

## ADMINISTRACIÓN DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES UNIVERSITARIOS Y SU INCIDENCIA EN LA GESTIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE

### AUTORES:

Autor: Carreño Villavicencio Dianexy Viviana <sup>1</sup>

Autor: Quijije Anchundia Pedro Jacinto<sup>2</sup>

Autor: Rodríguez López Virginia Elizabeth <sup>3</sup>

Autor: Loor Mera Luis Ramiro<sup>4</sup>

### DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:

[dianexy.carreno@uleam.edu.ec](mailto:dianexy.carreno@uleam.edu.ec)

Fecha de recepción: 30/11/2023

Fecha de aceptación: 15/12/2023

### RESUMEN/RESUMO (Español/ Portugués).

La presente investigación se realizó en el claustro universitario de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), debido a que la Universidad Ecuatoriana ha experimentado cambios acorde a las disposiciones de la Constitución del 2008 y a la normativa dictada por la LOES, como procesos de categorización regidos a parámetros de evaluación y acreditación, para lo cual se utilizó la investigación de tipo cuantitativo, la misma que intenta generalizar los resultados encontrados en un grupo o segmento (muestra) a una colectividad mayor (universo o población); teniendo como objetivo promover una mejora continua en la calidad educativa, proporcionando información valiosa tanto para los docentes como para los responsables de la gestión educativa, y como

<sup>1</sup> Ingeniera en Marketing, Magíster en Dirección Estratégica de Marketing y Ventas, Doctora en Ciencias Administrativas, dianexy.carreno@uleam.edu.ec, Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8393-5036>, Manabí-Ecuador

<sup>2</sup> Licenciado en psicopedagogía y técnicas de la enseñanza, Magíster en Gerencia de Proyectos Educativos y Sociales, Doctor en Ciencias Pedagógicas, pedro.quijije@uleam.edu.ec, Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1014-2021>, Manabí-Ecuador.

<sup>3</sup> Ingeniera en Comercio Exterior y Negocios Internacionales, Magíster en Comercio y Finanzas Internacionales, virginia.rodriguez@uleam.edu.ec, Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7462-0702>, Manabí-Ecuador.

<sup>4</sup> Licenciado en la especialización de Terapia Ocupacional, Magíster en Terapia Ocupacional, ramiro.loor@uleam.edu.ec, Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8267-7351>, Manabí-Ecuador

técnica para la recolección de datos que se utilizó fue la encuesta, para lo cual se extrajo una muestra de 229 individuos a los que se les aplicó un cuestionario de 14 variables con respuestas en la escala de Likert para investigación cuantitativa; además, se empleó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory, este instrumento tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%, está constituido por 22 ítems, llegándose a la conclusión de que el manejo adecuado del estrés en los docentes universitarios, SÍ incide de manera positiva en la gestión del proceso de enseñanza – aprendizaje.

**PALABRAS CLAVES/PALAVRAS-CHAVE:** Administración, estrés, docente, enseñanza superior.

## **STRESS MANAGEMENT IN UNIVERSITY TEACHERS AND ITS IMPACT ON THE MANAGEMENT OF THE TEACHING-LEARNING PROCESS**

### **ABSTRACT**

The present research was carried out in the university faculty of the Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), because the Ecuadorian University has experienced changes due to the provisions of the 2008 Constitution and the regulations dictated by the LOES, such as categorization processes governed by evaluation and accreditation parameters. , for which quantitative research was used, which attempts to generalize the results found in a group or segment (sample) to a larger community (universe or population); aiming to promote continuous improvement in educational quality, providing valuable information for both teachers and those responsible for educational management, and as a technique for data collection that was used was the survey, for which a sample was extracted. of 229 individuals to whom a questionnaire with 14 variables with answers on the Likert scale for quantitative research was applied; In addition, the Maslach Burnout Inventory questionnaire was used. This instrument has a high internal consistency and a reliability close to 90%. It is made up of 22 items, reaching the conclusion that adequate stress management in university teachers DOES have an impact positively in the management of the teaching-learning process.

**KEYWORDS:** Administration, stress, teacher, higher education.

### **INTRODUCCIÓN:**

La Universidad Ecuatoriana ha venido experimentando cambios debido a las disposiciones de la Constitución del 2008 y a la normativa dictada por la Ley Orgánica de Educación Superior, (LOES) estas reformas conllevaron

procesos de categorización regidos a parámetros de evaluación y acreditación a la que se someten las universidades, con un incremento de carga administrativa en la labor docente.

Evidentemente que estos procesos han incrementado el nivel de responsabilidad de las autoridades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM); así como de todas universidades del país, y de los docentes y estudiantes. Actualmente, el papel que desempeña el docente es más complejo, porque debe cumplir con la gestión del proceso enseñanza-aprendizaje, generar vinculación con la sociedad, liderar o participar en proyectos de investigación, escribir libros y artículos científicos que sean publicados en revistas indexadas, cursar estudios de 4to nivel y además tienen que desempeñar actividades administrativas que conlleva ser responsables o miembros de comisiones; tales como: comisión académica, titulación, tutorías, bienestar universitario, seguimiento a graduados, aseguramiento de la calidad, investigación y vinculación.

En cada periodo académico, los directivos, pares académicos y estudiantes evalúan a los catedráticos. Esta evaluación tiene como objetivo promover una mejora continua en la calidad educativa, proporcionando información valiosa tanto para los docentes como para los responsables de la gestión educativa. Al centrarse en el desarrollo profesional y en la retroalimentación constructiva, la evaluación de desempeño puede contribuir significativamente al éxito y al progreso en el ámbito educativo. Rodríguez, et al., (2023, p. 30-57)

Sin embargo, como lo afirman Flores-Meza, et al.,(2021,p.3) la globalización ha traído grandes cambios en el plano social, político, cultural, económico y educativo, así como ventajas con el uso de nuevas tecnologías, pero no ha tenido un avance uniforme en todos los países.

Por otra parte, los autores Cassaretto, et al., 2021, p. 2), sostienen que el estrés emerge cuando se percibe que la demanda supera los recursos del individuo, y resaltan que el estrés es una respuesta adaptativa y cotidiana como reacción que ayuda a enfrentar nuevos retos o situaciones que percibimos como amenazantes.

Además, con el avance de las tecnologías y los medios digitales, los mismos que son fundamentales para el desarrollo de las actividades productivas, sean estos bienes o servicios, hacen que aumenten los estresores, que según Zuñiga, (2019, p. 1) la globalización e inestabilidad por la que

atraviesan las organizaciones, hace que los trabajadores se frustren y se tensionen emocionalmente; lo que conlleva a un aumento del estrés laboral y por ende un bajo desempeño laboral.

De otra parte, los doctores, Comín, De la Fuente, y Gracia, (2017, p. 4) señalan que el estrés es un fenómeno frecuente en el mundo laboral, con graves consecuencias para la salud de la persona que lo padece; esto, debido a los grandes cambios que está sufriendo el mundo económico y social.

Así mismo, y como lo sostiene Ruiz, *et al.*, (2023, p. 1), quien manifiesta que las constantes tendencias de cambio, las fluctuaciones que como sociedad se generan, hacen que las organizaciones se preocupen por los diversos recursos que conforman las operaciones, dejando a un lado al factor humano, a sabiendas que es prioritario; por lo que, de acuerdo con Espinoza y Hernández, (2020, p. 1), el estrés adquiere influencia en diferentes enfermedades, disminuye el rendimiento laboral y académico, perjudica las relaciones personales y familiares, generando consecuencias que afectan al cuerpo, mente y emociones; por lo que se puede entender que el estrés es un consumo de energía que el cuerpo humano tiene como reserva y se manifiesta de diferentes maneras, por ejemplo:

Respiración rápida y agitada

Incremento hormonal que acelera el metabolismo

Variación de la presión arterial

Adrenalina en la corriente sanguínea

Variación en los niveles de azúcar y colesterol en la sangre

Músculos tensos y cuerpo en actitud expectante

Sensibilización y agudización de los 5 sentidos

La manera de pensar y la forma de reaccionar son factores determinantes para poder administrar el estrés. Por ejemplo, en el campo de la medicina, una variante de esto es el llamado distrés o estrés negativo, en el cual la persona es incapaz de adaptarse completamente a factores que percibe como amenazantes o a una demanda excesiva, Koppmann, *et al.*, (2021, p. S / N).

El distrés provoca reacciones negativas, pero puede convertirse en el síndrome de burnout, que, de acuerdo con Pérez, (2021), quien afirma que:

Existe una comunicación constante entre los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico denominadas Interacciones Neuroendocrino-Inmunológicas, en la que intervienen los mediadores solubles y los receptores constitutivos de las células de dichos sistemas. Las variaciones en alguno de estos sistemas impactan en los dos restantes. Las Interacciones Neuroendócrino-Inmunológicas modulan procesos fisiológicos como la respuesta ante el estrés, condición que, si se prolonga, puede culminar en el desarrollo de depresión.

Por otra parte, y de acuerdo con Organización Internacional del Trabajo (OIT), (2019,p.1), que sostiene que:

El estrés es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias. El estrés relacionado con el trabajo está determinado por la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las relaciones laborales, y tiene lugar cuando las exigencias del trabajo no se corresponden o exceden de las capacidades, recursos o necesidades del trabajador o cuando el conocimiento y las habilidades de un trabajador o de un grupo para enfrentar dichas exigencias no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa.

El estrés laboral es uno de los principales problemas que encontramos en muchos países. Los efectos negativos del estrés se manifiestan de muchas formas y pueden incluir enfermedades circulatorias y gastrointestinales y otros tipos de trastornos físicos, psicosomáticos y psicosociales

El estrés es un fenómeno natural. Puede desencadenarlo cualquier factor emocional, físico, social o económico que requiera una respuesta o un cambio de una persona. Es un mecanismo de defensa que de muchas maneras ha garantizado la supervivencia de la especie humana

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

La investigación fue de tipo cuantitativo que, según Hernández, et al., (2020, p. 6), en una investigación cuantitativa se intenta generalizar los resultados encontrados en un grupo o segmento (muestra) a una colectividad mayor (universo o población). También se busca que los estudios efectuados puedan replicarse.

Por otra parte y de acuerdo con (Hernández, et al., (2021, p. 90), los estudios exploratorios sirven para preparar el terreno y anteceden a investigaciones con alcances descriptivos, correlacionales o explicativos. los estudios descriptivos son la base de las investigaciones correlacionales, y proporcionan información para llevar a cabo estudios explicativos.

La investigación se realizó mediante el uso de diferentes fuentes de información, de las que se seleccionaron diversidad de fundamentos basados en conocer si los docentes universitarios aplican de manera correcta la administración del estrés y cómo afecta en el proceso enseñanza – aprendizaje.

El levantamiento de la información se lo llevó a cabo en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, en la ciudad de Manta – Ecuador.



La técnica para la recolección de datos que se utilizó fue la encuesta, que, de acuerdo con Hernández, *et al.*, (2020, p. 14), las técnicas de recolección de los datos pueden ser múltiples en la investigación cuantitativa; así por ejemplo se pueden utilizar cuestionarios cerrados y abiertos, registros de datos estadísticos, pruebas estandarizadas, sistemas de mediciones fisiológicas, aparatos de precisión, etc.

### **Sujetos y Tamaño de la Muestra**

Para el desarrollo de la presente investigación se consideró a los docentes que laboran en las diferentes facultades de la ULEAM, quienes participaron en estas terapias en el periodo académico 2023-1, el 60% de ellos obtuvo un incremento en su nota final de la evaluación de desempeño docente en relación al periodo académico 2022-2.

Para esta investigación se realizaron varios análisis; para lo cual se empleó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory, este instrumento es el más utilizado en todo el mundo, esta escala tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones sobre los sentimientos y aptitudes del profesional en su trabajo y hacia las personas que lo rodean. Los resultados indican que el 49% de los docentes maneja un estrés leve y un 51% moderado, 0% grave (síndrome de burnout).

Se aplicaron diferentes tipos de terapias para reducir el estrés laboral: Ejercicios de respiración, ejercicios físicos, risoterapia, aromaterapia. Cada día se trabajó con una terapia acorde a un cronograma establecido.

Los ejercicios de respiración tienen múltiples beneficios, entre ellos, ayuda a disminuir el cansancio y el estrés, mejora la elasticidad de los pulmones, contribuye al buen funcionamiento del sistema cardiovascular, nos ayuda a mantener en calma.

El ejercicio físico aumenta las posibilidades de vivir una vida más larga.

La risoterapia genera beneficios mentales y emocionales.

Por su parte, la aromaterapia ayuda a reducir la ansiedad y el estrés, levantar el estado de ánimo, mejorar la concentración y mejorar la calidad del sueño.

La población de estudio estuvo conformada por 767 que tienen nombramiento y 299 que están en condición de contratados, con un total de 1066 docentes que laboran en la ULEAM hasta diciembre del año 2022, y para la realización del estudio se extrajo una muestra de 229 profesores, de los cuales 165 que tienen la condición de profesores de planta y que equivalen al 72% de la muestra y 64 docentes en condición de contratados y representan 28% del grupo en estudio que después de participar en los diferentes eventos de las terapias se les hizo llenar una encuesta, cuyos resultados se muestran más adelante.

### CÁLCULO DEL TAMAÑO DE MUESTRA

N = Total de la población	1.066
Z= 1.96 (Nivel de confianza 95%)	1,96
p = Probabilidad de éxito = 95%	0,95
q = 1 – p = Probabilidad de fracaso (1 - 0,95 = 0,05)	0,05
e = error esperado 0,025%).	0,025
η = Tamaño de muestra	229,36

Fórmula para el cálculo de la muestra de poblaciones finitas =

$$\eta = \frac{N * Z^2 * (p * q)}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Solución:

$$\eta = \frac{1066 * 3,8416 * 0,95 * 0,05}{0,000625 * 1065 + (3,8416 * 0,95 * 0,05)} = \frac{194,5194}{0,8481} = 229,36$$

$$\eta \approx 229$$

Para la realización del presente estudio se planteó la hipótesis: "El manejo adecuado del estrés en los docentes universitarios, incide de manera positiva en la gestión del proceso de enseñanza - aprendizaje" y se formuló un formulario de 11 preguntas, con respuestas de opción múltiple en la escala de Likert, con el siguiente orden:

0 => Totalmente en desacuerdo

1 => En desacuerdo

2 => Indiferente

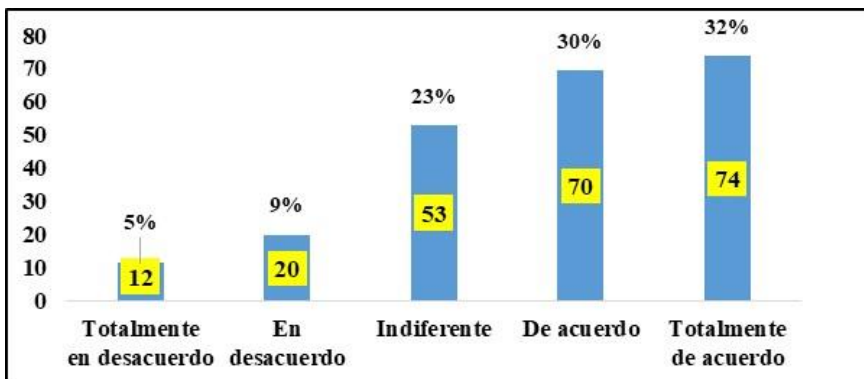
3 => De acuerdo

4 => Totalmente de acuerdo

El cuestionario se dividió en dos bloques; para la variable independiente se formularon las preguntas 1; 2; 5 y 9; y para la variable dependiente se enunciaron las preguntas 3; 4; 6; 7; 8 y 11.

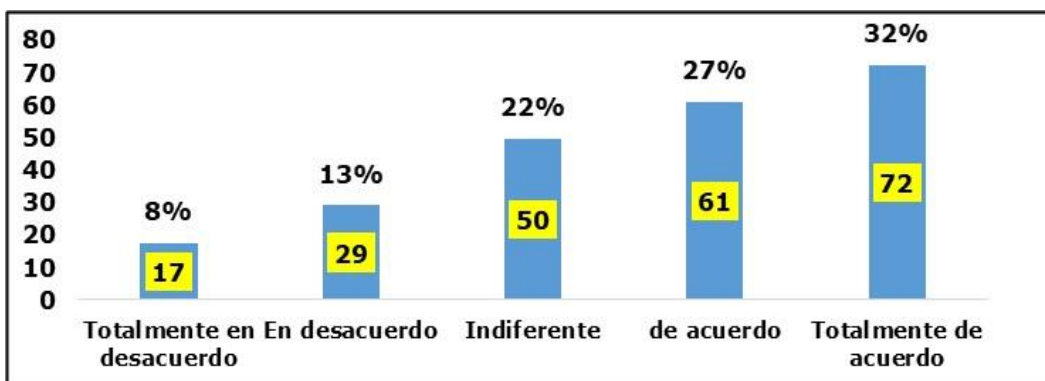
## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Variable independiente: El manejo adecuado del estrés en los docentes universitarios; 229 casos (Preguntas 1; 2; 5 y 9)**



El promedio de las respuestas para estas 4 preguntas fue: el 32% contestó estar totalmente de acuerdo, el 30% manifestó que estaba de acuerdo; el 23% respondió que le era indiferente; el 9% respondió que estaba en desacuerdo; y el 5% manifestó que estaba totalmente en desacuerdo. Es decir, que 62% de la muestra coincidió en que el manejo adecuado del estrés en los docentes universitarios, mejora todo su ambiente laboral y social.

**Variable dependiente: incide de manera positiva en la gestión del proceso de enseñanza - aprendizaje, 229 casos; (Preguntas 3; 4; 6; 7; 8 y 11)**

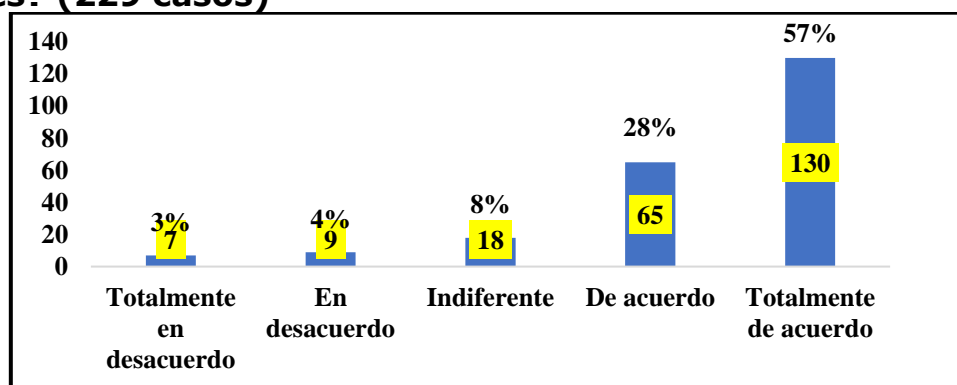


Al bloque de preguntas relacionadas con la variable dependiente y que tenían afinidad con "incide de manera positiva en la gestión del proceso de enseñanza - aprendizaje", 229 casos; y las preguntas fueron la 3; 4; 6; 7; 8 y 11), las respuestas en promedio fueron: el 32% contestó estar totalmente de acuerdo; el 27% manifestó estar de acuerdo; el 22% respondió que le era indiferente; el 13% respondió que estaba en desacuerdo y el 8% confesó estar totalmente en desacuerdo. Por lo tanto, el 59% de los consultados tiene una



apreciación de que el manejo adecuado del estrés si incide de manera positiva en la gestión del proceso de enseñanza – aprendizaje.

**¿Recomendaría las terapias para la administración del estrés a otras personas que estén experimentando niveles elevados de estrés? (229 casos)**



A la pregunta de si ¿Recomendaría las terapias para la administración del estrés a otras personas que estén experimentando niveles elevados de estrés? El 57% de los consultados respondió que estaban totalmente de acuerdo; 28% estaban de acuerdo; un 8% manifestó que le era indiferente; el 4% que estaba en desacuerdo y el 3% dijeron que estaban totalmente en desacuerdo. Es decir, que 85% de los consultados dijo que si es necesario recomendar las terapias para la administración del estrés a otras personas que estén experimentando niveles elevados de estrés.

Para determinar la confiabilidad o consistencia del cuestionario o instrumento de medición se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach que, según Ruiz, (2019), oscila entre el 0 y el 1. Cuanto más próximo esté a 1, más consistentes serán los ítems serán entre sí (y viceversa). Por otro lado, hay que tener en cuenta que, a mayor longitud del test, mayor será alfa. Para el caso de esta investigación la fiabilidad o consistencia del instrumento es del 86,30%; es decir, que todos los ítems propuestos en el cuestionario tienen estrecha relación entre sí.

Para la obtención de estos resultados se utilizó el software SPSS

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	229	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	229	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,863	11

### Chi-cuadrado

La hipótesis planteada para esta investigación fue la siguiente:

$H_0$  = El manejo adecuado del estrés en los docentes universitarios, no incide de manera positiva en la gestión del proceso de enseñanza – aprendizaje.

$H_1$  = El manejo adecuado del estrés en los docentes universitarios, sí incide de manera positiva en la gestión del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Para la obtención del chi-cuadrado se utilizó el software Statistical Package for the Social Sciences, (SPSS), por sus siglas en inglés o Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales, cuyo resultado se muestra en la tabla siguiente y que según Pérez-León, (2019, p. S /#/P) es:

El p-valor indica la probabilidad de obtener un efecto por lo menos tan extremo como el de los datos de la muestra; mientras más pequeño es el p-valor (cercano a cero) mayor será la probabilidad de asociación estadística entre las variables categóricas que estamos analizando estadísticamente; por lo que al establecer un valor para la significancia de alfa de 0,05 comparamos el resultado del p-valor contra dicho valor.

Llegaremos a una conclusión con la siguiente regla:

Si el p-valor es menor que alfa, entonces diremos que la asociación es estadísticamente significativa; de lo contrario, si el p-valor es de 0,05 o mayor, entonces la asociación no es significativa.

Los resultados arrojados por el chi-cuadrado que se aplicó a los resultados de la muestra que se investigó se obtiene que el valor p obtenido es de 0,000; es decir, que es menor que el 5%, por lo que la decisión que se adopta para la hipótesis planteada es la siguiente:

Se acepta la hipótesis alternativa; es decir que:

$H_1$  = El manejo adecuado del estrés en los docentes universitarios, SÍ incide de manera positiva en la gestión del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	321,627 <sup>a</sup>	16	0,000
Razón de verosimilitud	188,643	16	0,000
Asociación lineal por lineal	123,157	1	0,000
N de casos válidos	229		

a. 15 casillas (60,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,03.

## Discusión

De acuerdo con Burgos, *et al.*, (2020,p.1) el estrés laboral, a pesar de ser una respuesta fisiológica normal a ciertas situaciones, puede llegar a ser patológico si las reacciones son inadecuadas, afectando de manera física, emocional, social o psíquica al individuo que lo experimenta. Además, estos mismos autores sostienen que una de las problemáticas en la actualidad que afecta a los docentes con mayor incidencia es el estrés debido a que requiere una gran responsabilidad y la sociedad no lo valora como se merece, Burgos, *et al.*, (2020).

Además, y de acuerdo con Vásquez y González, (2020, p. 51) Los factores estresantes son un conjunto de situaciones que desencadenan consecuencias físicas y mentales en el personal de salud, se generan de una circunstancia mínima y llegan a convertirse en un gran problema que va a afectar tanto a la salud de las enfermeras como a su rendimiento profesional.

Así mismo, Zatzabal, *et al.*, (2018,p. 30), afirman que el estrés laboral es un riesgo para la salud por los cambios en las regulaciones y el ritmo que demandan las diferentes actividades del docente superior, que crean factores estresores afectando la capacidad de respuesta laboral de los colaboradores.

Así mismo Karasek RA.,1979, referenciado por los autores Vidotti, *et al.*, (2019, p. 345) sostienen que el estrés ocupacional es comprendido como la interacción entre alta demanda psicológica, bajo control, sobre el trabajo y bajo apoyo social, que el individuo recibe de otros trabajadores y de las jefaturas, un ambiente desagradable, tenso y de relaciones conflictivas.

Por lo expuesto por los diferentes autores se puede decir que el estrés es una forma de defensa del sistema inmunológico de la persona para mantenerse alerta mientras realiza las diferentes actividades que le son asignadas.

Los resultados de esta investigación reflejan los diferentes estados emocionales por los que atraviesan las personas cuando están estresadas y las terapias aplicadas en diferentes momentos y por varias sesiones a este grupo de docentes de la ULEAM permitió encontrar puntos de similitud y de diferencias con los diferentes estudios realizados por los autores consultados; sin embargo, es necesario resultar que aún existe bastantes resistencia por parte del claustro universitario para tomar terapias antiestrés.

## CONCLUSIONES

➤ Al terminar la tabulación de los resultados y someterlos al análisis estadístico se determinó mediante la prueba de chi-cuadrado que la hipótesis nula fue rechazada y se aceptó la hipótesis alternativa que es "El manejo adecuado del estrés en los docentes universitarios, SÍ incide de manera positiva en la gestión del proceso de enseñanza – aprendizaje", por lo que es posible continuar aplicando las terapias antiestrés a grupos de docentes que estén interesados en mejorar su desempeño en sus actividades cotidianas.

➤ Por otra parte, se determinó que 62% de la muestra coincidió en que el manejo adecuado del estrés en los docentes universitarios, mejora todo su ambiente laboral y social; así como el 59% de la muestra tiene una apreciación de que el manejo adecuado del estrés sí incide de manera positiva en la gestión del proceso de enseñanza – aprendizaje, y finalmente, el 85% de los encuestados dijo que si es necesario recomendar las terapias para la administración del estrés a otras personas que estén experimentando niveles elevados de estrés.

## RECOMENDACIONES

➤ Es necesario recomendar, no solo al personal docente de la ULEAM, sino a todos los funcionarios que trabajan en la universidad y a toda persona que se sienta afectado por el estrés, como resultado de sus actividades diarias a que tomen terapias antiestrés de cualquiera de las que se aplicaron para la realización del presente estudio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2020). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill / Interamericana editores, S.A. DE C.V. (Sexta edición).

- Ruiz, E., Salazar, J., & Valdivia, M. (2023). *La motivación laboral y su relación con el desempeño laboral. Un estudio de caso*. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v13n26/2007-7467-ride-13-26-e039.pdf>
- Burgos, D., Rendón, V., Díaz, C., Aguirre, J., Peralta, G., & Angulo, T. (2020). *La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1617/1250?inline=1>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). *Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas*. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
- Comín, E., De la Fuente, I., & Gracia, A. (2017). *Universidad de Málaga*. Obtenido de <http://www.uma.es/publicadores/prevención/wwwuma/estres.pdf>
- Espinoza, J., & Hernández, J. (2020). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/341580089\\_Influencia\\_del\\_estres\\_sobre\\_el\\_rendimiento\\_academico](https://www.researchgate.net/publication/341580089_Influencia_del_estres_sobre_el_rendimiento_academico)
- Flores-Meza, G., Cuaya-Itzcoatl, I., & Rojas-Solís, J. (2021). *Estrés laboral en el contexto universitario: Una revisión sistemática*. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00008.pdf>
- Franken, R. (1980). *Human Motivation*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Co.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2021). *Metodología de la investigación (Sexta edición)*. Obtenido de <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/wp-content/uploads/sites/151/2021/08/Hernandez-Sampieri.-Metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Koppmann, A., Cantillano, V., & Alessandri, C. (2021). *Distrés moral y burnout en el personal de salud durante la crisis por covid-19*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-distres-moral-y-burnout-en-S0716864020301000>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2019). *Estrés Laboral: Tema especial*. Obtenido de [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms\\_475146.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf)
-

- Pérez, J. (2021). *Estrés Crónico, Interacciones Neuroendócrino-Inmunológicas y su Relación con los Trastornos de Depresión Mayor*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/348004471\\_Estres\\_Cronico\\_Interacciones\\_Neuroendocrino-Inmunologicas\\_y\\_su\\_Relacion\\_con\\_los\\_Trastornos\\_de\\_Depresion\\_Mayor](https://www.researchgate.net/publication/348004471_Estres_Cronico_Interacciones_Neuroendocrino-Inmunologicas_y_su_Relacion_con_los_Trastornos_de_Depresion_Mayor)
- Pérez-León, G. (2019). *Prueba chi-cuadrado para tablas de contingencias*. Obtenido de <https://gplresearch.com/prueba-chi-cuadrado/>
- Rodríguez, V., Carreño, D., Quijije, P., & Arias, A. (2023). Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. *South Florida Journal of Development, Miami*, 3047-3062.
- Ruiz, L. (2019). *Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ): qué es y cómo se usa en estadística*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/miscelanea/alfa-de-cronbach>
- Vásquez, S., & González, Y. (2020). El estrés y el trabajo de enfermería: Factores influyentes. *Temas Vita: Revista de Ciencias de la Salud*, 51-59. Obtenido de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/08/1284113/85-texto-del-articulo-267-1-10-20200829.pdf>
- Vidotti, V., Trevisan, J., Quina, M., Perfeito, R., & do Carmo, M. (2019). *Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería*. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v18n55/1695-6141-eg-18-55-344.pdf>
- Zatizabal, O., Bravo, Á., & Alvarado, M. (2018). *Stress laboral*. Obtenido de <https://revistas.ug.edu.ec/index.php/rug/article/view/689>
- Zuñiga, E. (2019). *El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/340089285\\_El\\_Estres\\_Laboral\\_y\\_su\\_Influencia\\_en\\_el\\_Desempeno\\_de\\_los\\_Trabajadores](https://www.researchgate.net/publication/340089285_El_Estres_Laboral_y_su_Influencia_en_el_Desempeno_de_los_Trabajadores)