

# tesis

*por Darwin Karla*

---

**Fecha de entrega:** 27-ago-2019 12:09p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1164063757

**Nombre del archivo:** TESIS\_DARWIN\_K.docx (42.72K)

**Total de palabras:** 3798

**Total de caracteres:** 19599

## INTRODUCCION

Esta investigación está basada en los niveles de estrés y como este incide en el desempeño laboral en los docentes en <sup>2</sup> la ciudad de Milagro provincia del Guayas. En la actualidad el ser docente demanda de responsabilidad, tiempo, preparación, vocación, estabilidad emocional, para ejercer dicha profesión, sin embargo no se llegan a cumplir los objetivos por los factores ambientales que inciden en la aparición de estrés y ansiedad, La Organización mundial de salud hace una explicación acerca de la definición del estrés como un estado emocional que en consecuencia causa molestia y viene acompañado de alteraciones bioquímicas, fisiológicas y comportamentales bastante predecibles

Basada a una información bibliográfica amplia es pertinente decir que hay información acerca del estrés y ansiedad y como afecta al desempeño laboral, no obstante la problemática cada vez es más grande a pesar de la información que hay los docentes no saben reconocer si padecen o no de estrés, llevando a que el docente decline su salud mental y física.

En el contexto ecuatoriano el sistema educativo demanda mucho esfuerzo por la carga en primera instancia de estudiantes, es decir aulas sobrepobladas, también el poco interés de los padres de familias y sobre todo la carga laboral, este cumulo de factores hace que sea un detonante en la aparición de síntomas característicos del estrés afectando al docente.

### **Planteamiento del problema**

Los altos niveles de estrés afectan la salud física y emocional causando un deterioro del desempeño profesional del docente en <sup>2</sup> la ciudad de Milagro provincia del Guayas.

Mediante el estudio de investigaciones se ha llegado a determinar que existe un alto índice de estrés en los docentes de dichas instituciones causando un grave estado de ánimo al ser este un factor que incide en la elaboración de sus actividades curriculares diarias por lo tanto el desempeño laboral se ha visto repercutido en los últimos años ,es decir cuando no existe un entorno laboral propicio el rendimiento laboral se ve afectado al momento de impartir sus clases el ambiente se torna negativo no siendo este un factor estratégico al momento de llegar a los estudiante , provocando así un estado de frustración, rabia , incomodidad en el docente que ,de esta manera no cumpliría los objetivos planteados como docente en el proceso educativo , además de que esto afecta tanto física como emocional reduciendo su calidad de vida. Y es ahí que el docente comienza a experimentar no solamente cambios en su salud física llevando a esto que sientan malestar como cefaleas, falta de apetito, cansancio físico y mental, y en casos más graves tales como taquicardia, presión arterial alta, diabetes emocional, gastritis, colon irritable y la muerte. Mientras tanto en la parte emocional se ve afectada su autoestima y su equilibrio emocional en todas sus actividades laborales pero no podemos dejar de enfocar al individuo también desde su entorno familiar donde este se ve afectado ya que desde allí cumplen un rol fundamental en todas sus actividades de la sociedad.

En efecto el exceso de trabajo y sobre todo la responsabilidad a carta cabal de cumplir el papel de docente demanda que este sea uno de los principales estresores que aquejan al docente, de este modo la presencia estrés en ellos influirá en el bienestar del docente y es por eso que es importante apuntar a un equilibrio de vida en todos los procesos que desempeña para que estos sean revertidos en una sumatoria positiva de bienestar del individuo.

### **Objetivo general**

- Determinar los niveles de estrés y como este influye en el desempeño laboral en el docente en <sup>2</sup> la ciudad de Milagro provincia del Guayas

### **Objetivo específico**

- Identificar las causas y consecuencias que producen los niveles de estrés en el docente en la ciudad de Milagro provincia del Guayas.
- Describir los aspectos teóricos que influyen en la personalidad del docente.
- Dar a conocer técnicas que contribuya a disminuir el impacto que produce los niveles de estrés en el docente en <sup>2</sup> la ciudad de Milagro provincia del Guayas

### **Justificación**

En <sup>2</sup> la última década se ha descubierto que los niveles de estrés tienen un impacto muy elevado en los docentes, muchos de ellos ni siquiera se dan cuenta que están adoleciendo algún tipo de malestar provocado obviamente por el exceso de trabajo, problemas familiares y circunstancias cotidianas, sino hasta que realmente muchos de ellos empiecen a somatizar. De esta manera esta investigación va encaminada a dar estrategias que contribuyan a bajar dichos niveles que afectan al docente en su vida

Teniendo en cuenta que realizamos dicha investigación con la aplicación de un Instrumento llamado PAI este a su vez ayudara a identificar mediante resultados la personalidad del docente y su influencia en el sector educativo y de cómo este repercute en el desempeño laboral, teniendo en cuenta que se tomara una evaluación de desempeño de 360 que mide el desempeño laboral y a su vez si este está afectado, el docente cumple el rol fundamental de formador educativo en la sociedad , hemos llegado a la conclusión que dichos aportes permiten que esta investigación sea oportuna ya que en el contexto educativo actual es necesario este tipo aporte.

## **CAPÍTULO 1**

### **MARCO TEÓRICO**

La presente investigación analiza el impacto que tiene los niveles de estrés en el docente y como este a su vez repercute en su desempeño laboral, en este sentido es prescindible aclarar algunos conceptos entre ellos tenemos:

#### **Estrés**

##### **Definición**

Al hablar de estrés según varias definiciones tales como:

Según las Normas APA define al estrés como un estado emocional que en consecuencia causa molestia y viene acompañado de alteraciones bioquímicas, fisiológicas y comportamentales bastante predecibles (American, 2018).

De la misma forma López define al estrés como “Una definición de situación estresante sería aquella que se percibe como indeseable, impredecible e incontrolable” (Lopez, 2004). Como un acierto se podría definir ciertos eventos de estrés que rebasan situaciones que el ser humano tanto en su entorno individual como social difícilmente lo pueda controlar y al no ser diagnosticados a tiempo puede llevar no solamente a un detrimento en su salud sino a una disminución en su entorno laboral.

El estrés se experimenta en cualquier estadio de la vida y mucho más cuando estos niveles no son controlados y tienden a repercutir dentro de la sociedad causando un efecto negativo en el ser humano este se da en cualquier estatus social (Pérez, y otros, 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud define al estrés como la suma situaciones que el cuerpo experimenta al momento de enfrentar una situación de peligro, si estas situaciones se dan por un tiempo mayor el cuerpo del individuo comienza

experimentar cambios con cambios perjudiciales que afectan a la salud (Leka, Griffiths, & Cox, 2014).

El estrés a nivel mundial es un fenómeno social que en los últimos tiempos se ha agudizado causando una serie de malestares, no solo hablando fisiológicamente sino también psíquicamente y es así que el ser humano como un individuo social está presente como un actor activo dentro de todos los ámbitos sociales y está expuesto a sufrir esta tipo carga emocional ya que este grupo de colaboradores hablando específicamente en el área educativa son los que están padeciendo este tipo de fenómeno.

### **Teoría de la Curva de la Función Humana**

Según esta teoría, el estrés es resultado de la activación interna del cuerpo frente a circunstancias y dependerá de la forma de asimilar de cada sujeto y como este responde a ella. El mayor precursor de esta teoría es Peter Nixon en el año 1979. Se proyecta una visión diferente en la que se indica que de acuerdo al intensidad de estrés el organismo se activa positivamente a esto se lo denomina eustres, es decir cuando el ser humano intenta superar alguna circunstancia no tan propicias (Robert Silva, 2017).

Por otro lado si la intensidad del estrés es muy fuerte y la persona siente que no tiene la facultad de asimilarlo, en este caso se denomina Distrés, las reacciones aquí no son favorables y a su vez conllevan síntomas físicos y psíquicos que perturban el bienestar de las personas (Gutiérrez, 1998). Según Nixon, los seres humanos deberían estar equipados de información esencial para tener en claro cuál es su límite de estrés para estar preparados y evitar el agotamiento y de esta manera no enfrentar en vano aquellos factores estresantes. Es importante dejar claro los seres humanos tienen características distintas y a su vez enfrentan situación de acuerdo a como allá sido su aprendizaje a lo largo de la vida en muchos contextos tanto social, cultural, profesional y emocional.

Esta teoría se centra en dos variables específicas que dan lugar a la curva de la función humana, la primera es la personalidad y la segunda es el grado de estrés la cual el individuo supone le puede crear una acción o condición específica.

La curva elevada incumbe a los sujetos que saben manejar a los factores estresores de manera óptima, por otra parte la curvatura baja incumbe a aquellos sujetos que no pueden corregir o salvar las condiciones de estrés en los distintos entornos en los que se destaca. La suma de estrés dependerá del conjunto de rasgos que distinguen a cada persona. La misma situación no será concebida de igual forma por dos sujetos (Peiro, 2009).

### **Tipos de estrés**

#### **Eustres**

Según Núñez y colaboradores Este tipo estrés se da cuando el sujeto interrelaciona con su fuente de estrés pero conserva su psiquis abierta y activa, dispone al cuerpo y psiquis para una actividad eficaz. En etapa de estrés el sujeto experimenta felicidad, salud y homeostasis, experiencias satisfactorias y gratificantes (Núñez, Viamontes, González, Ortiz Vázquez, & Cabrerías, 2014).

El individuo con estrés positivo se define como alegre e imaginativo, es lo que mantiene activo y laborando. El sujeto da a conocer sus capacidades especiales y su creatividad de forma extraordinaria y original. Tiene la capacidad para resolver conflictos.

De esta forma Lompategui refiere que El eustres es una etapa imprescindible para el bienestar del individuo, la cual tiene un efecto que es la variedad de beneficios positivos, entre estos tenemos: la mejora de nivel de conocimientos, ejecuciones

cognitivas y de conducta, proporciona un estímulo excitante es decir crear un trabajo de arte, la urgencia de un tratamiento, realizar un teórico científico (Lompateguí, 2000).

En este sentido el estrés aparece en el individuo de forma positiva a través de un estímulo, se le denomina como eustres, ya que el cuerpo reacciona de manera favorable ante las diferentes circunstancias a la que está expuesto diariamente, sin provocar perturbaciones en el sujeto, por lo tanto realiza un papel motivante en el individuo para lograr vencer aquellas situaciones que se tornen como un obstáculo.

Cabe la importancia que las personas diariamente experimentan estrés pero al hablar del estrés positivo se lo denomina como eustres donde los seres humanos afrontan aquellas circunstancias de estrés y a su vez la superan, cabe enfatizar que esto también depende de la personalidad de cada una de ellas, la cultura y el contexto en el que desenvuelven diariamente, el aspecto biológico estructuras internas , ya que esto definirá la respuesta de estrés que tenga.

### **Distrés**

Al hablar de Distrés Vinueza en su tesis doctoral denominada <sup>3</sup> **Diagnóstico del Distrés laboral y su posible implicación en la salud de los Auditores de una Institución Pública en la ciudad de Quito**, hace énfasis que el Distrés como tal es hacer relación a estresores que rebasan los niveles de tolerancia a situaciones negativas, trazando una línea entre la capacidad de respuesta y vencer aquellos estímulos, dando como resultado a reacción patológica biológica y psicológica, de esta manera transformándose en algo perjudicial para el organismo (Vinueza, 2014).

Además este estrés tiene su origen cuando el individuo no ha sido preparado para confrontar a los estímulos que le producen estrés y diariamente esto se da cuando estos estímulos se manifiestan de forma aguda y a largo plazo (Vinueza, 2014).

En consecuencia el Distrés es el estrés negativo, relacionándolo con este este proyecto los docentes a menudo sufren de este tipo de estrés ya que este presenta alteraciones tanto como a nivel personal y su entorno es decir se ve afectado a nivel personas como son la fatiga al realizar actividades que a su vez le provoca esté malestar, en su entorno en este caso laboral se vea afectado el rendimiento puesto que este estrés provoca que el individuo no desempeñe sus actividades de forma normal.

### **Estrés laboral**

#### **Definición**

El estrés laboral son los síntomas desencadenantes que puede tener un individuo ante exigencias y dificultades que no están acordes a su conocimiento y capacidades al momento de enfrentar acontecimientos que demandan un rendimiento laboral óptimo (Leka, Griffiths, & Cox, 2014).

Según la Organización Internacional del trabajo el estrés se da por las condiciones en primera instancia laborales, estructura del trabajo, las relaciones de trabajo y tienen relación cuando el entorno no es apto e interfieren en su desenvolvimiento a la hora de cumplir las expectativas de la cultura ya sea de forma individual o grupal ya que estas no contribuyen al desarrollo (OIT, 2016).

Los indicadores que nos muestra un resultado al momento de hablar del rendimiento en los docentes se ve afectado en muchas ocasiones al no haber un proceso adecuado que aporte al éxito de su gestión como profesional (OIT, 2016).

Del mismo modo Schaufeli refiere que los factores que inciden al estrés laboral en los docentes son varios entre ellos tenemos: a nivel laboral (ejm. Relaciones conflictivas laborales, ausencia de materiales, falta de reconocimiento de su labor) a nivel de tareas (ejm. No cumplimiento de su rol y tergiversación, trabajo excesivo ) a nivel

interpersonal ( ejm. falta de colaboración de los estudiantes, problemas entre pares, padres que no colaboran dentro de las actividades curriculares) a nivel personal( ejm metas laborales no cumplidas, autoestima, introversión) (Schaufeli, 2005).

Basado a las diferentes opiniones e investigación por parte de los autores antes expuestos nos han dado pautas para entender lo que es el estrés en el ámbito laboral y sus consecuencias ,el docente como actor activo dentro de las aulas educativas cumpliendo el rol de formador a lo largo de la historia de la humanidad ha sido afectado cuando no solamente este experimenta niveles de estrés ya que al ser rebasado dentro de los parámetros normales ha llevado no solamente a ser afectados directamente sino a su entorno causando que se vea afectado el desempeño y al no cumplirse este los objetivos no sería alcanzados

### **Ansiedad**

La ansiedad es una respuesta ante circunstancias difíciles que experimenta un individuo a lo largo de su vida (Sauer, Bufka, & Wright, 2019).

De igual manera lo define (Hernández, Horga, Navarro, & Mira, 2017)

<sup>1</sup>  
*La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones amenazadoras. El estado mental de miedo se acompaña de cambios fisiológicos que preparan para la defensa y huida, como el aumento de la frecuencia cardiaca la presión arterial, la respiración y la tensión muscular. (p 3)*

Conforme a las definiciones dichas anteriormente la ansiedad es un estado normal, que el ser humano experimenta ante circunstancias estresantes que a su vez van a variar las respuesta de cada sujeto, ya que cada individuo tiene diferentes personalidades, las respuesta van desde palpitaciones, sudoración, irritabilidad, entumecimiento muscular,

Cabe resaltar que la ansiedad como tal es de origen adaptativa ya que al tener este mecanismo el cuerpo responderá ante dichas circunstancias en las cuales este inmerso como ya habíamos mencionado el sujeto responderá de acuerdo a su naturaleza.

### **Sintomatología de la Ansiedad**

Según Navarrete expone que es necesario enfatizar que la ansiedad se da a partir de uno o varios estímulos, sin darse cuenta de ellos Se da a conocer con el aspecto de la persona teniendo en cuenta tres características fundamentales (Navarrete, 2013).

- **Síntomas físicos:** Se da a partir de una de apariciones fisiológicas como la dilatación de pupilas, vértigo, pérdida del sueño, sensación de pérdida de control, intranquilidad, entumecimiento muscular, entre otros.
- **Síntomas cognitivos:** se caracteriza por preocupación excesiva, temor, ideas irracionales, inestabilidad, dificultad para resolver conflictos, falta de concentración
- **Síntomas conductuales** Se refleja en la conducta con anomalías en el estado de ánimo del individuo, acciones compulsivas como fumar, beber, o comer en exceso.

Al hablar de sintomatología nos referimos a la respuesta que da el cuerpo humano ante una serie de factores que inciden en la aparición de aquellos síntomas es de vital importancia conocer dichos síntomas para poder diagnosticar de una forma correcta la ansiedad, que como sabemos existen dos tipos la ansiedad normal y la ansiedad patológica que es la que viene acompañada de una sintomatología grave y se prolonga durante un largo tiempo y el tratamiento es de índole psicológico y en muchos casos lleva a la atención psiquiátrica. En el contexto ecuatoriano se ha evidenciado mediante investigaciones en este caso que los docentes son quienes más adolecen de esta serie de síntomas que afectan su salud tanto física como mental llevándole a perjudicar su entorno

laboral, ya que esto conlleva a tener un desempeño laboral bajo siempre y cuando sea la ansiedad patológica.

### **Desempeño laboral**

El desempeño laboral es la función de tareas que ostenta el colaborador como resultado su acción laboral como docente, como acción y misión pedagógica, corporativo, preparación docente o en la mejora docente e investigación. Tiene que ver con las función de tareas, y es una manera de originar el desarrollo de la persona y de su profesión (Delgado, 2019).

En cambio para Arias el cual plantea la teoría del desempeño laboral este lo define que se establece como la unión de elementos como las destrezas, conocimiento, características propias de cada persona y sus perspectivas (Arias, 2012).

En concordancia con los autores antes mencionados el desempeño laboral es el aporte de energía y conjunto de habilidades que se dan en el sistema laboral, se podría decir que es la función que ejerce un colaborador al momento de emplear una tarea en una organización ya sea en el ámbito laboral, en el ámbito educativo, en el ámbito de salud, etc. La personalidad juega un papel preponderante en el desarrollo de cada función que ejerce el colaborador, en el ámbito educativo el docente se ve expuesto a sufrir estrés si bien es cierto la personalidad es única en cada uno, el docente al tener factores que incide en la aparición de estrés malo (Distrés) su desempeño se ve quebrantado, por ende no tendrá un excelente rendimiento

### **Motivación**

### **Definición**

la motivación es un proceso biológico y característico del ser humano, refleja la relación entre la persona y su contexto ya que es de interés porque esta sirve para regular el funcionamiento del sujeto y a su vez explica la realización de conducta, hacia una meta que la persona crea que es importante y deseable (Gonzales, 2008).

La motivación es una especie de arbitraje una línea intermedia entre la personalidad de la persona y como realiza sus tareas, por lo tanto es de importancia que el individuo esclarezca ideas para el logro de dichas tareas de manera que triunfe en su labor profesional (Sum M. , 2015).

### **Teoría de la motivación**

#### **Teoría de la jerarquía de las necesidades**

Según la teoría de motivación de Abraham Maslow hace énfasis en Necesidades básicas a las cuales las llamo Jerarquía de las necesidades, quien planteo la hipótesis de que dentro de cada persona existe una orden de cinco necesidades (Robbins & Judge, Comportamiento Organizacional, 2013). A continuación se explicara cada una de ellas

- **Fisiológicas:** esto implica que sean cubiertas, dentro de esta está el hambre, la sed, el refugio, y otras necesidades biológicas del ser humano.
- **Seguridad.** Esta incluye el cuidarse y la protección contra daños físicos y emocionales de la persona
- **Sociales.** Se establece el afecto, el sentido de pertenencia, la aceptación.
- **Estima.** Se encuentra inmersos los factores internos tales como el respeto que tiene el individuo hacia sí mismo, la autonomía y el éxito, y los factores externos tales como la posición social, el reconocimiento y la atención.

- **Autorrealización.** Es este sentido es la motivación para ser aquello en que el individuo quiera convertirse y es capaz de ser; incluye el incremento y desarrollo de su potencial.

Abraham Maslow planteo esta teoría que sirve como fundamento para sustentar esta investigación, el cual nos reafirma cinco necesidades básicas las cuales al ser alcanzadas dan paso a obtención de metas que el ser humano se plantea a lo largo de la vida. Teniendo en cuenta que no todos los seres humanos alcanzan las necesidades que son más relevantes como lo es el de estima y autorrealización que sería lo óptimo, en esta inmersa la personalidad y lo logros de cada persona. Al hablar de motivación en el docente hacemos referencia a una serie de impulsos que van a llevar a cumplir las necesidades básicas como lo plantea Maslow, el no tener un buen desempeño laboral, se lo atribuye a una falta de motivación lo cual influye en el como profesional y también está ligado al desempeño laboral , es decir sino hay una motivación el docente tendrá un buen desempeño por lo contrario si no hay una motivación su rendimiento será bajo, por ende es importante que los docente alcancen todas la jerarquía antes expuesta para de esta manera logren un desempeño favorable a pesar de estar rodeado por agentes estresores.

## **CAPÍTULO 4**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Al iniciar el presente proyecto de investigación la finalidad de esta investigación principal era determinar los niveles de estrés, ansiedad y como este influye en el desempeño laboral, ya que a mayor de nivel de estrés menor desempeño profesional en los docentes. De igual forma el no conocer que existe dos tipos de estrés conlleva que en su momento no se los pueda identificar y es de conocimiento que cuando enfrentamos el estrés que rebasa los niveles de tolerancia es allí donde nuestro cuerpo experimenta cambios en el organismo y llevando una repercusión en el entorno laboral en lo educativo.

Se recomienda un plan de capacitación enfocado en la identificación de los tipos de estrés y a su vez como disminuirlo para mejorar la salud y el rendimiento del docente.

La personalidad influye en modo de afrontar el estrés, de acuerdo a aprendizajes previos es decir que las experiencias vividas del individuo harán que este reaccione de forma única conforme a lo aprendido. Es importante que los docentes estén equipados de información vital para reconocer cual es el límite de estrés a cual puedan llegar por lo cual prevendrá un agotamiento a futuro.

El entorno debe ser propicio ya que de esta forma el docente tendría menos estresores que confluyan al tener elevados niveles de estrés. Se recomienda técnicas que ayuden a disminuir los niveles de estrés, mediante técnicas de respiración, relajación, actividades recreativas como pueden ser fútbol, básquet, voleibol, etc.; la nutrición es muy importante ya que equivale a una vida saludable.

# tesis

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

3%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE  
INTERNET

1%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

---

## FUENTES PRIMARIAS

---

1

[www.buenastareas.com](http://www.buenastareas.com)

Fuente de Internet

1%

2

[prezi.com](http://prezi.com)

Fuente de Internet

1%

3

[dspace.udla.edu.ec](http://dspace.udla.edu.ec)

Fuente de Internet

1%

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo