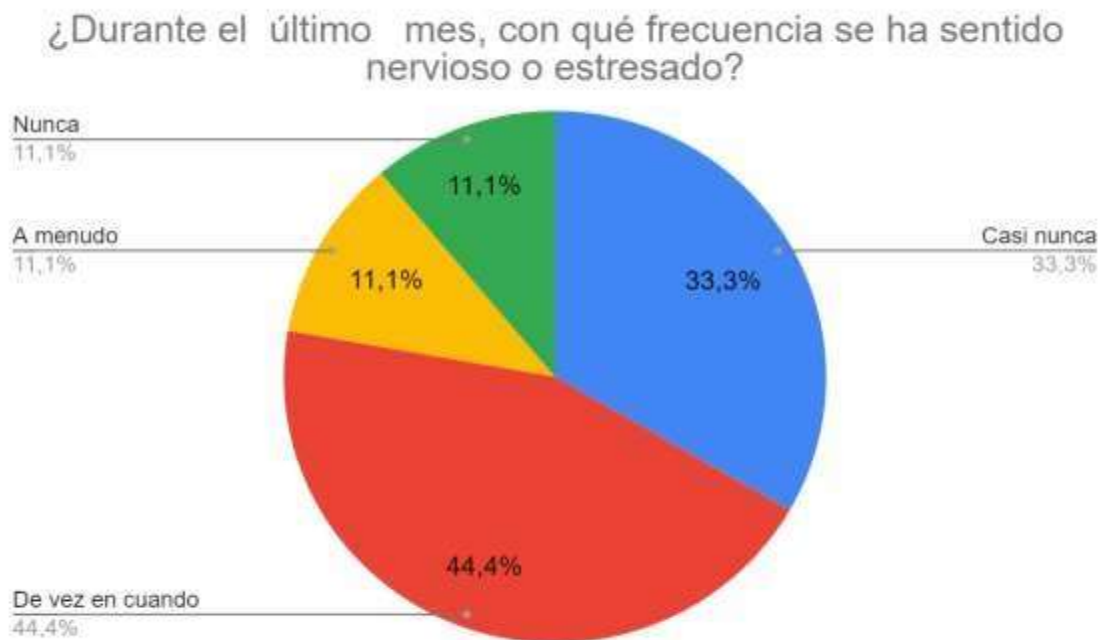


Figura 3

En resumen, en esta población, aproximadamente el 55,5% de los docentes han sentido nervios o estrés durante el último mes, ya sea de forma frecuente (11,1%) u ocasionalmente (44,4%). Para este grupo, el objetivo principal es trabajar en el desarrollo de habilidades de afrontamiento para manejar mejor estas situaciones.

Por otro lado, el 44,5% restante de las personas afirmaron no haber experimentado nervios o estrés en el último mes, con un pequeño porcentaje (11,1%) indicando que nunca lo han sentido y un porcentaje más alto (33,3 %) afirmando que casi nunca lo han experimentado. Para este segundo grupo, el objetivo principal es fortalecer las habilidades de afrontamiento

existentes, para que puedan hacer frente de manera efectiva si llegaran a enfrentarse a situaciones estresantes en el futuro.

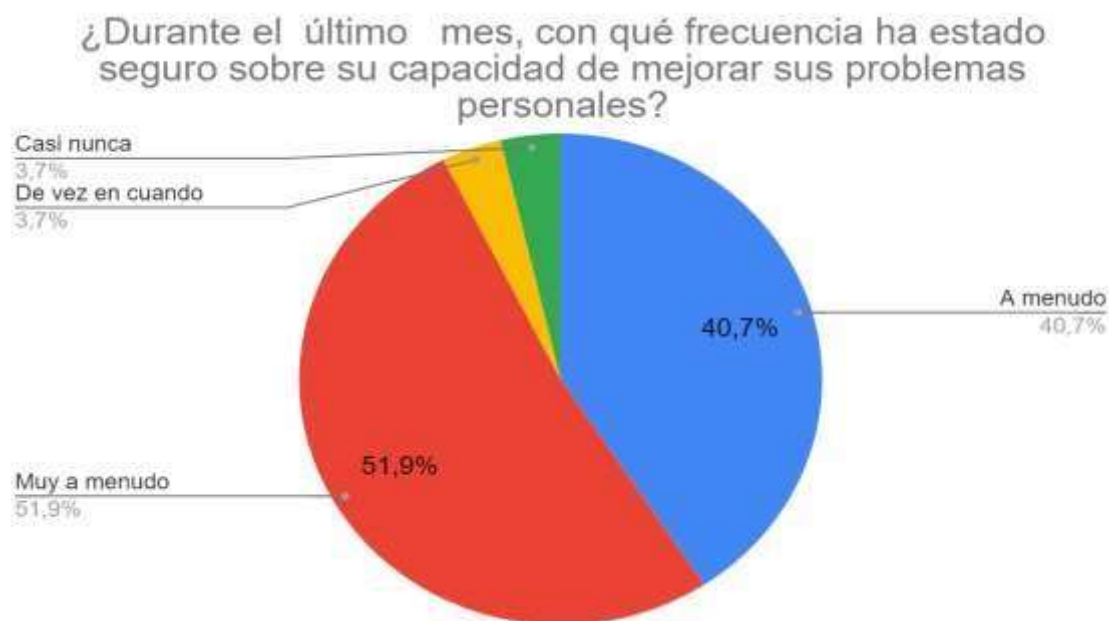


Figura 4

En el análisis de la pregunta, se puede observar que las respuestas más comunes son "A menudo" con un 40,7% y "Muy a menudo" con un 51,9%. Estos resultados indican que este grupo en particular tiene habilidades adecuadas de afrontamiento. Por lo tanto, mejoraría trabajar en el fortalecimiento de estas habilidades de afrontamiento.

Sin embargo, también hay un grupo pequeño de respuestas que indican "Casi nunca" y "De vez en cuando", con un-3,7% de las respuestas. Estas personas no están seguras acerca de

su capacidad para mejorar sus problemas personales. En este caso, el objetivo proporcionaría herramientas para la regulación de las emociones y la resolución de conflictos.

El análisis de las respuestas revela la necesidad de enfocarse tanto en fortalecer las habilidades de afrontamiento existentes como en brindar herramientas adicionales para aquellos que no se sienten seguros en su capacidad de mejorar sus problemas personales.

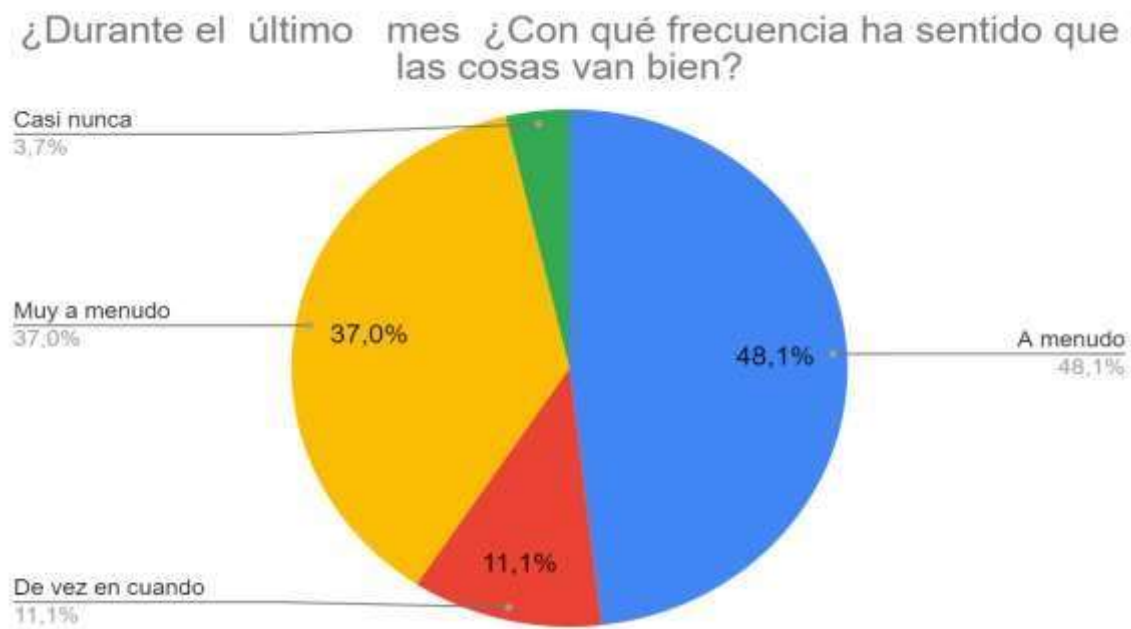


Figura 5

En el análisis de esta pregunta el 48,1% de las personas encuestadas indicaron que afrontan las situaciones de forma adecuada "a menudo", mientras que el 37,0% respondió que lo hacen "muy a menudo". Esto muestra que este grupo posee habilidades de afrontamiento y tiende a percibir las situaciones de manera optimista.

Por otro lado, un-3,7% de los participantes respondieron que afrontan las situaciones de forma adecuada "casi nunca", y un-11,1% característico que lo hacen "de vez en cuando". Estos resultados sugieren que, durante el último mes, este grupo no ha experimentado un sentido de bienestar en general. Por lo tanto, sería necesario trabajar en el desarrollo de habilidades de afrontamiento y regulación de emociones con estas personas.



Figura 6

Según los resultados de la pregunta, se observa que el 22,2% de los participantes respondieron "nunca" en cuanto a poseer habilidades de afrontamiento al organizar el tiempo y las actividades. Además, el 44,4% respondió "casi nunca", lo cual indica que este grupo también tiene habilidades limitadas en el manejo del tiempo. Por otro lado, el 25,9% de los participantes respondió "de vez en cuando", y solo un 3,7% respondió "a menudo y muy a

menudo", lo que sugiere que estos grupos carecen de habilidades efectivas para ordenar las actividades diarias. Estas dificultades en la gestión del tiempo y las actividades pueden ser un factor de riesgo para experimentar estrés percibido.

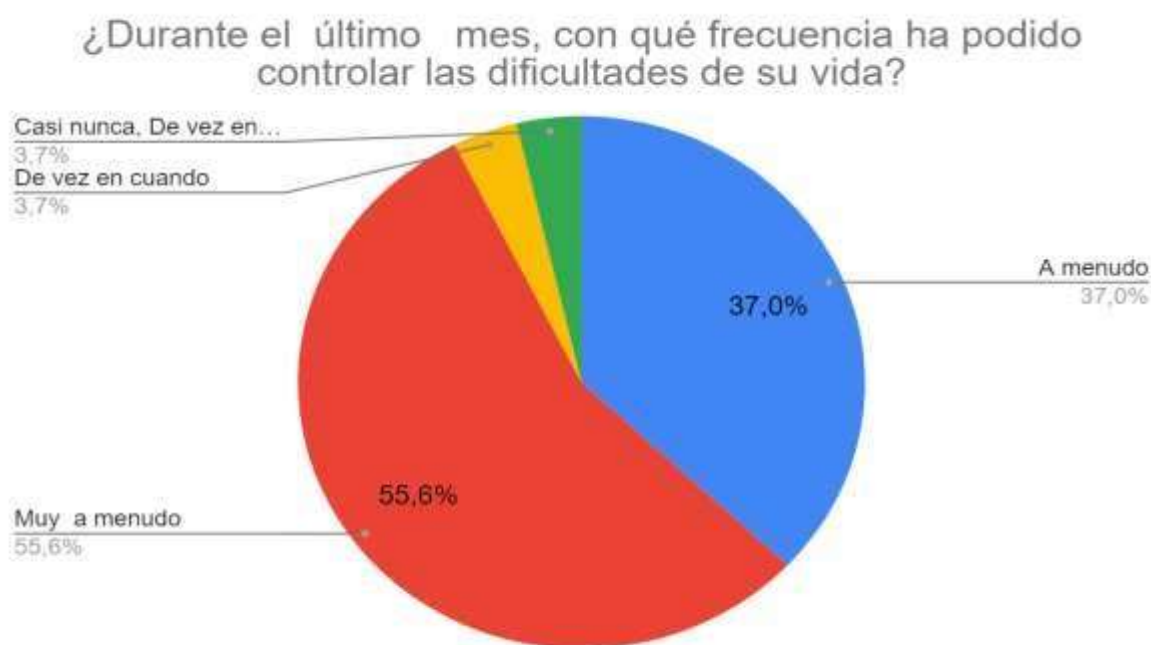


Figura 7

El análisis de esta pregunta revela que la mayoría de las respuestas se agrupan en las categorías de "A menudo" con un-37,0% y "Muy a menudo" con un-55,6%. Estos altos porcentajes indican que este grupo cuenta con herramientas adecuadas para hacer frente a situaciones estresantes. Por otro lado, un pequeño porcentaje del grupo respondió "Casi nunca" y "De vez en cuando", representando un-3,7% en total. Esto sugiere que este grupo carece de habilidades necesarias para enfrentar situaciones estresantes. Por lo tanto, es recomendable promover el desarrollo de habilidades de afrontamiento y manejo de emociones en este grupo.

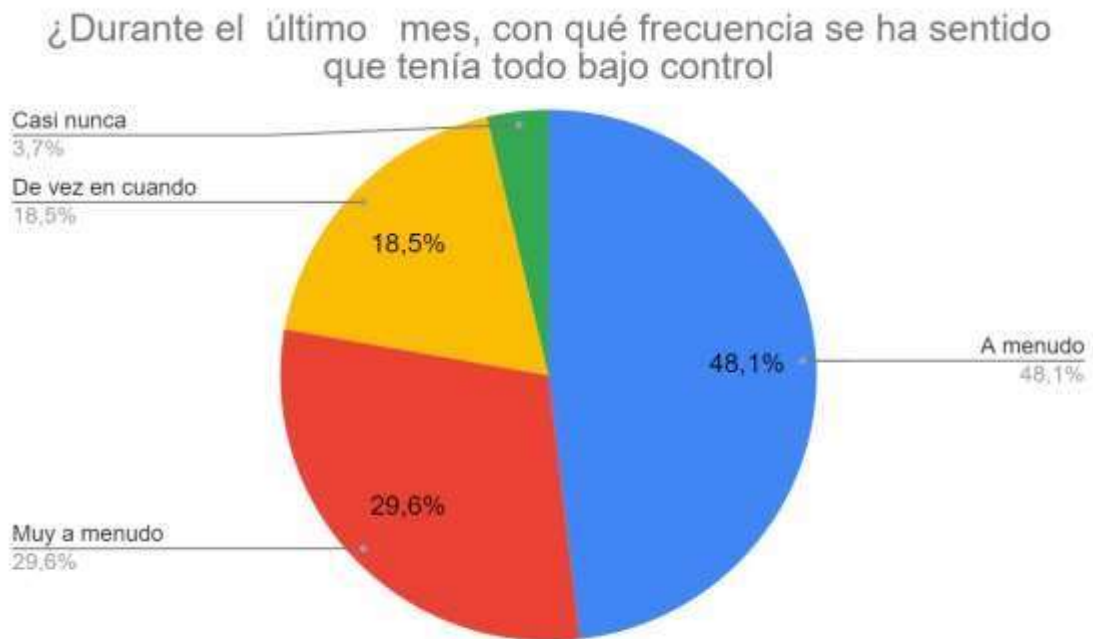


Figura 8

El análisis de las respuestas muestra que la mayoría del grupo tiene habilidades de afrontamiento adecuado, ya que una gran proporción respondió "A menudo" (48,1%) y "Muy a menudo" (29,6%). Sin embargo, un pequeño porcentaje del grupo respondió "Casi nunca" (3,7%) y "De vez en cuando" (18,5%), lo que indica que hay una necesidad de trabajar en el desarrollo de habilidades de afrontamiento para este grupo.

¿Durante el último mes, con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

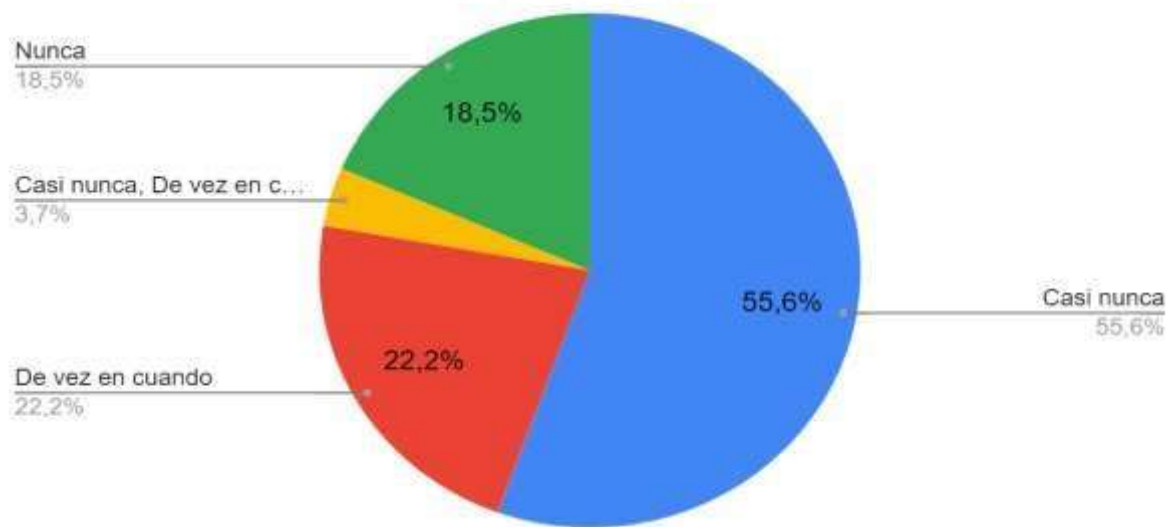


Figura 9

Según los resultados de la pregunta, el 55,6% de los participantes respondieron que "casi nunca" se han enfadado por situaciones que han estado fuera de control, lo que sugiere que este grupo posee habilidades de afrontamiento y gestión de emociones efectivas. Además, el 3,7% responde que "nunca" se ha enfadado por estas situaciones, lo que implica un nivel aún mayor de habilidades de afrontamiento.

Por otro lado, el 22,2% de los participantes respondieron que se enfadan "de vez en cuando" por estas situaciones. Estos resultados indican que este grupo puede demostrar de trabajar en el fortalecimiento de sus habilidades de afrontamiento y gestión de emociones.

Es importante destacar que estos resultados se basan en las respuestas proporcionadas por los participantes en la encuesta o estudio en cuestión. La gestión de emociones y el afrontamiento son habilidades que se pueden desarrollar y mejorar con el tiempo y la práctica. Por lo tanto, el grupo que respondió "de vez en cuando" tiene la oportunidad de aprender estrategias y técnicas para manejar mejor las situaciones que les generan enfado y fortalecen sus habilidades en este aspecto.

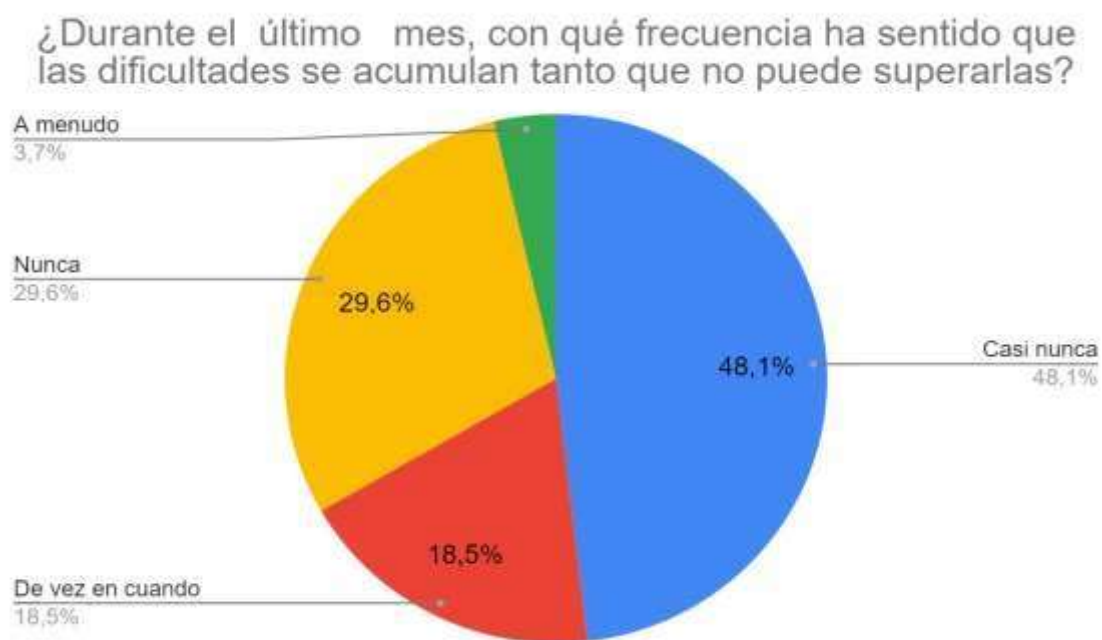


Figura 10

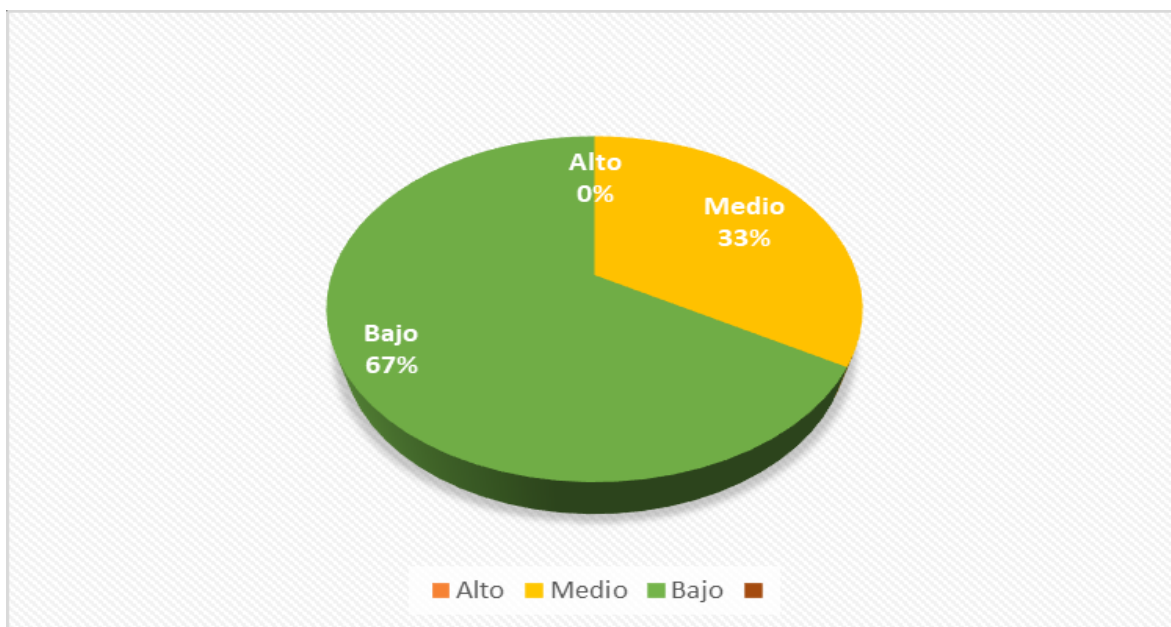
El primer grupo, que representa el 77,7% de los participantes, está compuesto por aquellos que respondieron "nunca" o "casi nunca". Estos resultados sugieren que este grupo posee habilidades de afrontamiento y resolución de conflictos. Dado que la suma de los

porcentajes de estas dos respuestas es bastante alta, es posible inferir que la mayoría de los participantes de este grupo se sienten seguros y capaces de enfrentar situaciones conflictivas.

El segundo grupo, conformado por el 22,2% restante, se compone de aquellos participantes que seleccionan las respuestas "de vez en cuando" y "a menudo". Estos porcentajes indican que este grupo no cuenta con las habilidades de afrontamiento adecuadas. Es importante poner atención en este grupo y brindarles herramientas para mejorar la resolución de conflictos, habilidades de afrontamiento y manejo de emociones.

De acuerdo con los resultados de la encuesta, se puede inferir que la mayoría de los participantes poseen habilidades de afrontamiento y resolución de conflictos, mientras que un grupo más pequeño requiere trabajar en el desarrollo de estas habilidades.

RESULTADO FINAL



Se puede observar en el análisis de la gráfica que no existe un alto nivel de estrés percibido en los docentes de la Universidad Antonio Nariño sede Ibagué. Sin embargo, el 33% de los docentes presenta un nivel moderado de estrés percibido. Esta población cuenta con competencias de afrontamiento adecuado para hacer frente a sucesos estresores.

Pero es necesario fortalecer los mecanismos de afrontamiento y tolerancia al estrés con el fin de reforzar los factores protectores y así disminuir los factores de riesgo que podrían llevar a una alta percepción de estrés. Por otro lado, el 67% de los docentes presenta un bajo nivel de estrés percibido. Es decir, esta población de docentes cuenta con herramientas de afrontamiento positivo para hacer frente a las eventualidades estresantes.

DISCUSIÓN

El desafío al que se enfrenta la Universidad Antonio Nariño sede Ibagué es atender las necesidades de sus docentes. Con ese propósito, este trabajo de grado tiene como objetivo servir como un recurso inicial para respaldar y fortalecer los roles de los profesionales de la docencia en la institución.

Los resultados obtenidos del instrumento aplicado en este estudio y en relación con la teoría de Selye (1956), el cual indica que el estrés es una respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquier evento estresante, y cuando se encuentra en un nivel moderado y percibido como controlable, puede tener efectos adaptativos y promover la estabilidad interna del organismo. En este sentido, es interesante observar que el 67% indica un nivel bajo de estrés en los docentes demostrando así una capacidad adecuada para enfrentar situaciones estresantes, lo que sugiere que poseen herramientas, habilidades y estrategias eficaces de afrontamiento para controlar y reducir los niveles de estrés percibido dentro de ellas se destaca el reconocimiento y conciencia del estrés, el autocontrol, la autorregulación, la Flexibilidad, la adaptabilidad, el manejo del tiempo, el establecimiento de prioridades y el autocuidado. Estos resultados son congruentes con la teoría de Selye, ya que indican que los docentes que perciben el estrés como controlable y cuentan con estrategias de afrontamiento efectivas, pueden experimentar beneficios en términos de bienestar y rendimiento laboral.

Al obtener resultados de una moderada puntuación de estrés percibido, sobre el 33% de la población de estudio, y según Lazarus (1984), respaldan la existencia de niveles de estrés en la población de docentes universitarios.

La presencia de niveles moderados de estrés percibido en este grupo de docentes sugiere que enfrentan demandas y situaciones que pueden resultar desafiantes y generadoras de estrés. Las evaluaciones cognitivas que realizan respecto a estas demandas pueden implicar percepciones de amenaza, falta de control o sobrepaso de recursos, lo que contribuye a la experiencia de estrés, generadas a la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, Cambios y adaptación, o Sobrecarga de laboral entre otros.

Dado a los hallazgos encontrados la implementación de una estrategia de apoyo en esta investigación puede desempeñar un papel fundamental en el fortalecimiento del bienestar docente y, tiene un impacto directo en la mejora de la calidad de vida de la enseñanza y la satisfacción laboral. En línea con las recomendaciones de (Matteson e Ivancevich 1987, como se cito en Martinez Pérez, 2010)

Se pueden considerar algunas técnicas principales para superar el estrés:

Práctica regular de ejercicio físico: La actividad física regular se ha demostrado eficaz para reducir la ansiedad y el estrés. Utilización de las técnicas de relajación, tales como la práctica de respiración profunda, la meditación o la visualización guiada, pueden ser implementadas en el propio lugar de trabajo como estrategias para aliviar el estrés. Estas técnicas pueden ayudar a los docentes a reducir la tensión muscular, promover la calma y mejorar su capacidad para afrontar situaciones estresantes.

Además de estas técnicas, es importante considerar otras estrategias de apoyo., como programas de gestión del tiempo, fomento de la comunicación y el trabajo en equipo, y promoción de un entorno laboral saludable y favorable al bienestar docente. Al integrar estas prácticas en el contexto educativo, se puede generar un ambiente propicio para promover el desarrollo personal y profesional de los profesores. , impactando positivamente en su salud y desempeño en el aula.

CONCLUSIONES

Una vez realizada la investigación, se ha confirmado que los docentes de la universidad Antonio Nariño sede Ibagué, experimentan bajos niveles de estrés, lo que indica que poseen herramientas y estrategias adaptativas en cuanto a las diversas situaciones que surgen en su vida. No obstante, la importancia de mencionar que se muestra un nivel, moderado de estrés en los docentes que, aunque en menor porcentaje no deja de ser importante dado los efectos negativos en la salud mental y física que pueden llegar a tener los docentes, lo que puede llevar a afectar a sus diferentes contextos como lo son; el laboral, el familiar y el social, lo que puede ocasionar ausentismo, rotación en este el sector educativo y hasta problemas familiares.

Como estrategia para hacer frente al estrés en los docentes, se propone el aprendizaje de técnicas de relajación y la práctica deportiva. Para promover estas prácticas, se sugiere el uso de elementos gráficos que ayuden a gestionar el agotamiento y el desgaste psicológico causado por situaciones estresantes.

Fueron 27 docentes activos de los diferentes programas con los cuales se realizó el presente estudio, los resultados muestran que los docentes experimentan niveles medios y bajos de estrés percibido. Esto permite identificar necesidad de generar planes, programas o políticas por parte de la institución que promuevan el fortalecimiento de sus factores protectores y estrategias de afrontamiento. Que se evidencian en mayor medida en el 66.6% de la población quienes presentan bajo nivel de estrés y en mayor medida requiere de este fortalecimiento el 33.3% de la población pues al encontrarse en un nivel de estrés moderado pueden estar corriendo el riesgo de llegar a un alto nivel de estrés.

RECOMENDACIONES

A partir de los hallazgos encontrados en este estudio, se recomienda realizar investigaciones adicionales para explorar el impacto de diferentes técnicas de manejo del estrés en los docentes. Además, se sugiere que se realicen estudios longitudinales que permitan evaluar los efectos del estrés en el desempeño de los docentes en el largo plazo.

Basado en los resultados de la investigación, se puede sugerir la realización de un programa que permita prevenir y controlar el estrés en los docentes. Estos programas pueden incluir técnicas de relajación, meditación y mindfulness, entre otras.

Además, se recomienda la importancia de crear una conciencia de apoyo constante por parte de la universidad, a través de cada uno de los programas y del área de bienestar universitario. El objetivo es fortalecer las estrategias de afrontamiento utilizadas en el desempeño de la labor docente, con el fin de mitigar la presencia de cualquier nivel de estrés.

A raíz de las limitaciones encontradas en esta investigación, se sugiere que futuros estudios contemplen una muestra más amplia y que se realice una sensibilización previa con los docentes sobre la importancia del estudio. Además, se recomienda la utilización de otros métodos de medición del estrés para validar los resultados obtenidos mediante la Escala de Estrés Percibido 10. También sería beneficioso considerar la inclusión de variables adicionales que puedan influir en el nivel de estrés de los docentes, como el nivel de apoyo institucional y la carga laboral.

De acuerdo a la experiencia lograda en este estudio, se sugiere que las instituciones educativas implementen medidas para reducir el nivel de estrés de los docentes. Entre ellas se pueden incluir la promoción de actividades de bienestar físico y emocional, y la creación de espacios de apoyo y contención para los docentes. Para tal efecto es importante evaluar los efectos de las medidas implementadas en su bienestar laboral.

Es crucial solicitar a los tutores, docentes y demás autoridades que se les dé la oportunidad de dar continuidad a este trabajo de investigación, especialmente en lo relacionado con las herramientas propuestas como iniciativa en este estudio. Esto se realiza con el objetivo de cuidar la salud mental de los docentes y permitir que estas herramientas puedan ser aplicadas y adaptadas en futuros proyectos de investigación.

Se recomienda que la Universidad Antonio Nariño Sede Ibagué establezca un espacio de apoyo emocional, promueva el autocuidado y fomente la resiliencia entre sus docentes, utilizando su programa de psicología y su infraestructura adecuada como recursos para el desarrollo de actividades que contribuyan al bienestar docente. Esto no solo beneficiará a los docentes en su calidad de vida laboral, sino que también tendrá un impacto positivo en la calidad de la enseñanza y la satisfacción laboral en la institución.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN

La prevención y promoción hace referencia a un grupo de estrategias y técnicas que tienen como fin la prevención para reducir el surgimiento de problemas psicológicos. Además de promover la salud mental y el bienestar emocional en las personas.

Esta prevención consiste en actuar o intervenir antes de que las dificultades se manifiesten o se empeoren, se hace a través del reconocimiento y abordaje pronto de los factores de riesgo los cuales pueden conllevar a la manifestación de trastornos mentales. Lo cual Incluye intervenciones desde lo individual, grupal comunitario. Con programas o estrategias de intervención desde la psicoeducación y la sensibilización sobre los problemas de salud mental.

La promoción, se direcciona en mejorar la calidad de vida y promover el bienestar emocional y mental en las personas. Incluyendo la fomentación de hábitos saludables de estilo de vida, la capacitación en habilidades de afrontamiento y resolución de problemas, la promoción de relaciones saludables, y la mejora de la autoestima y la autoconfianza.

Para resumir, la prevención y promoción es un conjunto complementario que tiene como objetivo la intervención y la implementación de estrategias o técnicas dirigidas a fortalecer la capacidad de afrontamiento y resiliencia ante sucesos estresores que surgen en el diario vivir, adicionalmente fomentar la promoción de la salud mental en la población en general.

Desde la perspectiva de la psicología, las estrategias son técnicas, habilidades o planes de acción que una persona utiliza para lograr un objetivo o resolver un problema. Estas estrategias pueden aplicarse en diversos aspectos de la vida, como el trabajo, la educación, la toma de decisiones, la resolución de conflictos y la gestión de emociones.

Objetivo: Fortalecimiento de las estrategia o herramientas de afrontamiento de los docentes frente a situaciones estresores, mediante la promoción de hábitos saludables para el manejo del estrés.

PRODUCTO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN

Técnica de respiración diafragmática
Para gestionar el estrés

1
Coloca una mano en tu pecho, mientras la otra esta en tu diafragma. con el objetivo de percibir como se contrae el diafragma sin que el pecho tenga movimiento

2
En 1.2.3.4. Toma aire por la nariz llevandolo a los pulmones, contando del 1.2.3.4. y siente como se expande el diafragma sin mover el pecho

3
Ahora, tomas aire en 1.2.3.4, sostienes en 1.2.3, y votas el aire por la boca suavemente

4
Nuevamente, tomas aire en 1.2.3.4, sostienes en 1.2.3, y botas por la boca en 1.2.3.4.5. lo mas suaves que puedas

Al pricipio puedes practicar la tecnica de 5 a 10 minutos, durante 2 o 4 veces al dia, y luego vas aumentado la cantidad de tiempo y frecuencia

Esta tecnica tiene como finalidad activar el sistema nervisoso parasimpatico, ademas de oxigenar el cerebro, lo que contribuye a la salud mental y a la disminucion de los niveles de estrés

Conecta con la vida, agradece, respira, sonríe y amá

<https://books.scielo.org/id/178ws/pdf/mendoza-0789557387575-06.pdf>

REALIZA EJERCICIO DIARIO

¡Qué los hábitos saludables sean parte de tu vida!

¿cuál es tu deporte favorito?

Beneficios del running



- Mantiene el cuerpo en forma
- Aumenta la capacidad aeróbica
- Aumenta el tejido muscular
- Disminuye el tejido graso
- Fortalece los huesos
- Mejora la circulación sanguínea
- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares
- Mejora el rendimiento cerebral
- Combate el estrés y la ansiedad

Beneficios del ciclismo

- Oxigena el cerebro
- Ayuda a dormir mejor
- Tonifica y fortalece la espalda
- Fortalece el corazón
- Prolonga las expectativas de vida
- Equilibra tu mente
- Mejora el rendimiento
- Fortalece el sistema inmunológico
- Mejora las funciones cognitivas
- Evita la obesidad y mejora el control del peso
- Combate la depresión
- Reduce los niveles de estrés



Beneficios de caminar



- Aumenta la calidad de vida
- Mejora la fuerza y la eficiencia de los impulsos del corazón
- Tonifica los músculos de todo el cuerpo
- Provoca aumento de la cantidad total de sangre que circula en todo el cuerpo
- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas degenerativas
- Reduce los niveles de estrés
- Contribuye a la salud mental
- Mejora el sistema inmune
- Regula el metabolismo

Beneficios de realizar ejercicio en el gimnasio



- Mejora la calidad de sueño
- Reduce los niveles de estrés
- Oxigena el cerebro
- Reduce el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares
- Mejora el desempeño sexual
- Controla el peso
- Mejora la salud mental y el estado de ánimo
- Fortalece los huesos y músculos
- Fortalece el corazón
- Mejora la concentración



- Teniendo en cuenta la definición por la OMS del concepto salud-bienestar físico, psíquico y social, la actividad física no solo aporta beneficios desde el punto de vista físico, si no también psíquico.
- Recuerda la actividad física debe estar en perfecta concordancia con las características tanto físicas como preferenciales.

Mente sana cuerpo sano

https://www.who.int/es/about-us/who-we-are





Realiza meditación para reducir el estrés

- 

1 Escoge ropa cómoda

Elige ropa ancha y quítate los zapatos. También olvídate de llevar reloj u otros complementos. Lo importante es que estés cómodo/a y centrado en el aquí y ahora.
- 

2 Encuentra un lugar tranquilo

Todo lugar que te permita estar cómodo/a servirá para que estés inmerso en la meditación.
- 

3 Siéntate correctamente

Siéntate en el suelo o en una silla, con la espalda recta y sin tensión. Esta es la posición básica y principal, pero hay otras que requieren estar acostado/a.
- 

4 Centra tu atención en la respiración

Como estás empezando en la práctica de la meditación, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
- 

5 Acepta los pensamientos que van surgiendo y sigue adelante

Acepta todos los pensamientos que te veigan a la mente porque es normal que surjan. Y es que la meditación consiste en eso, aceptar los pensamientos y emociones para conseguir el bienestar psicológico.
- 

6 Aumenta progresivamente el tiempo que le dedicas a la meditación

Empieza poco a poco para ir aumentando. Empieza por cinco minutos y podrás ir aumentando con el correr de los días. Los beneficios los irás notando con el tiempo.
- 

Inclúyelo a tu día a día

Firmente, a medida que vayas practicando la meditación, inclúyela en tu rutina diaria. Poco a poco irás mejorando hasta dominar esta técnica. Además la meditación trae beneficios como reducir los efectos del estrés, aumentar la capacidad de concentración, mejorar la memoria y las funciones cognitivas, y aumentar la tolerancia al dolor.

<https://psicologia.com/como-aprender-a-meditar-desde-cero>

RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JAKOBSON

PARA REDUCIR EL ESTRÉS

1



Respira profundamente, y empieza a tensionar los pies los mas fuerte que puedas, durante 7 segundos y luego sueltas.

2

PIERNAS Y PIES

Flexiona los pies y los dedos de los pies, tensa los muslos las pantorrillas y los gluteos. Mantén lan tensión durante 7 segundo y sueltas



3

ABDOMEN Y ESPALDA

Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se infle todo lo posible, mantén la posición durante 7 segundos y suelta.



4

ESPALDA

Respira profundamente y arquea la espalda suavemente mantén la postura 7 segundos y relaja



5

CARA

Frunce el entrecejo los ojos, los labios, aprieta la mandibula y encorva los hombros. manten la psicion 7 segundos y suelta. Centrate en la sensaciones que la relajación te produce



FRENTE Y CUELLO

Arruga la frente y mantenla asi durante 7 segundos, a la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona



6

BRAZOS Y PECHO

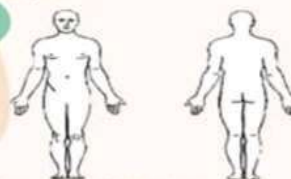
Cierra los puños fuertemente, aprieta los antebrazos los biceps, los pectorales . Mantén esta tensión por 7 segundos y suelta. Nota como los brazos y pecho se relajan



7

TENSIONA TODO EL CUERPO

Ahora vas a tensionar todo el cuerpo fuertemente durante 7 segundos y luego sueltas. Nota como todo el cuerpo se relaja



REFERENCIAS

- Alvites-Huamaní C. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Prosts y Reprens. 2019; [Internet] vol. 7. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992019000300006&script=sci_arttext.
- Borja-Sánchez KG, et al. Evaluación del estrés laboral y su influencia en el género de los trabajadores de planta central del Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6483903>
- Carranco S, Pando M. Metaanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el período 2013 – 2017. RECIMUNDO [Internet]. 522-54, 2019. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/384>.
- Carpio I, et al. Estrés laboral en docentes, administrativos y trabajadores universitarios. Revista electrónica de psicología Iztacala [Internet] Vol. 20, 2017. Disponible en: https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3_monografico/Vol20No3Art8.
- Cárdenas Rodríguez, M., Méndez Hinojosa, L. M., & González Ramírez, M. T. (2014). Desempeño, estrés, burnout y variables personales de los docentes universitarios. Cárdenas Rodríguez, Magaly, González Ramírez, Mónica Teresa, Méndez Hinojosa, Luz Marina Desempeño, estrés, burnout y variables personales Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 289-302 Dialnet Dominio de las Ciencias ISSN-e 2477-8818, Vol. 3, N.º. 4, 2, 2017, págs. 509-518. 2017. Disponible <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index>
- Cladellas-Pros R, et al. Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. Rev. Salud Pública. 20 (1): 53-59, 2018.

DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n1.53569>

Dialnet Dominio de las Ciencias, ISSN-e 2477-8818, Vol. 3, N.º. 4, 2, 2017, págs.

509-518. 2017. Disponible en: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index>

Gallardo, S. d. (2003). estrés en docentes universitarios. Revista de ciencias sociales, 323-325.

<https://www.redalyc.org/pdf/280/28009211.pdf>

E P. (2018). EL ESTRÉS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES UNIVERSITARIOS. Revista caribeña de ciencias sociales.

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/estres-docentes-universitarios.html>

Huamán, D. R. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido Asociación Educativa Estándares, Lima, Perú, 323-353.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a13v7n3>

Martínez Pérez, A. (2010). Síndrome de burnout . *Evolucion conceptual y estado actual de la cuestion* , 42-80.

<https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>

Ortiz, G. (2005). Richard Stanley Lazarus 1922-2005. Revista Latinoamericana de psicología, 207-209. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80537112>

OIT. Estrés laboral. [Internet]. 2016. [Consultado 16 de junio de 2021]. Disponible en:

https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/americas/rolima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf

Paima-Olivari R, et al. Prevalencia de estrés relacionado con el trabajo y factores asociados en personal de la Marina de Guerra del Perú. Med Int Méx. 2019 noviembre- diciembre;35

(6):835-844. DOI: https://doi.org/10.24245/mim.v35i6.2721_152

Quiroga-Garza, N. I. (Julio 2015 - junio 2016). ANÁLISIS TEÓRICO SOBRE FACTORES DEL ESTRÉS LABORAL. ISSN: 2448-5101 Año 2 Número

<http://www.web.facpya.uanl.mx/vinculategica/Revistas/R2/2341->

[2360%20Administradores%20Generales%20De%20Las%20Organizaciones%20Empresariales.pdf](http://www.web.facpya.uanl.mx/vinculategica/Revistas/R2/2341-2360%20Administradores%20Generales%20De%20Las%20Organizaciones%20Empresariales.pdf)

Rojas-Solís, J. L. (2021). Principales aspectos metodológicos en el estudio del estrés laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162021000100002

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-

<https://www.repositorio.cenpatconicet.gob.ar/bitstream/handle/123456789/415/theStress>

[OfLife.pdf?sequence=1](https://www.repositorio.cenpatconicet.gob.ar/bitstream/handle/123456789/415/theStressOfLife.pdf?sequence=1)

Sánchez de Gallardo, M., & Maldonado Ortiz, L. (2003). Estrés en docentes universitarios. *Revista de ciencias sociales*, 323-335.

Selye. (1964). *From dream to discovery. On being a scientist*. New York: McGraw-

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29748693/>

Yong, T. S. (2018). Hans Selye (1907-1982): fundador de la teoría del estrés. Asociación Médica de Singapur.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29748693/https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-->

[-americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29748693/https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf)

APÉNDICES

A.1

SOLICITUD Externo

N NOHORA LILIA VILLANUEVA CARRILLO <nvillanueva24@uan.edu.co> para compañías ▾ dom, 23 abr, 15:33 (hace 8 días) ☆ ↶ ⋮

Respetado Dr. Cordial saludo

Mi nombre es Nohora Villanueva y el de mi compañera Xiomara Vera, actualmente nos encontramos en 10 semestre de Psicología en la Universidad Antonio Nariño sede Ibagué.

El motivo de la presente es solicitarle muy comedidamente información sobre el instrumento utilizado en el estudio sobre Escala de Estrés Percibido 10, esto por el motivo de que actualmente estamos realizando nuestro trabajo de grado y por lo anterior este instrumento es adecuado por lo tanto nos podrías apoyar con la información del instrumento a lo concerniente si es de libre acceso y por otro lado como poder determinar a raíz de los resultados si hay o no algún nivel de estrés dado que no hemos podido ubicar esta información.

Por su apoyo en este avance muy agradecidas

A.2

Adalberto Campo Arias 23 abr 2023, 17:21 (hace 8 días) ☆ ↶

para mi ▾

Nohora Lilia:

Los derechos de autor de esa escala son de otros autores. Sin embargo, la escala se puede usar libremente para fines de investigación y académicos con la respectiva citación. Éxitos.

Cordial saludo,

Adalberto Campo Arias, MD, MSc, Médico psiquiatra, Epidemiólogo, Magister en salud sexual y reproductiva Investigador Junior (Colciencias), Member of Section on Stigma and Mental Disorders, World Psychiatric Association Profesor Asociado, Programa de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Magdalena Carrera 32 No 22-08, Santa Marta, Colombia (470004)

El dom, 23 abr 2023 a las 15:33, NOHORA LILIA VILLANUEVA CARRILLO (<nvillanueva24@uan.edu.co>) escribió:
Respetado Dr. Cordial saludo

APENDICE B

Formato consentimiento informado Universidad Antonio Nariño Programa de Psicología

El presente consentimiento informado se encuentra adjunto en la encuesta que se ha enviado, la cual está relacionada con el trabajo de grado titulado "Medición de estrés en los docentes de la Universidad Antonio Nariño Sede Ibagué". Este trabajo de grado ha sido asesorado por la docente Carmen Cristina Góngora y elaborado por las estudiantes Xiomara Vera y Nohora Lilia Villanueva, del programa de Psicología de la Universidad Antonio Nariño.

El propósito de este documento es proporcionar la información necesaria relacionada con la presente investigación. El objetivo principal de la misma es medir el nivel de estrés en los docentes de la Universidad Antonio Nariño Sede Ibagué a través de la aplicación del instrumento EEP-10. Esta aplicación no tomará más de 15 minutos de su tiempo. Si usted como participante tiene alguna pregunta u observación durante su participación en esta investigación, puede plantearla en cualquier momento. Para ello, puede comunicarse a los siguientes correos electrónicos:

nvillanueva24@uan.edu.co o jvera84@uan.edu.co

De acuerdo con lo anterior, yo, identificado con _____

Certifico que he sido claramente informado(a) acerca del desarrollo de la investigación, sus objetivos y procedimientos. Actúo de manera consciente, libre y voluntaria como

participante en esta investigación, contribuyendo a la recopilación de información. Se me ha informado acerca de los beneficios de la investigación y la prueba. Soy consciente de que tengo la autonomía suficiente para abstenerme de responder total o parcialmente las preguntas que se me formulen y para decidir no participar en cualquier momento, sin necesidad de proporcionar justificación alguna. Además, se me ha informado que mi participación es voluntaria y gratuita, por lo que no recibiré ninguna compensación o remuneración por mi participación. También entiendo que se respetará la buena fe, la confidencialidad y la privacidad de la información proporcionada, así como mi seguridad física y psicológica. Dado en el municipio de Ibagué.

Bajo las condiciones mencionadas, ¿acepta participar en esta encuesta?

Sí

No

Consiento mi participación en la investigación _____

Nombre del participante _____

Firma del participante: _____

Fecha: _____

APENDICE C

C1

| Durante el último mes | Nunca | Casí nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|---|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| 1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

C2

| Rango | % | Estado |
|-------|---------------|--------|
| 0-13 | 0% a 32,5% | Bajo |
| 14-26 | 32,51% a 65% | Medio |
| 27-40 | 65,01% a 100% | Alto |