

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRÉS Y ANSIEDAD EN DOCENTES DE UNA
UNIVERSIDAD DE LIMA, 2021”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en psicología

Autoras:

Diana Paola Cuadros Escalante

Valeria Karol Marrufo Tapia

Asesor:

Mg. Eduardo Manuel Yépez Oliva

<https://orcid.org/0000-0001-6778-9104>

Lima - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Cristian Eduardo Sarmiento Pérez	43203074
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Tania Carmela Lip Marín de Salazar	08179761
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Nancy Alfonsina Negreiros Mora	18136825
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

DEDICATORIA

A nuestros padres, por ser un ejemplo de crecimiento y superación personal para nosotras. Estamos agradecidas por el sacrificio y esfuerzo por apoyarnos a cumplir nuestros sueños. Gracias por depositar amor y confianza en nosotras e inculcarnos valores como la humanidad, empatía y la ética. A nuestros docentes, por forjarnos como profesionales y brindarnos las herramientas necesarias para desarrollarnos profesionalmente.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios, por darnos el don de la vida y concedernos los deseos de nuestros corazones.

A nuestros padres, por su confianza, amor, sacrificio y motivación por cumplir nuestros sueños.

A nuestros abuelos, por sus cuidados, preocupación y amor.

A nuestros hermanos, por hacernos sonreír en los días de tormenta.

A nuestros docentes, por encargarse de nuestra formación académica y brindarnos los conocimientos para ejercer un buen rol en el campo de la psicología.

A nuestros asesores de internado, por ser nuestra guía y brindarnos las herramientas ideales durante nuestro periodo de prácticas preprofesionales.

A nuestros familiares que ya no están, sabemos que desde el cielo celebran nuestros triunfos con nosotras.

Tabla de contenido

JURADO CALIFICADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema	9
1.3. Objetivos	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	19
CAPÍTULO III: RESULTADOS	24
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	29
REFERENCIAS	32
ANEXOS	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre estrés y ansiedad.....	26
Tabla 2. Relación entre dimensión estrés interno y ansiedad	26
Tabla 3. Relación entre dimensión estrés externo y ansiedad	27
Tabla 4. Relación entre dimensión estrés modular y ansiedad.....	28

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveles de estrés.....	23
Figura 2. Niveles de ansiedad	24

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar la relación entre estrés y ansiedad en docentes de una universidad, 2021. Para tal efecto, se planteó una investigación con metodología de enfoque cuantitativo, correlacional y de diseño no experimental. Como técnica se empleó la encuesta y como instrumento para cada variable el Índice de Reactividad al Estrés (IRE) e State-trait Anxiety inventory (STAI), los cuales se aplicaron a una muestra representativa de 70 docentes universitarios. En los resultados, las hipótesis del investigador fueron aceptadas debido a que la Sig. (bilateral) fue menor a 0.05. En lo que respecta a las limitaciones del estudio, estos estuvieron relacionados a la dificultad para absolver las dudas de los participantes y no poder generalizar los resultados por ser una población pequeña. Asimismo, las implicancias son que se deben realizar estudios con una mayor cantidad de muestra y aplicar un muestreo probabilístico. Por lo que se concluyó que existe relación significativa entre estrés y ansiedad en docentes de una universidad, 2021.

PALABRAS CLAVES: ansiedad, estrés, estrés interno, estrés externo, estrés modular.

1.1. Realidad problemática

El estrés y la ansiedad en esta época afecta a la mayoría de las personas que se encuentran día a día en los diferentes tipos de labores (Ozamiz et al., 2020). En ese sentido, esta investigación sobre estrés y ansiedad en los docentes universitarios, se traduce a bajo rendimiento como resultado de la carga laboral, cantidad de estudiantes a su cargo y turnos a los que se debe adaptar (Millán et al., 2017).

En esa misma línea, tras algunos estudios realizados en Europa, Norte América y Latinoamérica, se ha podido corroborar que el estrés genera ansiedad y que ambos son respuestas automáticas que tiene el organismo a los cambios a nivel psicológico (Alvites, 2019). En otras palabras, el estrés y la ansiedad que presentan los docentes universitarios son una respuesta fisiológica, emocional y conductual, lo que ocasiona perjuicio en la calidad del servicio educativo, teniendo consecuencias individuales y organizacionales (Granados et al., 2020).

En Ecuador, se evidencia que las exigencias de las instituciones académicas a nivel universitario se comportan como agentes estresores de los docentes, que se refleja en la salud mental de los educadores, produciendo estados de ansiedad que pueden llegar a ser agudos (Conchado et al., 2019). Afectando su rendimiento laboral, sus habilidades formativas, destrezas comunicativas y empatía dentro del entorno social donde se desarrolla (Mendes et al., 2020).

En Perú, el estrés de los docentes universitarios ha presentado como síntomas más importantes a la ansiedad, la depresión y las alteraciones del sistema nervioso. Lo que afecta sus responsabilidades personales y profesionales, aunado a que el sistema asume que los docentes deben estar suficientemente preparados para manejar el estrés y la ansiedad (Orgambídez et al., 2017).

Esta presión laboral es mayor para los docentes, situación que los lleva al límite de su resistencia emocional y física (Hernán y Jamanca, 2020). En el ámbito local, el 85% de la comunidad educativa universitaria presenta problemas relacionados a la salud mental, dentro de ellos el 82% está afectado por la ansiedad y el 79% presenta síntomas de estrés, en este grupo se encuentran los docentes de una universidad de Lima quienes son afectados en la actualidad en función de las posibles presiones que en el trabajo se manifiestan como carga laboral y afectan su desempeño en la organización. (El Peruano, 2019).

Por ende, la competencia que tiene actualmente con respecto a su trabajo se ve mermado debido a esta situación. Sin embargo, los docentes no han hecho mucho porque no conocen técnicas para poder combatir esta situación, porque además consideran que es una condición normal presentar estos síntomas por el exceso de trabajo. Sin saber que esta condición puede traer consecuencias posteriores en su salud tanto emocional como física. Es por ello que esta investigación pretende conocer y encontrar la relación entre las variables.

En lo que respecta a los antecedentes internacionales se tiene la investigación de Meihua (2020), quien elaboró una investigación en China denominada sobre la ansiedad en docentes universitarios en China. Los resultados informan que los factores que provocan la ansiedad son el salario inadecuado (12.3%), evaluación docente (8.96%) y gran carga de trabajo (8,02%). Se concluyó que los docentes se encontraban bajo un gran estrés, cuyas fuentes podrían ser atribuidas a una gran carga de trabajo, una estructura de carrera deficiente, relaciones con los colegas, dificultades en la planificación del tiempo y los recursos, necesidades de reconocimiento, entre otros.

Odriozola et al. (2020), presentaron una investigación denominada sobre los efectos del Covid en la estructura psicológica de estudiantes y trabajadores de una universidad española. Los resultados evidenciaron que 50% de los encuestados presentaron un impacto moderado a severo de estrés frente al contexto. Se concluyó que los estudiantes mostraron puntuaciones más altas para la ansiedad, depresión, estrés y el personal de la universidad presentó puntuaciones más bajas en todas las medidas en comparación con los estudiantes.

En esa misma línea, Alvites (2019) realizó un estudio a nivel de Latinoamérica, Norteamérica y Europa sobre el estrés docente y factores psicosociales. Alcanzando resultados asociados a las condiciones laborales, la carga de trabajo y las exigencias laborales. Así mismo, otros factores como el papel académico y desarrollo de la carrera. Finalmente, concluye que existe correlación significativa entre el estrés docente y los factores psicosociales, ($p=.000$), prevaleciendo en su mayoría el nivel de estrés por ansiedad, depresión, creencias desadaptativas que se correlacionan con los factores psicosociales.

Rodríguez et al. (2018), presentaron una investigación sobre el estrés y su impacto en la salud mental de docentes universitarios. Los resultados evidenciaron la afectación que tienen los docentes en su salud, lo cual se traduce en reacciones psicósomáticas por exceso de carga laboral. Se concluyó que para efectos de disminuir el estrés en docentes es necesario que se sometan a mecanismos que le ayuden a manejar el estrés, así también la universidad debe implementar programas para prevenir y promocionar la salud mental.

En lo que respecta a los antecedentes nacionales, se cita la investigación de Vite (2020), quien elaboró una tesis denominada “Ansiedad y estrés de los estudiantes del Programa de Formación de Adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020”.

Cuyas conclusiones indicaron que existe relación significativa entre ansiedad y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020, en función al Rho de Spearman de 0.763 y una Sig. (bilateral) de 0.000.

Ramírez y Jamanca (2020), realizaron un artículo científico denominado sobre el estrés en una universidad pública. Los resultados indicaron que 52% de docentes presentan estrés crónico y 23% percibe estrés agudo. Asimismo, los resultados inferenciales indicaron un Rho de Spearman con correlación de -0.594 y p-valor de 0.000 entre estrés y capacidad de trabajo percibido. Concluyendo que la relación entre ambas variables es inversa o negativa.

Tacca y Tacca (2019), elaboraron una investigación sobre los factores de riesgo psicosociales y estrés en docentes universitarios. Los resultados indicaron que el estrés se relaciona positivamente con las exigencias psicológicas, trabajo activo y compensaciones, además se encontró una relación inversa entre estrés y apoyo social, los cuales traen como efecto el cansancio, insomnio, dolor de cabeza, poca concentración y variación del apetito.

Acerca de las bases teóricas del estrés, esta es una expresión natural y frecuente en este tiempo, es un término abordado de diferentes maneras, por lo que no tiene un consenso en su definición, en términos generales es una respuesta negativa que altera el equilibrio en las personas que lo padecen, como efecto de la presión y la capacidad para afrontar dicho desequilibrio (Silva et al., 2020).

Para Gilla et al. (2019), es la respuesta que el organismo tiene frente a factores externos que causan tensiones en las personas y puede afectar su estado de ánimo, sus reacciones motoras y su estado físico, los síntomas registrados son el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal.

En esa misma línea, Palacios et al. (2020, p. 351) indicaron que es un “proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”. En esa misma línea, Gómez y Rodríguez (2020) la definen como aquella reacción natural que tiene la persona frente a episodios de presión laboral o cualquier otro que constituye una situación en la que pone en juego su atención para solucionar algo.

Este padecimiento que tiene gran parte de la población presenta determinados síntomas, estos son definidos como cambios que la persona no puede percibir y que son provocados por la condición en la que se encuentra. En lo que respecta a su condición física, los que padecen de estrés no se dan cuenta de ello sino hasta que caen enfermos, sienten otros síntomas como cansancio, mal humor a cualquier hora del día, se vuelven agresivos con los demás sin que ellos puedan percibirlo, a veces tienen cuadros de depresión, sin darse cuenta que son víctimas de un exacerbado estrés (Barradas et al., 2018).

Acerca de los modelos teóricos que sustentan el estrés, se menciona el Modelo de esfuerzo y recompensa, los cuales son planteamientos de Siegrist en 1996, quien determina que el estrés se produce porque el individuo experimenta una faceta de baja autoestima producto de que su esfuerzo no es valorado y recibe una remuneración o recompensa que percibe que no está acorde con lo que hace y el esfuerzo que le imprime al trabajo. Este modelo trata de explicar que la motivación de la persona es muy baja si se compara con el esfuerzo extrínseco que realiza bajo la presión que siente por dentro.

También se menciona el Modelo de interacción entre las demandas y el control. Este modelo es propuesto por Karasek en 1979, este autor señaló que los altos niveles de estrés se producen cuando la persona es sometida a una alta presión, donde se espera demasiado de él y este no puede controlarlo. En la primera dimensión involucra las demandas en relación al volumen de trabajo y el ritmo que le solicitan. Por otro lado, se encuentra la dimensión del control que se asocia a la manera o la metodología de trabajo y la demanda de un conjunto de habilidades, lo cual requiere autonomía.

En términos generales, se puede afirmar que este modelo indica que el estrés se genera cuando el trabajador es sometido a altas dosis de demanda laboral, que él no puede controlar o manejar y pierde el control. Sin embargo, lo mencionado está sujeto al tipo de motivación que recibe el trabajador, lo que ayuda a que tenga una buena respuesta a la condición y demanda exigida (Fundación del Estrés Laboral, 2015). Modelo de interacción entre demandas, control y apoyo social. Este modelo es una ampliación del modelo antes mencionado, propuesto por Jhonson y Hall en 1988 y Karasek y Theorell en 1990 en este modelo se adiciona la variable de apoyo social.

En este contexto los trabajadores reciben apoyo social de los compañeros y también de los jefes para poder controlar el estrés, de ser lo contrario volvería a la condición de descontrol (Fundación del Estrés Laboral, 2015). Acerca de las dimensiones del estrés, Gonzáles de Rivera et al. (1991), afirman que el estrés se dimensiona en tres componentes: estrés interno, estrés externo y modular. En función a lo mencionado, el estrés interno es producida por factores internos del individuo o también llamadas variables propias que condicionan su reacción ante acontecimientos que podrían ser catalogados como amenazantes o estresores para él.

Acerca de los factores externos, se refiere a los factores que influyen en el comportamiento de la persona y que están fuera de él, como es el caso de la motivación y la reacción del individuo frente a esta (González de Rivera et al, 1991). Los factores modulares, se constituyen en factores tanto del medio, como del individuo, no directamente relacionadas con la inducción o la respuesta de estrés, que condicionan, modulan o modifican la interacción entre factores externos e internos (González de Rivera et al, 1989).

Sobre la variable ansiedad, Estrada y Mamani (2020), afirman que es un mecanismo de alerta natural del organismo que reacciona frente a situaciones que el ser humano considera que pone en riesgo su integridad, por lo tanto, debe tomar las acciones necesarias para ponerse en alerta y reaccionar. De esta manera, se relaciona directamente con la amenaza que pueda percibir el organismo. Para González et al. (1991, p. 5), “es una respuesta automática del organismo ante situaciones que exigen mayor esfuerzo de lo ordinario, o en las que puede suceder algo peligroso, nocivo o desagradable”.

Por otro lado, también Ferri (2018), emite una definición del tema y afirma que se constituye en una situación natural del ser humano que reacciona en salvaguarda de su bienestar y tranquilidad, también anota que cuando la ansiedad se vuelve crónica, entonces sí se puede considerar un problema patológico denominado Generalized Anxiety Disorder - GAD. Para Millet (2019), se trata de un sentimiento huidizo, oscuro y hasta complicado de entender y sobre todo explicar, cuyos efectos sobre la persona son arrasadores porque destruyen su paz y tranquilidad. Al respecto, Oblitas (2009) explica desde la perspectiva de la ansiedad de rasgo y la otra como ansiedad de estado, que también se consideran como dimensiones dentro del estudio que realiza el autor.

Los primeros aportes sobre el enfoque de los rasgos son los alcanzados por Cattell y Scheier en 1961 que planteaban que la ansiedad es una reacción interna de las personas que reaccionaban frente a un evento de manera independiente frente a este estímulo. Más tarde, se suman los aportes de Spielberger en 1985, que agrega que la ansiedad se expresa como una emoción que es pasajera y que se diluye en cuanto desaparezca el evento y en efecto presenta una situación que activa elementos fisiológicos y emocionales (Ríes et al, 2012).

Acerca de las dimensiones de la ansiedad, se tiene la ansiedad de estado, la cual es un estado emocional pasajero que desaparece cuando su motivador también lo hace, que perdura en el tiempo en tanto el pensamiento que lo provoca, por lo tanto, se convierte en una sensación de intensidad alta cuando la persona percibe que está bajo amenaza y se expresa con un nivel bajo cuando la situación no es percibida como amenaza. (Baeza et al., 2008). En el primer caso, se refiere a un individuo ansioso (rasgo), en el segundo caso está ansioso (estado).

Ansiedad de rasgo. Para Baeza et al (2008), la ansiedad de rasgo es una característica de la personalidad, la cual puede mantenerse estable bajo determinadas condiciones y por lo tanto es sostenible en el tiempo. Esta es una característica de personalidad que subyace a muchos trastornos de ansiedad, contiene mucha carga genética y las personas que lo padecen están expuestas a tener reacciones impredecibles y a sumirse en la depresión. Este tipo de ansiedad, también está referido a las características de evitación del daño, es decir es de tipo temperamental y se presentan en niños cuando estos se inhiben ante muestras de eventos novedosos o que ellos no conocen.

1.2. Formulación del problema

Problema general:

¿Existe relación entre el estrés y el nivel de ansiedad en los docentes de una universidad de Lima, 2021?

Problemas específicos:

¿Cuáles son los niveles de estrés y ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021?

¿Cuáles son los niveles de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021?

¿Existe relación entre estrés interno y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021?

¿Existe relación entre estrés externo y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021?

¿Existe relación entre estrés modular y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021?

1.3. Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre estrés y ansiedad en docentes de una universidad, 2021.

Objetivos específicos

Identificar los niveles de estrés en docentes de una universidad de Lima, 2021.

Identificar los niveles de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.

Determinar la relación entre estrés interno y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.

Determinar la relación entre estrés externo y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.

Determinar la relación entre estrés modular y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.

1.4. Hipótesis

Hipótesis general

H0: No existe relación significativa entre estrés y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.

H1: Existe relación significativa entre estrés y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.

Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre estrés interno y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.

Existe relación significativa entre estrés externo y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.

Existe relación significativa entre estrés modular y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La investigación se procedió mediante un enfoque de tipo cuantitativo, ya que fue necesario las estrategias estadísticas para darle un tratamiento a los datos obtenidos. Por su parte, Hernández y Mendoza (2018), considera que este enfoque es apropiado cuando el investigador requiere medir la variable con los resultados obtenidos, lo puede hacer empleando para su proceso las técnicas matemáticas y herramientas estadísticas para el propósito.

En cuanto al diseño de la investigación, este fue no experimental y transversal porque no se requirió hacer ningún tipo de manipulación de los resultados y la información se obtuvo en un solo momento. Sobre este tema, Hernández y Mendoza (2018), indica que las investigaciones no experimentales se presentan tal como se dan en la realidad sin necesidad de la intervención del investigador en los resultados obtenidos. Del mismo modo indica que las investigaciones transversales o transeccionales obtienen la información en un solo momento y una sola vez.

En lo que respecta al nivel de la investigación, esta será descriptivo-correlacional, porque pretende describir en primer lugar los resultados encontrados en cuando a los niveles de estrés y ansiedad y posteriormente buscar la relación entre las variables. Al respecto, Hernández y Mendoza (2018), indican que las investigaciones correlacionales inciden en la relación que pueda existir entre opiniones, poblaciones, pareceres, individuos y variables, con la intención de identificar el nivel de asociación entre ellas.

Sobre la unidad de estudio es un docente de una universidad de Lima de ambos sexos, de las carreras que se dictan en una sede.

La población la constituyeron los docentes de una universidad de Lima que alcanzaron una cantidad de 2640 docentes de diferentes facultades.

Hernández y Mendoza (2018), afirman que la población es el conjunto de sujetos que cumplen con las características delimitadas por el investigador. Los criterios de inclusión determinaron que sean docentes de diferentes especialidades y/o facultades de la universidad, que estuvieron en funciones en la universidad, del mismo modo, se consideró aquellos docentes que tuvieron disponibilidad para participar en la investigación. Así mismo, en los criterios de exclusión se consideró a docentes que no pertenecían a la universidad y aquellos que no tuvieron disponibilidad para participar en la investigación.

La muestra estuvo constituida por un grupo de docentes, elegidos de manera no probabilística, de una universidad de Lima, el cual fue de 70 docentes. Para Hernández y Mendoza (2018), la muestra es una cantidad representativa de la población que cumple con las características requeridas de la misma. Así mismo, el muestreo fue por conveniencia, porque las investigadoras tomaron la cantidad de docentes que consideró representativa para su estudio, además la condición actual no permitió mucho acercamiento a los docentes, tampoco se pudo obtener la base de datos de los números de celular de los docentes, razón por la cual se realizó de acuerdo al criterio de las investigadoras.

La técnica que se empleó fue la encuesta, la cual fue útil para obtener información cuantitativa. En este caso, se cita a Hernández y Mendoza (2018), la encuesta es una herramienta útil para obtener información de la población elegida. El instrumento que se empleó es el cuestionario por contener preguntas específicas acerca de las variables que se requiere información para llegar a conclusiones generales.

Se utilizó como cuestionario el Índice de Reactividad al Estrés (IRE) el cual estuvo constituido por 32 ítems presentados como reacciones habituales en situaciones de estrés o tensión nerviosa.

Este cuestionario fue elaborado en España por González de Rivera (1991) y en el Perú fue validado por Dionicio (2022) quien sometió al cuestionario a juicio de cinco expertos con la finalidad de validar el contenido del instrumento indicando con ello su aplicabilidad. Así mismo, se sometió a la confiabilidad del Alfa de Cronbach obteniendo un valor de 0.90 lo que garantizó su confiabilidad para ser aplicado.

En lo que respecta a la variable ansiedad, se empleó la prueba de STAI (State-Trait Anxiety Inventory) de Spielberg, C.D; Gorsuch, R.L & Lushene, R.E, que mide ansiedad (rasgo- estado), el cual fue adaptado en Perú por Rojas (1997) quien validó el instrumento mediante jueces empleando V de Aiken y calculando la confiabilidad con el Alfa de Cronbach alcanzando un valor de 0.923, obteniendo una confiabilidad alta para aplicarse el instrumento. Así mismo, este cuestionario tiene 40 ítems y dos dimensiones.

La validez se realizó por juicio de expertos y para la confiabilidad se aplicó el Alfa de Cronbach para confirmar la fiabilidad de los instrumentos mediante una prueba piloto a 20 personas.

El procedimiento se dio de la siguiente manera: en primer lugar, se determinó la población y muestra, se elaborará el cuestionario de la encuesta.

Luego se obtendrá la base de datos de los docentes de la universidad de Lima Norte donde se realizará el estudio y se aplicará la encuesta de forma virtual.

Para el análisis de la información se procedió de la siguiente manera: las encuestas fueron tabuladas en una hoja de Excel donde se clasificó las respuestas por dimensiones, en este programa también se calculó los rangos los cuales fueron alto, medio y bajo, considerando en las respuestas de las preguntas una escala ordinal de Likert cuyas alternativas fueron nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). La información tabulada se trasladó a una hoja de trabajo del programa estadístico Spss -25, donde se establecieron los resultados por dimensiones y por rangos, lo cual permitió obtener gráficos de barras mediante la estadística descriptiva, también se obtuvieron tablas de frecuencia, esto permitió tener un panorama más claro para poder interpretar los resultados.

Así también en la estadística inferencial, se aplicó la prueba de normalidad donde se consideró la prueba estadística de kolmogorov Smirnof porque la muestra fue de 70 elementos, el cual nos arrojó una tendencia anormal.

Razón por la cual se decidió por una prueba no paramétrica de Rho de Spearman, la cual permitió poner a prueba las hipótesis de estudio y analizar con mayor facilidad los resultados.

En lo que se refiere a la ética de la investigación se empleó el Código de Ética del Investigador Científico de la Universidad Privada del Norte considerando el respeto de autonomía como un derecho fundamental del evaluado, para ello se consideró el consentimiento informado en el cual se realizó mediante un ítem en el cuestionario en el que se le preguntó al docente su voluntad y decisión para participar en la investigación. Así mismo, el principio de beneficencia donde se le informa al docente que será de una investigación.

Del mismo modo, se tuvo en cuenta el principio de responsabilidad, citando y referenciando los autores de quienes se tomó información de su investigación, haciendo uso de Normas APA 7 edición. Por último, se tuvo en cuenta el principio de integridad científica en el cual salvaguardamos su información y datos personales del docente.

También se tuvo en cuenta el Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano que complementaron lo manifestado anteriormente, como es el uso del principio de confidencialidad para mantener en reserva la información y la identidad del participante y el respeto al derecho de autor, citando y referenciando la información tomada.

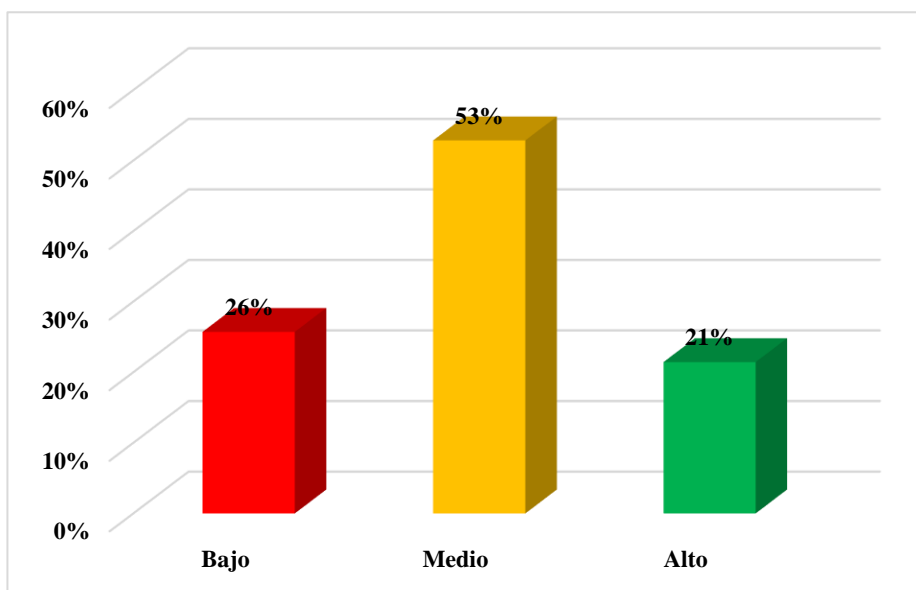
CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1 Resultados descriptivos

Los resultados que se presentan a continuación son los valores que se han obtenido del procesamiento de las respuestas obtenidas de los 70 docentes encuestados, lo que permitirá interpretar y analizar con detenimiento la información.

Figura 1

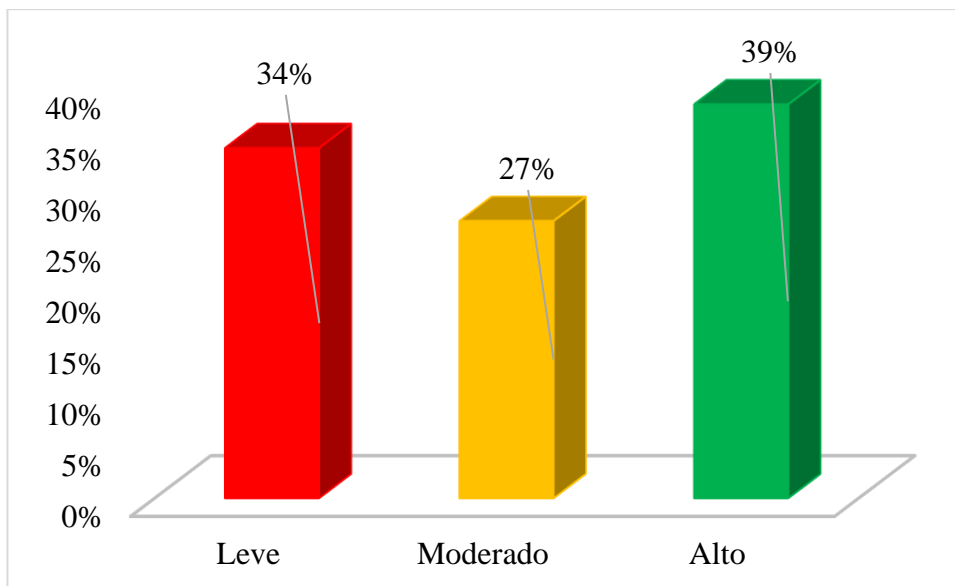
Niveles de estrés



De acuerdo a los resultados reportados de las respuestas recabadas de los docentes, se tiene que la variable estrés presenta un nivel medio de 53%, nivel bajo de 26% y nivel alto de 21%, prevaleciendo en este caso el nivel medio. Lo que significa que los docentes están trabajando en sus mecanismos de defensa y afrontando el estrés de modo que no les conlleve a una afectación en su productividad en el trabajo.

Figura 2

Niveles de ansiedad



En relación a la variable ansiedad, las respuestas efectuadas por los docentes indican que es de nivel alto en el 39%, de nivel leve en el 34% y de nivel moderado en el 27%. Lo que significa que existe un porcentaje que prevalece de docentes que se ven afectados en diversos ámbitos de su vida, incluyendo el área laboral e interpersonal por la sintomatología de la ansiedad, por otro lado, existe un porcentaje que maneja adecuadamente sus niveles de ansiedad de modo que no causa afectaciones en su vida diaria y productividad laboral.

4.1 Resultados correlacionales

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H₀: No existe relación significativa entre estrés y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021.

H₁: Existe relación significativa entre estrés y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021.

Tabla 1

Relación entre estrés y nivel de ansiedad

		Ansiedad	
		Coeficiente de correlación	0.535
Rho de Spearman	Estrés	Sig. (bilateral)	0.000
		N	70

Nota. N= Total de evaluados; Sig. = Análisis de dos colas

En la Tabla 1, se muestra la relación entre estrés y ansiedad, donde la correlación que indica el Rho de Spearman fue de 0.535, lo que significa que existe una correlación positiva considerable entre las variables y la Sig. (Bilateral) fue de 0.000 es decir, es menor al alfa de 0.05 por lo se rechaza la hipótesis nula para aceptar la hipótesis del investigador, es decir que existe relación significativa entre estrés y nivel de ansiedad en docentes de una universidad. En otras palabras, se puede indicar que en cuanto haya estrés en el docente, éste es propenso a sufrir de ansiedad.

Hipótesis específicas

Hipótesis específica uno

H₀: No existe relación significativa entre estrés interno y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021.

H₁: Existe relación significativa entre estrés interno y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021.

Tabla 2

Relación entre dimensión estrés interno y ansiedad

		Ansiedad	
		Coeficiente de correlación	0.309
Rho de Spearman	Estrés interno	Sig. (bilateral)	0.009
		N	70

Se aplicó la prueba de Rho de Spearman a la relación entre estrés interno y nivel de ansiedad, en el que se pudo observar una correlación positiva media de 0.309 entre las variables. Así mismo la Sig. (bilateral) fue de 0.009, es decir es inferior al alfa de 0.05. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, mostrando con ello que existe relación significativa entre estrés interno y nivel de ansiedad en docentes de una universidad. Cabe explicar que de acuerdo al resultado el estrés interno puede resultar un fuerte detonante para la consecución de la ansiedad en los docentes.

Hipótesis específica dos

H₀: No existe relación significativa entre estrés externo y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021.

H₁: Existe relación significativa entre estrés externo y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021.

Tabla 3

Relación entre dimensión estrés externo y ansiedad

			Ansiedad
		Coefficiente de correlación	0.386
Rho de Spearman	Estrés externo	Sig. (bilateral)	0.001
			N
			70

Nota. N= Total de evaluados; Sig. = Análisis de dos colas

Se aplicó la prueba de Rho de Spearman a la relación entre estrés externo y nivel de ansiedad, de lo que se obtuvo una correlación positiva media de 0.386, donde la Sig. (bilateral) fue de 0.001, es decir es inferior al alfa de 0.05. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula para aceptar la hipótesis del investigador, mostrando con ello que existe relación significativa entre estrés externo y ansiedad en docentes de una universidad. Lo que implica inferir que el estrés externo produce como efecto que se produzca ansiedad en docentes.

Hipótesis específica tres

H₀: No existe relación significativa entre estrés modular y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021.

H₁: Existe relación significativa entre estrés modular y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021.

Tabla 4

Relación entre dimensión estrés modular y ansiedad

			Ansiedad
		Coeficiente de correlación	0.666
Rho de Spearman	Estrés modular	Sig. (bilateral)	0.000
			N
			70

Nota. N= Total de evaluados; Sig. = Análisis de dos colas

Se aplicó la prueba de Rho de Spearman a la relación entre estrés modular y nivel de ansiedad, en el que se pudo observar una correlación positiva considerable de 0.666 entre las variables. Así mismo la Sig. (bilateral) fue de 0.000, es decir es inferior al alfa de 0.05. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, mostrando con ello que existe relación significativa entre estrés modular y nivel de ansiedad en docentes de una universidad. Cabe explicar que de acuerdo al resultado el estrés modular puede resultar detonante para la consecución de la ansiedad en los docentes.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Discusión

La presente investigación tuvo por objetivo general determinar la relación entre el estrés y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021. En ese propósito se encontró una correlación positiva considerable de 0.535 y p-valor de 0.000. Es por ello que se aceptó la hipótesis del investigador encontrándose relación entre las variables. Un resultado similar es el de Vite (2020), quien encontró en sus resultados con Rho de Spearman una correlación de 0.763 y p-valor de 0.000.

Acerca del objetivo específico uno de determinar el nivel de estrés en los docentes, se encontró que este fue de 53% en el nivel medio, es decir que los docentes están afrontando sus niveles de estrés de manera efectiva. Similar resultado es el que obtuvo Odriozola et al. (2020), al reportar que 50% de los encuestados presentaron un impacto moderado a severo de estrés frente al contexto.

Sobre el objetivo específico dos de determinar el nivel de ansiedad en los docentes, se obtuvo que este fue de 39% en el nivel alto, lo que significa que el personal docente está siendo afectado psicológica y emocionalmente experimentando altos niveles de ansiedad en su mayoría. Similar resultado es el que reportó Vite (2020) quien en su investigación indicó que los participantes reportaron altos nivel de ansiedad en su entorno laboral.

Acerca del objetivo específico tres de determinar la relación entre estrés interno y ansiedad en docentes de una universidad, se reportó como resultados correlacionales de la aplicación de Rho de Spearman que esta fue de 0.309 y p-valor de 0.009, es por ello que se aceptó la hipótesis del investigador. Un resultado similar es el que reportó Rodríguez et al. (2018), en el que el estrés afectó a los docentes universitarios de su estudio, situación que se tradujo en problemas psicosomáticos.

Sobre el objetivo específico cuatro de determinar la relación entre estrés externo y ansiedad en docentes de una universidad. En relación a los resultados correlacionales de la aplicación de Rho de Spearman fue de 0.386, es decir que fue media y el p-valor de 0.001, rechazando de esta manera la hipótesis nula y determinando que el estrés externo produce como efecto que se produzca ansiedad en docentes. Al respecto, Bardales et al. (2018), menciona que este estrés es bueno, y se le denomina Eustrés, porque en vez de perjudicar al docente lo estimula, funciona como una energía que lo impulsa a mejorar cada vez.

En función al objetivo específico cinco de determinar la relación entre estrés modular y ansiedad en docentes de una universidad. En este caso, los resultados inferenciales de Rho de Spearman indicaron que la correlación fue positiva considerable de 0.666 y p-valor de 0.000. Por tanto, el estrés modular puede resultar detonante para la consecución de la ansiedad en los docentes. De manera similar, el informe presentado por Meihua (2020) en China, indicaron que los docentes se encontraban bajo gran presión, aspecto que perjudicaba su desempeño personal y profesional en la universidad.

Acerca de las implicancias del estudio, se infiere que se deben realizar estudios con una mayor cantidad de población y aplicando un muestreo probabilístico para que los resultados puedan ser aplicados a otras realidades. Así mismo, la universidad debe implementar talleres de manejo del estrés y ansiedad para docentes, los cuales se deben realizar por lo menos dos veces al mes.

Así mismo, las limitaciones del estudio fueron que no se pudieron absolver las dudas de los participantes, en tanto que la encuesta se realizó a nivel virtual, del mismo modo, el tipo de muestreo fue no probabilístico situación que limitó la cantidad de participantes y limita la capacidad de generalizar el estudio por ser una muestra muy pequeña.

Conclusiones

Con relación al objetivo general de determinar la relación entre estrés y ansiedad en docentes de una universidad, 2021. Se estableció que existe relación entre las variables ya que la correlación fue positiva considerable.

Con relación al objetivo específico uno de determinar los niveles de estrés en docentes de una universidad, 2021. Se concluye que los niveles de estrés fueron de 53% en el nivel medio.

Con relación al objetivo específico dos de determinar los niveles de ansiedad en docentes de una universidad, 2021. Se concluye que los niveles de ansiedad fueron de 39% de nivel alto.

Con relación al objetivo específico tres de determinar la relación entre estrés interno y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021. Se concluyó que existe relación entre estrés interno y nivel de ansiedad ya que la correlación fue positiva media.

Con relación al objetivo específico cuatro de determinar la relación entre estrés externo y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021. Se concluyó que existe relación entre estrés externo y nivel de ansiedad ya que la correlación fue positiva media.

Con relación al objetivo específico cinco de determinar la relación entre estrés modular y nivel de ansiedad en docentes de una universidad, 2021. Se concluye que existe relación entre estrés interno y nivel de ansiedad ya que la correlación fue positiva considerable.

REFERENCIAS

- Alvites, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Monográfico: Estrés docente y factores psicosociales asociados. *Propósitos y presentaciones*, 7 (3), pp. 141-178. DOI: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>.
- Baeza, J., Balaguer, G., Belchi, I., Coronas, M. y Guillamón, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. Ediciones Díaz de Santos. <https://bit.ly/3AJJEIN>
- Bardales, M., Delgadillo, R., Gutiérrez, L., Posadas, M., García, J., López, J. y Rodríguez, E. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Editorial Palibrio. <https://bit.ly/36n25ih>
- Conchado, J. Álvarez, R. Cordero, G. y Gutiérrez, F. y Terán F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de ciencias médicas de Pinar del Rio*, 23 (2), 302-309. <https://www.medigraphic.com/pdfs/pinar/rcm-2019/rcm192r.pdf>
- El Peruano (2019, octubre 17). *Ansiedad, violencia y estrés en universidades*. <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10 (4), 322-337. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/517/612>
- Gilla, M., Belén, S., Morán, V. y Olaz, F. (2019). Adaptación y validación del Inventario de Burnout de Maslach en profesionales argentinos de la salud mental. *Liberabit*, 25(2), 179-193. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.04>
- Gómez, N. y Rodríguez, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de Covid 19 y la educación, Fenod Una- Filial Coronel Oviedo. *Revista Divulgación Académica*, 216-234. <https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/view/89/89>

- González de Rivera, J, Monterey, A., Cuevas, C. y Rodríguez, F. (1991). El índice de reactividad al estrés (IRE); ¿rasgo o estado?. *Revista Psiquiátrica Facultad de Medicina Barna*, 18 (1): 23-27. <https://luisderivera.com/wp-content/uploads/2012/02/1991-EL-INDICE-DE-REACTIVIDAD-AL-ESTRES-IRE-RASGO-O-ESTADO1.pdf>
- Hernán, E. y Jamanca, R. (2020). Estrés y percepción de la capacidad de trabajar en docentes de una universidad pública. *DELECTUS - Revista científica, INICC-PERÚ*, 3(2), 79-89. <https://doi.org/10.36996/delectus.v3i2.53>. Recuperado de <https://revista.inicc-peru.edu.pe/index.php/delectus/article/view/53/91>
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & Trabajo*, 32, 37- 43.
- Meihua, L. y Yi, Y. (2020). Anxiety and Stress in In-Service Chinese University Teachers of Arts. *International Journal of Higher Education*, 9 (1), 237-248. doi:10.5430/ijhe.v9n1p237
- Millet, E. (2019). *Niños, adolescentes y ansiedad*. Plataforma editorial. https://books.google.com.pe/books?id=zQSzDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=ansiedad+%2B+2018&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=ansiedad%20%2B%202018&f=false
- Oblitas, L. (2009). *Psicología de la Salud/ Health Psychology*. Cengage learning editores. Tercera edición. España. Recuperado de <https://bit.ly/36B7VO3>.
- Odrizola, P., Planchuelo, A. Irurtía, M., Luis, R. (2020) Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290,113-108. doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108
- Oliva, A. y Parra, A. (2001). Autonomía emocional durante la adolescencia Autonomía emocional durante la adolescencia. *Revista infancia y aprendizaje*, 24 (2), 181-196. DOI: 10.1174 / 021037001316920726. <https://bit.ly/3d24ZLH>.
- Ozamiz, N., Santa María, M., Picaza, M. y Mondragón, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cuadernos de Saúde Pública*, 36 (4). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>

- Palacios, P., Vicente, J. y García, U. (2020). Condiciones personales asociadas al estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Varela*, 20(57), 350-365. <http://revistavarela.uclv.edu.cu/index.php/rv/article/view/7>
- Ramírez, E. y Jamanca, R. (2020). Estrés y percepción de la capacidad de trabajar en docentes de una universidad pública. *Revista Científica Inicc – Perú*, 3 (2), 79-89. DOI: <https://doi.org/10.36996/delectus.v3i2.53>
- Rodríguez, L., Bermello, I., Pinargote, E. y Colón, U. (2018). El Estrés y su impacto en la salud mental de los docentes universitarios. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 1 (1), 1-21. [//www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/estres-docentes-universitarios.html](http://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/estres-docentes-universitarios.html)
- Silva, M., López, J. y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Spielberger, CD (1989). *Inventario de ansiedad estado-rasgo: bibliografía*. (2ª ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Tacca, D. y Tacca, A. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323- 353. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>
- Vite, V. (2020). *Ansiedad y estrés de los estudiantes del Programa de Formación de Adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020* (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo).

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Situación problemática	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Metodología
<p>Problema general ¿Existe relación entre estrés y nivel de ansiedad en los docentes de una universidad de Lima, 2021?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuáles son los niveles de estrés y ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021? ¿Cuáles son los niveles de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021? ¿Existe relación entre estrés interno y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021? ¿Existe relación entre estrés externo y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021? ¿Existe relación entre estrés modular y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre estrés y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.</p> <p>Objetivos específicos Identificar los niveles de estrés en docentes de una universidad de Lima, 2021. Identificar los niveles de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021. Determinar la relación entre estrés interno y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021. Determinar la relación entre estrés externo y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021. Determinar la relación entre estrés modular y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.</p>	<p>Hipótesis general H₁: Existe relación significativa entre estrés y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.</p> <p>Hipótesis específicas Existe relación significativa entre estrés interno y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021. Existe relación significativa entre estrés externo y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021. Existe relación significativa entre estrés modular y nivel de ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021.</p>	<p>Variable 1. Estrés</p> <p>Estrés interno. Estrés externo. Estrés modular.</p> <p>Variable 2. Ansiedad</p> <p>Ansiedad de estado. Ansiedad de rasgo.</p>	<p>Tipo de investigación: Básica.</p> <p>Diseño: No experimental.</p> <p>Corte: Transversal.</p> <p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Alcance: Correlacional.</p> <p>Población: 2640 docentes.</p> <p>Muestra: 70 docentes.</p> <p>Técnica: Encuesta.</p> <p>Instrumento: Cuestionario.</p>

Anexo 2. Matriz de operacionalización

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de medición y valores
Estrés	“es una respuesta automática del organismo ante situaciones que exigen mayor esfuerzo de lo ordinario, o en las que puede suceder algo peligroso, nocivo o desagradable” (González de Rivera et al., 1991, p. 5).	Estrés interno	Factores internos	1-10	Ordinal
		Estrés externo	Factores externos	11-20	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3)
		Estrés modular	Factores modulares	21-32	Casi siempre (4) Siempre (5)
Ansiedad	Baeza et al. (2008), definió a la ansiedad como sistema de alerta que posee nuestro organismo y que se activa frente a situaciones que se consideran como amenazas, es decir estas son situaciones en las que no vemos afectados y en la que debemos dar una respuesta donde tenemos algo que ganar o perder.	Ansiedad de estado	Síntomas pasajeros	1-20	Ordinal Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3)
		Ansiedad de rasgo	Características personales	21-40	Casi siempre (4) Siempre (5)