

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTRÉS Y ANSIEDAD EN DOCENTES UNIVERSITARIOS EN LA
REINCORPORACIÓN A CLASES PRESENCIALES EN LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORAS

Bach. SULLY SUSELY CHAVIL LOZANO

Bach. MARIA HERLITA VASQUEZ REGALADO

ASESOR

DR. JORGE ROMAIN TENORIO CARRANZA

CHOTA – PERÚ

2024



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Chota, 22 de marzo del 2024.

C.O. N° 016-2024-UI-FCCSS

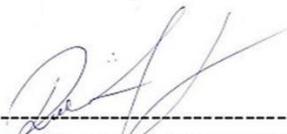
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Jefe de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, hace constar que el Informe Final de Tesis titulado: **“Estrés y ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023”**, elaborado por las **Bachiller en Enfermería: Suly Susely Chavil Lozano y Maria Herlita Vasquez Regalado**, para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería, presenta un **índice de similitud de 14%**, sin incluir, citas, referencias bibliográficas, fuentes con menos de 20 palabras y depósitos de trabajos de estudiantes [desde el resumen hasta las recomendaciones]; por lo tanto, cumple con los criterios de evaluación de originalidad establecidos en el Reglamento Específico de Grados y títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud, aprobado mediante Resolución de Facultad N° 075-2023- FCCSS-UNACH /C.

Se expide la presente, en conformidad a la directiva antes mencionada, para los fines que estime pertinentes.

Atentamente,




M.º RAFAEL ARTIDORO SANDOVAL NÚÑEZ
JEFE (e) DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FCCSS- UNACH

C.c.
Archivo
RAS/NJ-UI-FCCSS
Chota 2024



Unidad de Investigación
Facultad en Ciencias de la Salud
UNACH

IFT- SULY SUSELY CHAVIL LOZANO Y MARIA HERLITA VASQUEZ REGALADO (1).docx

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.repositorio.unach.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unach.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.uisek.edu.ec Fuente de Internet	<1%
9	archive.org Fuente de Internet	

		<1 %
10	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1 %
11	www.riesed.org Fuente de Internet	<1 %
12	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.unab.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	ateneo.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	libros.cidepro.org Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
18	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.cidecuador.org Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

21	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	journalalphacentauri.com Fuente de Internet	<1 %
24	repositori.urv.cat Fuente de Internet	<1 %
25	www.msmanuals.com Fuente de Internet	<1 %
26	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 20 words

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
CHOTA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTRÉS Y ANSIEDAD EN DOCENTES UNIVERSITARIOS EN LA
REINCORPORACIÓN A CLASES PRESENCIALES EN LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORAS

Bach. SULY SUSELY CHAVIL LOZANO

Bach. MARIA HERLITA VASQUEZ REGALADO

ASESOR

DR. JORGE ROMAIN TENORIO CARRANZA

CHOTA – PERÚ

2024

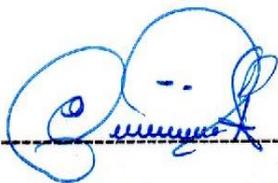
COMITÉ CIENTÍFICO



Dr. Jorge Romain Tenorio Carranza
Asesor



Dra. Zoila Isabel Cárdenas Tirado
Presidente del Comité Científico



Dra. Elisa Ramos Tarrillo
Miembro del Comité Científico



Dr. Antonio Sánchez Delgado
Miembro del Comité Científico

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por acompañarnos en el camino de la vida. Por ser la fuente de amor, esperanza, y refugio en tiempos de dificultad.

A nuestros padres por el soporte constante a lo largo de la formación profesional, siempre estuvieron animándonos, para seguir adelante y creer en nosotras mismas.

A la Universidad Nacional Autónoma de Chota por brindarnos formación académica.

A los docentes de las Escuelas Profesionales de la Universidad que fueron parte del estudio.

Al asesor, Dr. Jorge Romain Tenorio Carranza por brindarnos sus conocimientos, esfuerzo continuo y tiempo en el desarrollo de la investigación.

A:

A Dios, que ha sido guía, fortaleza y que nos ha dado salud para alcanzar las metas trazadas, además de su infinito amor y bondad.

A nuestros padres, quienes con su paciencia y esfuerzo, hoy nos permitieron cumplir un sueño más, gracias por inspirarnos a enfrentar las adversidades.

Suly y Herlita

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	Pág. Vii
ABSTRACT	Viii
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	5
2.1. Antecedentes del estudio	5
2.2. Bases conceptuales	11
2.3. Definición de términos básicos	19
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	20
3.1. Ámbito de estudio	20
3.2. Diseño de investigación	20
3.3. Población y muestra	20
3.4. Operacionalización de variables	23
3.5. Descripción de la metodología	24
3.6. Procesamiento y análisis de datos	26
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
4.1. Niveles de estrés en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023.	27
4.2. Niveles de ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma Chota, 2023.	31
4.3. Niveles de estrés y ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023.	33
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Niveles de estrés según dimensión: Cansancio emocional en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023.	32
Tabla 2. Niveles de estrés según dimensión: Despersonalización en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023.	33
Tabla 3. Niveles de estrés según dimensión: Relación personal en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023.	34
Tabla 4. Niveles de ansiedad psíquica en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma Chota, 2023.	36
Tabla 5. Niveles de ansiedad somática en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma Chota, 2023.	37
Tabla 6. Niveles de estrés en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023.	39
Tabla 7. Niveles de ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023.	40

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

COVID-19	: Corona Virus Disease 2019
CVRS	: Síndrome Respiratorio Agudo Grave
MINSA	: Ministerio de Salud
OMS	: Organización Mundial de la Salud
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
UNACH	: Universidad Nacional Autónoma de Chota

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo describir los niveles de estrés y ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023; la investigación fue de enfoque cuantitativo, descriptivo observacional y prospectivo, la muestra estuvo conformada por 98 docentes. Se utilizó el cuestionario de Maslach Burnout para medir los niveles de estrés según dimensiones y la escala de Hamilton para medir los niveles de ansiedad. Los reportes obtenidos indican que el nivel de estrés en los docentes fue bajo en el 88%; alto en el 7,1% y medio en el 4,1%; en la dimensión cansancio emocional, tuvieron nivel medio el 77,6% y nivel bajo y alto el 11%, respectivamente; en relación a la dimensión despersonalización, mostraron nivel medio el 67,4%, bajo el 21,4% y alto el 11,2% y en la relación personal, presentaron nivel alto el 71,4%, bajo el 20,4% y medio el 8,2%. Respecto al nivel de ansiedad fue leve en el 94,9% de los docentes; en la ansiedad psíquica tuvieron un nivel leve el 81,6%, moderada el 17,4% y severa el 1%; en cuanto a la ansiedad somática, presentaron nivel leve el 90,8% y moderada el 9,2%. Se concluye que los docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en su mayoría presentaron nivel de estrés bajo y ansiedad leve.

Palabras claves: Ansiedad somática, ansiedad psíquica, estrés.

ABSTRACT

The objective of the study was to describe the levels of stress and anxiety in university teachers upon returning to face-to-face classes at the National Autonomous University of Chota, 2023; The research had a quantitative, descriptive, observational and prospective approach, the sample was made up of 98 teachers. The Maslach Burnout questionnaire was used to measure stress levels according to dimensions and the Hamilton scale was used to measure anxiety levels. The reports obtained indicate that the level of stress in teachers was low at 88%; high 7,1% and medium 4,1%; In the emotional fatigue dimension, 77,6% had a medium level and 11% had a low and high level, respectively; In relation to the depersonalization dimension, 67,4% showed a medium level, 21,4% had a low level and 11,2% had a high level, and in the personal relationship, 71,4% had a high level, 20,4% had a low level. and a half 8,2%. Regarding the level of anxiety, it was mild in 94,9% of the teachers; In psychological anxiety, 81,6% had a mild level, 17,4% had a moderate level, and 1% had a severe level; Regarding somatic anxiety, 90,8% had a mild level and 9,2% had a moderate level. It is concluded that university professors, upon returning to face-to-face classes at the National Autonomous University of Chota, mostly presented a low level of stress and mild anxiety.

Keywords: Somatic anxiety, psychological anxiety, stress.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En diciembre del 2019, se produjo el inicio de un brote de casos de una enfermedad infecciosa en la localidad de Wuhan, provincia de Hubei, en China, en donde estudios epidemiológicos iniciales revelaron que este virus se propagaba ligeramente y su comportamiento era más agresivo en adultos entre los 30 - 79 años, con una tasa de mortalidad total del 2,3%. La patología conocida como la COVID-19, causada por el virus SARS-CoV-2, logró expandirse por todo el continente [1].

La Organización Mundial de la Salud (OMS) a fines de marzo de 2020, calificó a la enfermedad por coronavirus (COVID-19), como una pandemia por su alto grado y rapidez de infectividad, generando que los gobiernos declaren acciones sanitarias y de aislamiento para la población; las medidas adoptadas por los estados para salvaguardar a la población causaron temor al contagio, incrementando los niveles de estrés y ansiedad en los individuos [2].

En este escenario, la pandemia de la COVID-19 conllevó a un estado desfavorable en los individuos, debido al temor e incertidumbre al contagio y al deceso. Esto se convirtió en un evento amenazante para la capacidad de afrontar diferentes situaciones de manera positiva y mantener su bienestar psicológico y social. Entre 2020 y 2021, se observó que un 28,5% de la población encuestada presentaba síntomas de depresión, mientras que el 41% experimentaba depresión moderada a severa [3]. Así también, la ansiedad fue agobiante y propició fuertes emociones en los individuos, dependiendo de sus antecedentes personales para responder a la enfermedad [4].

La OMS refiere que los problemas de salud mental se elevaron durante la pandemia, evidenciándose un incremento en los niveles de ansiedad y estrés, esto tras la realización de varios estudios se determinó que alrededor de un tercio de las personas adultas reportaron niveles de angustia, entre la población más joven, dicha cifra llegó a afectar a 1 de cada 2 personas. En el caso de la ansiedad, los docentes universitarios en un 15,8% manifestaron sentir algún tipo de ansiedad o pánico y presentaron síntomas de ansiedad el 54%, alteraciones de

sueño el 90%, nerviosismo, irritabilidad o tensión el 89,5% y se sintió poco feliz y estresado con su trabajo el 42,7% [5].

En los Estados Unidos, en el año 2022, los docentes con actividades educativas presenciales durante la pandemia de la COVID-19 mostraron síntomas significativos de ansiedad, como problemas para dormir o ataques de pánico vinculados a un elevado estrés [6]. De igual forma en China, en el año 2019 un estudio en docentes universitarios en servicio, presentaron ansiedad y estrés, debido a que tienen que equilibrar su tiempo para los temas de investigación, docencia y trabajo administrativo durante sus labores académicas pese a su alta carga laboral [7].

En América Latina, en el año 2020 a consecuencia de la pandemia, se reconoció que los docentes universitarios manifestaron un grado elevado de estrés, alcanzando un 89,4%. En esa misma línea, la ansiedad se presentó con un nivel alto, llegando al 92,3%, en el sexo femenino predominó con un 53%, lo cual se relaciona con los cambios ocurridos en el proceso educativo suscitado por la COVID-19 [8].

En el caso de Perú, en el año 2019, el Ministerio de Salud (MINSA), reportó que la prevalencia de estrés en la población de Lima y Callao superó el 30%. En el ámbito educativo, el 85% de docentes universitarios presentaron problemas de salud mental, siendo la ansiedad y el estrés académico como los más comunes [9]. En Cajamarca, durante el mismo año, un estudio reveló que el estrés guarda relación con el trabajo activo y la remuneración. Además, los docentes contratados experimentan un mayor nivel de estrés, manifestándose a través de síntomas como cansancio, dificultad para conciliar el sueño, dolores de cabeza, escasa concentración y cambios en el apetito [10].

Estudios relacionados al estrés y ansiedad en profesores de universidades a nivel de regional y local, no han sido efectuados. Por lo tanto, esta investigación contribuirá con la generación del acervo investigativo, abriendo la posibilidad de plantear otras investigaciones. Sin embargo, es importante señalar que los síntomas de estrés y ansiedad podrían estar relacionados con los cambios de

rutinas, dentro como fuera de las aulas universitarias.

En la Universidad Nacional Autónoma de Chota se ha observado que la nueva rutina, incluye un incremento de carga laboral y una mayor interacción docente – alumno, debido a la reincorporación a clases durante la pandemia de la COVID-19, ello ha llevado a los docentes a presentar síntomas de estrés relacionados con sus roles personales y profesionales, dentro de estos: cansancio, ausencia de concentración y malestar, entre otros; situación que ha disminuido su desempeño laboral.

Para lo cual, nos planteamos la pregunta: ¿Cuál es el nivel de estrés y ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023?, asimismo, el objetivo principal fue identificar los niveles de estrés y ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023; proponiéndose, como objetivos específicos: describir los niveles de estrés en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023 y describir los niveles de ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma Chota, 2023.

Los resultados obtenidos muestran que los docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales presentaron un nivel de estrés bajo, el 7,1% alto y el 4,1% medio; en la dimensión cansancio emocional, el 77,6% obtuvieron un nivel medio y el 11% bajo y alto, respectivamente; en cuanto a la dimensión despersonalización, el 67,4% mostraron un nivel de cansancio medio, el 21,4% bajo y el 11,2% alto y en la dimensión relación personal, el 71,4% presentaron un nivel de estrés alto, el 20,4% medio y 8,2% bajo. Respecto a los niveles de ansiedad, el 94,9% mostraron un nivel leve y el 5,1% moderado; mientras que en las dimensiones ansiedad psíquica el 81,6% presentaron nivel leve; el 17,4% moderado y solamente el 1,0% severa; referente a la ansiedad somática, el 90,8% reportaron un nivel leve y el 9,2% moderado.

La investigación se estructuró en cinco capítulos: Capítulo I, correspondiente a la introducción, donde se hace una descripción del problema. Capítulo II, abarca el marco teórico, otras investigaciones similares a la desarrollada y la teoría que da sustento a la investigación. Capítulo III, se presenta el marco metodológico, aquí se detalla el método y materiales utilizados en el proceso de la ejecución. Capítulo IV, se detallan los resultados y discusión, donde hace la contrastación con otros estudios citados en el capítulo II. Capítulo V, incluye conclusiones, recomendaciones. Finalmente, se muestran las referencias bibliográficas y apéndices.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

A nivel internacional

Flores A. y Bautista L. (México, 2022), desarrollaron el estudio: “Repercusiones de la crisis COVID-19 en el estado emocional, género, enseñanza remota y la transición a clases presenciales en profesores de nivel superior en universidades públicas: El caso del Centro Universitario UAEM Amecameca (México)”. Tuvo por objetivo conocer el estado emocional del profesorado durante la pandemia, las implicaciones de género, vicisitudes durante el trabajo remoto y modalidad mixta. Estudio cualitativo-cuantitativo, descriptivo, carácter exploratorio, con una muestra de 90 profesores. Los resultados en cuanto al estado emocional, revelaron que el 71% experimentó algún malestar de depresión y ansiedad; respecto al nivel de ansiedad, el 44% presentó un índice moderado, 37% mínimo y 18% severo. Concluyen que la ansiedad y el estrés son los principales malestares psicológicos originados por las dinámicas y dificultades con la enseñanza a través de las tecnologías de información y comunicación [11].

Klusmann U. et al. (Alemania, 2022), efectuaron el estudio: “Agotamiento emocional de los docentes durante la pandemia de COVID-19: niveles, cambios y relaciones con las demandas específicas de la pandemia”. Tuvo por objetivo identificar los niveles y cambios en el agotamiento emocional que experimentaron los maestros y directores durante la pandemia de COVID-19, factores estresantes y los recursos relacionados con la pandemia. Estudio cuantitativo - descriptivo, 2157 docentes y 374 directores como muestra. Los resultados indicaron que el nivel promedio de agotamiento emocional fue medio, destacando que más del 20% de los docentes y el 15% de los directores reportaron un alto grado de agotamiento emocional. Concluye que, las preocupaciones por la salud y la carga de trabajo estaban relacionadas positivamente, y el apoyo social negativamente esto con el agotamiento emocional [12].

Aguilar A. (El Salvador, 2022), desarrolló el estudio: “Presencia de estrés y bienestar en los docentes ante los cambios educativos por la COVID–19”. Tuvo por objetivo identificar los estresores docentes según las modalidades de entrega de la enseñanza surgida en el contexto escolar de 2021. Investigación cuantitativa, exploratoria, descriptiva y de corte transversal, con una muestra de 989 docentes. Los resultados indicaron que el estresor organizacional en los hombres es del 48,9% y tiene aumentar en el sexo femenino en un 61,5%, el estresor docente – alumno, tiene un 13% y 21,4% en el sexo masculino y femenino, respectivamente. Concluye que la incertidumbre es un estresor fundamental con mayor incidencia en las féminas, lo que lleva al fomento de programas para la reducción de fuentes de estrés y satisfacción personal [13].

Aponte C. (Ecuador, 2022), desarrolló el estudio: “Estrés en los docentes universitarios vacunados contra el COVID–19 y su inminente retorno a las actividades académicas presenciales”. Tuvo por objetivo analizar los niveles de estrés en la actualidad percibidos en los docentes generados por la pandemia COVID–19 y el retorno a actividades académicas. Investigación de tipo cuantitativa, descriptiva, donde participaron 61 docentes. Los resultados indicaron una media de 2,54 esto en relación al nivel de estrés, lo que indica un nivel de estrés alto; en cuanto a la variable estrés, se determinó que esto se asocia con la vuelta a clases en aula y ansiedad. Concluye que las clases en aula post pandemia genera un nivel alto de estrés en los docentes [14].

López P. (Ecuador, 2022), desarrolló el estudio: “Análisis del malestar psicológico en docentes universitarios a causa de las distintas modalidades de trabajo implementadas desde el COVID-19 en la ciudad de Quito”. Tuvo como objetivo analizar el malestar psicológico a causa de las distintas modalidades de trabajo implementadas desde la llegada del COVID - 19 en los docentes universitarios. Estudio cualitativo – cuantitativo, no experimental, con una muestra de 20 docentes. Los resultados demostraron que el 90% de docentes presentaron nivel de ansiedad muy bajo y un 10% moderado, el 65% presentó estrés leve y 35% no mostró síntomas. Concluye que el malestar psicológico es leve y está evidenciado en la ansiedad, depresión y estrés laboral, generado por el trabajo desarrollado [15].

Wakui N. et al. (Japón, 2021), efectuaron el estudio: “Causas de ansiedad entre los docentes que imparten clases presenciales tras la reapertura de las escuelas durante la pandemia de COVID-19: Un estudio transversal”. Tuvo como objetivo evaluar los factores que contribuyen a la ansiedad relacionada con la infección y la ansiedad educativa entre los maestros que imparten clases presenciales durante la pandemia COVID-19 después de la reapertura de las escuelas. Estudio transversal con una muestra de 237 maestros. Los resultados revelaron que el 64,1% fueron mujeres y el 34,5% tenían entre 30 y 39 años. La ansiedad vinculada con la infección indica que a mayor edad los hombres tienen a estar más ansiosos, y la ansiedad educativa demuestra que no hay tendencia clara, en relación con la edad y sexo. Concluyen que los factores contribuyentes a la ansiedad de los maestros es el riesgo de infección y la educación impartida de manera presencial [16].

Ozamiz N. et al. (España, 2021), desarrollaron una investigación: “El estado psicológico de los docentes durante la crisis del COVID – 19: el reto de volver a la docencia presencial”. Tuvo como objetivo evaluar el estado emocional del profesorado en un momento crítico de la crisis actual durante la reapertura de colegios y centros educativos de Euskadi tras seis meses de confinamiento para evitar la transmisión de COVID – 19. Estudio cuantitativo, transversal, con una muestra de 1623 docentes. Los resultados indicaron que el 50,6% sufría estrés, 4,5% estrés extremadamente severo y 14,1% estrés severo, el 49,5% padecía ansiedad, el 8,1% ansiedad extremadamente severa y el 7,6% severa. Concluye que los docentes experimentaron malestar psicológico al comienzo del año académico con prioridad en las mujeres y personas mayores [17].

Ozamiz E. et al. (España, 2021), realizaron el estudio: “Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la COVID-19”. Tuvo por objetivo medir los niveles de estrés, ansiedad y depresión del profesorado ante la reapertura de los colegios y universidades tras 6 meses de no presencialidad. Estudio cuantitativo, con una muestra de 1633 profesores. Los resultados reportaron que los participantes tuvieron síntomas de depresión en un 32,2%, ansiedad 49,4 %, estrés 50,6%. Concluyen que los docentes

experimentaron síntomas de estrés, ansiedad y depresión que varían entre leve y moderado, requiriéndose del cuidado de la salud mental a reflejarse en la calidad educativa [18].

Casimiro W. et al. (Venezuela,2020), efectuaron el estudio: “Estrés, Angustia, Ansiedad y Resiliencia de Docentes Universitarios frente al COVID-19”. Tuvo como objetivo determinar los estados emocionales de los docentes universitarios ante el COVID-19. Estudio cuantitativo – descriptivo, con una muestra de 207 docentes universitarios. Los resultados mostraron que en un nivel alto el 89,4% presentaron estrés, 92,3% ansiedad y 94,2% angustia; respecto a la resiliencia esta se manifestó en un nivel medio-alto en el 60,9% de los encuestados. Concluye que el estado emocional de la mayoría de los docentes es bajo y su resiliencia es media, afectando mayormente a las mujeres en el grupo etario de 44 -54 años [8].

A nivel nacional

Rivera E. et al. (Perú, 2022), realizaron la investigación: “Estrés en docentes universitarios en el marco de la reanudación académica presencial postpandemia”. Tuvo como objetivo examinar los niveles de depresión, ansiedad y estrés experimentados por los docentes al inicio del año escolar 2020 – 2021 y cómo el sector en el que trabajan (enseñanza universitaria) y su estabilidad laboral influyó en esta sintomatología. Estudio descriptivo, cuantitativo, no experimental-transversal, con una muestra de 1552 docentes. Los resultados indicaron que el 4,5%, expresaron tener estrés severo, el 14,1% moderado y extremo; el 9,91%, mostró ansiedad extremadamente grave y el 17,5%, grave. Concluyen que la sensación de malestar psicológico por la carga laboral es una de las manifestaciones en los docentes, prevalente sobre todo en mujeres, siendo necesario el cuidado de su salud mental para una educación de calidad [19].

Mamani M. y Espinoza Y. (Perú, 2022), desarrollaron el estudio: “Estrés y desempeño docente en el regreso a las clases presenciales”. Tuvo por objetivo conocer la relación que existe entre el estrés y el desempeño docente en el regreso a las clases presenciales. Estudio descriptivo – relacional, cuantitativo, de corte transversal, con una muestra de 208 docentes. Los resultados mostraron,

que un 4,5% manifestaron estrés extremadamente severo, 14, 1% moderado, el estrés tiene una relación indirecta y significativa con el desempeño docente. Con respecto a las dimensiones del estrés, como cansancio emocional, despersonalización y realización personal, estas se relacionan significativamente con el desempeño laboral. Concluyen que el estrés se relaciona de manera significativa con el desempeño laboral y es fundamental el diseño y aplicación de estrategias para minimizar las consecuencias y riesgos del estrés [20].

Ramírez O. (Perú, 2021), realizó el estudio: “Habilidades sociales y estrés laboral docente por retorno a clases presenciales en una institución educativa emblemática de Miraflores, 2022”. Tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre las habilidades sociales y el estrés laboral docente por retorno a clases presenciales en una institución educativa emblemática de Miraflores, 2022. Estudio relacional, no experimental – transversal, con una muestra de 94 docentes. Los resultados mostraron que el estrés laboral es de nivel medio en el 61,7%; en cuanto a las dimensiones (nivel medio) a nivel fisiológico fue de 72,3%, en el nivel cognitivo-emocional 68% y en el nivel conductual 50%. Concluye que las habilidades sociales se relacionan con el estrés laboral por retorno a clases presenciales, ante los constantes cambios y exigencias del contexto con repercusiones directas en las relaciones laborales y familiares de los docentes [21].

Soto T y Gabino M. (Perú, 2021), realizaron el estudio: “Ansiedad durante la pandemia COVID – 19 en docentes de instituciones educativas del distrito de Yanahuanca en Pasco”. Tuvo como objetivo determinar la ansiedad durante la pandemia COVID–19, en docentes de instituciones educativas del distrito de Yanahuanca en Pasco. Estudio cuantitativo, descriptivo – transversal, con una muestra de 353 docentes. Los resultados revelaron que el 89,2%, no presentó ansiedad disfuncional y 10,8% tuvo ansiedad disfuncional; según dimensiones, predominó el nivel de ansiedad disfuncional con mareo 65,2%, trastorno del sueño 68,8%, inmovilidad tónica 83,9%, pérdida de apetito 85% y malestar abdominal 86,7%. Concluyen que la ansiedad disfuncional por COVID – 19 no tuvo predominio, pero se genera tensión y ansiedad por el uso de la tecnología educativa con efecto negativo en la salud física y mental entre los docentes [22].

Quispe F y García G. (Perú, 2021), desarrollaron el estudio: “Impacto psicológico del COVID – 19 en la docencia de la Educación Básica Regular”. Tuvo por objetivo identificar el impacto psicológico desencadenado por la emergencia sanitaria en estos profesionales. Estudio cuantitativo, transversal y muestra de 74 docentes. Los resultados evidenciaron que el 53% de los docentes requieren ayuda con respecto a síntomas de estrés y ansiedad, 12% depresión, el 27% dificultades para conciliar el sueño, el 12% problemas de conducta alimentaria y 35% negó estos problemas. Concluyen que los docentes han percibido malestares generales y psicológicos, irritabilidad, enfado, mal humor y problemas de sueño asociados al confinamiento, siendo las mujeres el grupo más vulnerable [23].

Rojas N. (Cajamarca, 2021), desarrolló el estudio: “Programa de intervención para afrontar los efectos psicológicos de la pandemia por COVID-19 en docentes de una institución educativa de Cajamarca, 2020”. Tuvo como objetivo diseñar un programa de intervención para afrontar los efectos psicológicos de la pandemia por COVID-19 en docentes de una institución educativa de Cajamarca. Estudio descriptivo, no experimental y muestra de 49 docentes. Los resultados determinaron que el 51% presentó síntomas de estrés, ansiedad y depresión, el nivel de ansiedad fue normal y medio en las mujeres con un 18% y en hombres de 37% y 15%, respectivamente. Concluye que, los niveles de estrés, ansiedad y depresión en los docentes son normales y se encuentran en menor proporción con niveles “medio-leve” o “moderado” y escaso “severo y extremadamente severo”, asociados a factores como el sexo, edad y antecedentes de desequilibrio emocional [24].

Becerra T. (Cajamarca, 2020), realizó el estudio: “Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de Escuelas con Quintil 1 –Cajamarca”. Tuvo por objetivo determinar la relación entre estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1- Cajamarca. Estudio cuantitativo, descriptivo, relacional, de corte transversal, con una muestra de 175 docentes. Los resultados en cuanto al estrés laboral se relacionan con la calidad de vida ($r = -0,509$ $p = 0.000$). Con respecto a las dimensiones de ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento se relacionan significativamente con la calidad de vida ($r = 0,562$,

0,549, 0,342, 0,531, 0,486 y 0,250 respectivamente, $p = 0,000$). En cuanto al nivel de estrés, fue alto en el 46,3%. Concluye que los docentes del sexo femenino poseen una mayor prevalencia de estrés alto y tendencia baja calidad de vida, la relación del estrés laboral y la calidad es significativa [25].

2.2. Bases conceptuales

2.2.1. Bases teóricas

A. Modelo de la adaptación

El modelo de Callista Roy fue planteado en 1970, aquí se describe estrategias de afrontamiento frente al estrés, infiriendo que las respuestas de adaptación serían las que favorecerían la integridad del ser humano, cuando se trata de sobrevivir, crecer, multiplicarse y ejercer dominio [26]. La teorista nos muestra un instrumento de gran importancia y nos permite entender el rol del licenciado en enfermería frente a pacientes en situación de estrés, permitiendo enfrentar todas las situaciones de estrés [26]. En ese sentido, se presentan los componentes que lo sustentan:

a.1 Sistema: Propone el término de persona como un sistema adaptativo que está en continua relación con un medio ambiente cambiante. Roy establece que son los estímulos ambientales, los procesos de afrontamiento y los modos adaptativos, la respuesta a comportamientos que determinan un nivel de este último [27].

a.2 Capacidad de adaptación: Referida a las habilidades que usa el individuo para responder a las influencias y cambios del medio ambiente permitiendo la integración humana. Se considera a la persona como un ser holístico y multidimensional que responde como un sistema adaptativo, desarrolla procesos cognitivos y emocionales, y responde a los eventos cambiantes, utilizando un rango de tácticas para el procesamiento de la información [27].

a.3 Modo de adaptación del autoconcepto de grupo: Enfocado en las características psicológicas y espirituales del comportamiento humano, los cuales reflejan como se ve y percibe la población en su conjunto, este comportamiento se da cuando el entorno y la persona tiene una imagen positiva de si mismo, acompañada de un autoestima favorable [26].

a.4 Modo de adaptación de la interdependencia: Los individuos tratan de adaptarse a situaciones difíciles, buscan ayuda, apoyo y amor en los demás. Es ahí donde el personal de Enfermería debería identificar los esfuerzos que muestran los individuos y brindar sistemas de apoyo, tanto a partir del entorno social, como de recursos asistenciales dirigidos a paliar el problema [26].

El modelo de adaptación de Callista Roy se relaciona con la investigación, porque describe la forma como las personas se adaptan a múltiples situaciones, sobre todo ante factores de estrés o ansiedad que impactan en su salud mental y psicológica. En ese contexto, el profesional de Enfermería se convertiría en un elemento fundamental para el cuidado del individuo, dado que su rol es esencial en el apoyo y control de los estresores del entorno, y que sumado a ello se encuentran diversos tratamientos, los cuales contribuyen a alcanzar a la adaptabilidad de la persona con su entorno [26]. El estudio a través de la teoría de adaptación permite comprender como los procesos del entorno impactan en un individuo, siendo este último un ser inmerso a estresores, los cuales generan cambios de actitud, cansancio, ausencia de sueño, depresión, ansiedad e incluso alteraciones nerviosas.

2.2.2. Estrés

A. Definición

La respuesta automática del organismo ante cualquier evento amenazante [28]. Se caracteriza por reacciones emotivas, fisiológicas y conductuales frente a situaciones específicas y dañinas que se presentan en el entorno de trabajo [29]. Ocurre cuando un individuo debe afrontar demandas

derivadas de la interacción con el entorno (factores de riesgo psicosocial), que su capacidad para afrontar es insuficiente, provocando un desequilibrio que modifica su bienestar [30].

B. Tipos de estrés

Está referido al eustrés o estrés positivo y distrés o estrés negativo, conforme se muestra a continuación:

b.1. Eustrés o estrés positivo: El individuo interactúa con su estresor manteniendo una mentalidad abierta e innovadora mostrando confianza, alegría, bienestar y equilibrio. Este tipo de estrés se describe como óptimo y pertinente porque no afecta las habilidades, imaginación y permite dar solución a problemas. Ofrece una variedad de beneficios, donde el efecto positivo permite a la persona mejorar su nivel de conocimiento y comportamiento [31].

b.2. Distrés o estrés negativo: Referido a un estrés desagradable y/o negativo ocasionado por situaciones externas al individuo, como desorden fisiológico, psicológico o emocional y conductual y que son transmitidas al cerebro en factores de molestia y aburrimiento [31].

C. Niveles de estrés

c.1. Estrés bajo: Es el más común y causado principalmente por altas exigencias o presiones a los que se encuentra sometido un individuo, como compromisos o responsabilidades en el ámbito laboral o en la vida cotidiana. Las situaciones que inducen esta forma de estrés son el temor de perder un contrato, el cumplimiento con los plazos de entrega de un trabajo o un accidente automovilístico, pudiendo generar cefaleas tensionales y/o malestares estomacales [32].

c.2. Estrés medio: Causado por la presencia constante de estrés leve. Es conocido como estrés de la crisis o caos, puesto que surge en personas que asiduamente viven apresuradas por cumplir con sus compromisos o que tienen muchas responsabilidades y no se han organizado de una buena manera. En este caso, comúnmente surge la irritación o mal humor,

convulsión, angustia y tensión [32].

c.3. Estrés alto: Habitualmente surge cuando no se puede afrontar situaciones extremadamente complicadas. Esta forma de estrés es considerada como crónico, debido a que persiste varias semanas o meses. Se identifica especialmente por ser fatigante para la persona, consiguiendo impedir que lleve su vida cotidiana y laboral de manera normal [32].

D. Dimensiones del estrés

d.1. Agotamiento emocional: definido como el desgaste emocional, físico y psíquico que determina en el individuo una sensación de no ofrecer nada profesionalmente [33]. Se presenta en unión de sentimientos de frustración y tensión, determinando una sensación de no poder seguir lidiando con las labores [34].

d.2. Despersonalización: Es el desarrollo de actitudes y sentimientos negativos hacia otras personas, especialmente hacia los estudiantes. Acompañado de un comportamiento explosivo, baja motivación y enfrentamiento hacia los colegas de trabajo [34].

d.3. Sentimiento de bajo logro: Expresado como la falta de adecuación y competencia, logrando influir en el desempeño del docente, en su capacidad para responder a la presión del trabajo e inclusive afectado su autoestima [34].

E. Síntomas de estrés

Las manifestaciones más usuales de la presencia del estrés son las siguientes [35-36]:

- Latidos cardíacos rápidos, palpitaciones, presión arterial alta, sudor frío.
- Dolores y tensiones musculares, insomnio, tics involuntarios. Descubrimiento de la ansiedad, el estrés y la ansiedad. Dificultades de comprensión, enfado.
- Miedo, dudas, incertidumbre, pérdida de memoria.
- Temores, inquietud y parálisis de brazos y piernas.
- Sudar más de lo habitual, prohibición de orinar.
- Cambios bruscos en la dieta y la sexualidad.

- Pánico ante las decisiones, deterioro de las relaciones sociales. Errores repetidos, inseguridad emocional.
- Depresión y depresión habitual, cansancio y apatía sexual. Trastornos respiratorios, convulsiones, mareos, desmayos.
- Irritabilidad, episodios habituales de ira.
- La necesidad de consumir alcohol, drogas y analgésicos.
- Dilatación de pupilas y formación de ampollas.
- Percepción de fracaso y falta de confianza.

F. Consecuencias

El estrés perjudica la salud de las personas representando un peligro con el pasar del tiempo, convirtiéndose en una forma de respuesta ante lo subjetivo, esto como una respuesta natural del organismo [37]:

f.1. Físicas: Alteraciones que ocasionan respuestas inadaptadas frente a los diversos factores de estrés y caracterizándose por molestias gástricas, alteraciones del sistema inmunitario y del aparato [35].

f.2. Psíquicas: Logran perjudicar al individuo influyendo en su desempeño, debido a que los docentes desencadenan emociones extremas, los cuales bloquean su capacidad para tomar decisiones, desconcentración y demás acciones que implica el funcionamiento del sistema nervioso [37].

2.2.3. Ansiedad

A. Definición

Es una respuesta normal ante el peligro o el estrés psicológico, se asocia al sentimiento de miedo y juega un papel importante en la supervivencia [38]. Los trastornos de ansiedad se diferencian de los sentimientos normales de nerviosismo porque implican miedo o ansiedad desproporcionada y perturban aproximadamente al 30% de los adultos en cierta circunstancia de sus vidas [39].

El estado psicológico de miedo se acompaña de cambios fisiológicos como aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular, que aumentan la actividad simpática (poliuria, temblores, diarrea). Estos cambios son declaraciones claras en todas las situaciones

estresantes [40].

B. Niveles de ansiedad

b.1. Ansiedad normal: Se experimenta ansiedad como una forma regular o estado emocional normal, siendo una reacción común a varias situaciones cotidianas o circunstancias de la vida [41].

b.2. Ansiedad leve: El individuo se encuentra en un estado de alerta. A su vez su percepción y visión cognitiva incrementa. La reacción fisiológica se manifiesta en respiración entrecortada, tensión leve, tic facial, entre otros [41].

b.3. Ansiedad moderada: El individuo muestra un nivel limitado de sus capacidades disminuyendo su percepción, es decir, se le dificulta percibir las circunstancias de su alrededor. Las reacciones fisiológicas resultantes suelen ser dificultad para respirar, presión arterial alta, malestar estomacal, sequedad de boca, estreñimiento o diarrea, expresiones faciales de miedo, inquietud, dificultad para descansar y relajarse [41].

b.4. Ansiedad severa: La cognición de una persona disminuye en gran medida, hasta el grado de ser incapaz de analizar lo que está pasando a su alrededor. Su atención se enfoca en unos pocos detalles dispersos, causando una distorsión en lo que se observa, además de generar dificultades de aprendizaje. Las reacciones fisiológicas incluyen sensación de asfixia, dificultad para respirar, movimientos o temblores involuntarios del cuerpo, expresiones faciales de miedo y presión arterial alta [41].

C. Clasificación

c.1. Ansiedad psíquica: Este tipo de ansiedad se evidencia por preocupación excesiva; dificultades de concentración, trastornos de la memoria, olvidos, irritabilidad; miedo a que suceda algo grave (enfermar, morir, volverse loco o perder el control) [42].

c.2. Ansiedad somática: Se presenta a través de molestias en la cabeza, especialmente en la zona occipital y tensión muscular, molestias torácicas,

como opresión en el pecho, dificultad para respirar, latidos cardíacos rápidos, palpitaciones, insomnio, mareos, sudoración y problemas digestivos (dificultad al tragar, náuseas, gases, diarrea, dolor abdominal) [42].

D. Trastornos de ansiedad

La ansiedad puede manifestarse por diferentes formas de expresión como:

d.1. El pánico: Se caracteriza por un inicio repentino de ansiedad profunda que puede ocurrir espontáneamente o en presencia de un estímulo. Los síntomas incluyen frialdad, sudoración, temor y miedo a perder el control e incluso una sensación de muerte [43].

d.2. La fobia: Se define como la presencia de angustia ante una situación real o imaginaria, que puede llevar a la eliminación del origen del miedo, también se puede manifestar con el miedo a los objetos y a la sociedad (fobia social o agorafobia, que no es más que el miedo a estar en un lugar lleno de gente) [44].

d.3. La conducta obsesivo-compulsiva: El individuo adopta pensamientos e ideas repetitivas que no desaparecen a pesar de las medidas adoptadas, estos a su vez, se acompañan de cambios en el comportamiento [45].

d.4. El estrés postraumático: Es característica de los pacientes con antecedentes de sufrimiento físico o psicológico. Los síntomas que se pueden presentar son: el insomnio, irritabilidad y falta de concentración [45].

E. Factores de riesgo

Los factores de riesgo concernientes a los trastornos de ansiedad se encuentran vinculados a los antecedentes familiares de ansiedad, experiencias infantiles negativas (abuso físico, abuso emocional, separación de los padres), factores estresantes en la vida (problemas financieros, problemas de relación) y el uso de sustancias (tabaco y alcohol) [46]; por lo

que, es fundamental el historial médico del paciente para que se efectúe el diagnóstico y tratamiento oportuno [42].

F. Diagnóstico

Se realiza a través de un examen psicológico o la comparación de síntomas y su tratamiento se puede dar a través de dos vías, como la psicoterapia o el uso de medicamentos según características y factores que aquejan a cada individuo [47].

G. Complicaciones

Este tipo de ansiedad se evidencia por una preocupación excesiva; dificultades de concentración, trastornos de la memoria, olvidos, irritabilidad; miedo a que suceda algo grave (enfermar, morir, volverse loco o perder el control); nerviosismo [48].

H. Prevención

Con el fin de reducir los impactos de los síntomas generados por la ansiedad, es indispensable tomar en cuenta las siguientes medidas preventivas:

h.1. Ayuda profesional: Para disminuir las dificultades de ansiedad, la comunicación es primordial dentro del proceso de tratamiento [49].

h.2. Actividad: Es realizada de forma grupal e individual o con la asistencia de otras personas permite reducir y controlar los conflictos de ansiedad [49].

h.3. Evitar consumo de alcohol o drogas: Es elemental que las personas con complicaciones de ansiedad eviten el consumo de bebidas o drogas, porque esta condición suprime las emociones, generando dificultades emocionales [49].

2.3. Definición de términos básicos.

a. Ansiedad

Es una reacción normal ante un peligro o una situación psicológica estresante, tiende asociarse con la sensación de miedo y juega un papel fundamental en la supervivencia del ser humano [38].

b. Estrés

Reacción autónoma del ser humano, frente a una situación amenazadora y a otros estímulos [28].

c. Clases presenciales

Modalidad a través de la cual los docentes y estudiantes interactúan de manera directa y en tiempo real, permitiendo mejorar el desarrollo de los procesos de aprendizaje [50].

d. Docente universitario

Especialista en el desarrollo de competencias, implementa y desarrolla acciones de enseñanza y aprendizaje que potencian las habilidades, conocimientos, destrezas, actitudes y aptitudes necesarias de los alumnos para su desenvolvimiento en el campo laboral [51].

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito de estudio

La investigación se desarrolló en el distrito de Chota, departamento de Cajamarca. Esta ciudad está ubicada en la parte norte de los Andes en Perú. Su capital se ubica en la Meseta de Akunta a 2,388 msnm y a 150 km al norte de Cajamarca y 219 km al este de Chiclayo en la región Lambayeque. La provincia de Chota tiene una superficie de 3,795 km² y un clima que varía entre 15 ° y 17,8 °C. [52].

La investigación tuvo lugar en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, la cual fue creada mediante Ley N° 29531, publicada el 11 de mayo del año 2010. Se ubica en el distrito y provincia de Chota y su campus universitario principal se localiza en el Centro Poblado de Colpa Matara a 4,9 kilómetros del distrito de Chota. Cuenta con 5 carreras profesionales: Contabilidad, Enfermería, Ingeniería Agroindustrial, Ingeniería Civil e Ingeniería Forestal y Ambiental [53].

3.2. Diseño de investigación

El estudio desarrollado tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo y observacional. Cuantitativo, porque los resultados fueron procesados por métodos estadísticos y matemáticos. Descriptivo, ya que se realizó una descripción de las variables en estudio. Observacional, al recolectar la información en campo, esto se realizó sin ningún tipo de manipulación [54-55].

3.3. Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por 132 docentes universitarios que laboraron en las cinco escuelas profesionales de la Universidad Nacional Autónoma de Chota del periodo académico 2023-I.

Muestra

La muestra del estudio se determinó por muestreo probabilístico estratificado, que permitió a las unidades de estudio tener la misma posibilidad de ser seleccionadas [54]. Estuvo comprendida por 98 docentes de la Universidad Nacional Autónoma de Chota.

La unidad de estudio, estuvo conformada por los profesores de cada escuela profesional, para esta selección se tuvo en cuenta las características elegibles de los miembros de la población. Esta se determinó con la siguiente formula:

$$ksh = \frac{nh}{Nh}$$

Donde:

nh. : Muestra.

Nh. : Población.

Sh. : Desviación estándar.

K. : Proporción constante.

Entonces se obtuvo:

nh: 98

Nh: 132

Ksh: 0,7424

Nota.

El tamaño de la muestra (nh) se determinó mediante el programa Decisión Analyst STATSTM 2.0, obteniendo como resultado 98. Reemplazo de datos obtenidos:

$$ksk = \frac{98}{132} = 0,7424$$

Estrato	Total de la población (Nh)	Ksh	Muestra (Nh * ksh)	
1	Contabilidad	19	0,7424	17
2	Enfermería	36	0,7424	24
3	Ingeniería Agroindustrial	26	0,7424	18
4	Ingeniería Civil	21	0,7424	21
5	Ingeniería Forestal y Ambiental	30	0,7424	18
Total		132		98

Criterios de inclusión

- Docentes nombrados y contratados de la UNACH.
- Docentes que aceptaron libremente participar de este estudio.
- Docentes con distintos grados académicos.

Criterios de exclusión

- Personal administrativo.
- Personal de mantenimiento.
- Docentes con licencia.
- Docentes que estuvieron asignados como jurado calificador de la presente investigación.
- Docente asignado como asesor del presente estudio de investigación.
- Docentes contratados que no estuvieron laborando en la época de la pandemia de la COVID-19.

3.4. Operacionalización de variables

VARIABLES	Definición conceptual	Dimensiones	Ítems	Valor final
Estrés	Respuestas emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales a aspectos específicos dañinos o disruptivos del contenido, la organización y el entorno del trabajo [29].	Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	Alta: 27 – 54 Medio: 19 – 26 Bajo: 0 - 18
		Despersonalización	5-10-11-15-22	Alta: 10 – 30 Medio: 6 – 9 Bajo: 0 - 5
		Relación personal	4-7-9-12-17-18-19-21	Alta: 40 – 48 Medio: 34 – 39 Bajo: 0 - 33
Ansiedad	Es una respuesta normal ante el peligro o el estrés psicológico, se asocia al sentimiento de miedo y juega un papel importante en la supervivencia [38].	Niveles	1-2-3-4-5-6-14	Ansiedad leve 0 – 17
		Ansiedad psíquica		Ansiedad moderada 18 - 24
		Ansiedad somática	7-8-9-10-11-12-13	Ansiedad severa 25 - 30 Ansiedad muy severa 31-56

3.5. Descripción de la metodología

3.5.1. Métodos

Se utilizó como técnica de recolección de datos la encuesta, la misma que fue aplicada a cada unidad de estudio para determinar el nivel de estrés y ansiedad que presentaron los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. La encuesta fue administrada (el participante respondió las preguntas de cada instrumento) y fue anónima (el participante no registró sus datos personales).

Para aplicar la encuesta se solicitó:

- Ficha Única de Trámite (FUT), se solicitó permiso a los directores de las escuelas profesionales de la Universidad Nacional Autónoma de Chota.
- Consentimiento informado, cada investigado asumirá la responsabilidad de autorizar su participación voluntaria, resaltando que la información recolectada será estrictamente personal y no será divulgada, quedando en nuestro poder por 5 años luego serán incinerada.

3.5.2. Materiales

En primer lugar, está el recurso humano, que lo integraron las investigadoras y los docentes universitarios. Se utilizaron recursos materiales: papelería e instrumentos de imprenta, reproducidos según el número de docentes participantes en el estudio. El estudio fue financiado íntegramente por las investigadoras.

3.5.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica e instrumento usado fue el cuestionario de Maslach Burnout (Anexo 2). Conformado por 22 ítems y dividido en tres dimensiones: cansancio emocional, despersonalización y realización personal; este fue elaborado teniendo en cuenta la escala de Likert de 0 a 6 siendo 0= nunca y 6= Todos los días. Así mismo, permitió medir los niveles de estrés y frecuencia [20].

Los enunciados por dimensiones y valores según niveles se presentan a

continuación [20]:

- **CANSANCIO EMOCIONAL:** 1,2,3,6,8,13,14,16,20.

Alta: 27 – 54

Medio: 19 - 26

Bajo: 0 - 18

- **DESPERSONALIZACIÓN:** 5,10,11,15,22.

Alta: 10 - 30

Medio: 06 - 09

Bajo: 0 - 05

- **REALIZACIÓN PERSONAL:** 4,7,9,12,17,18,19,21.

Alta: 40 - 48

Medio: 34 - 39

Bajo: 0 - 33

Yslado R et al. [56] refiere de acuerdo con su estudio que, la validación de contenido del instrumento efectuada por 8 expertos determinó un valor de 0,91. Por su lado, la validez de constructo evidenció, un valor de 0,87 confirmando una medida adecuada del instrumento para su aplicación a docentes universitarios. En el contexto del estudio, referente a la confiabilidad del instrumento, se estableció en base en la prueba piloto aplicada a 12 docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca con una fiabilidad de 0,961.

El segundo instrumento (Anexo 2), está referido al análisis de la variable ansiedad; para tal fin se utilizó la escala de ansiedad de Hamilton. El instrumento estuvo conformado por 14 ítems divididos en dos partes: ansiedad psíquica con ítems del 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14, los que comprenden síntomas provocados por el individuo, como: preocupación, ansiedad, cambios en los ciclos de sueño, falta de concentración, entre otros; y, en ansiedad somática con los ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13, los que describen síntomas como: dolor muscular, boca seca, taquicardia, entre otros [57].

Se utilizó una escala tipo Likert de 5 puntos y se calificó en una escala de 0 a 4 según lo siguiente: ausente, leve, moderado, grave y muy grave [58]:

- Ansiedad leve: 0 a 17 puntos.
- Ansiedad moderada: 18 a 24 puntos.
- Ansiedad severa: 25 a 30 puntos.
- Ansiedad muy severa: 31 a 56 puntos.

El instrumento aplicado estuvo enfocado al estado de los docentes en los últimos días en un periodo mínimo de 3 días y un máximo de 3 semanas, porque algunas de las preguntas se relacionan con los síntomas que se pueden observar durante la conversación. Finalmente, el instrumento ha presentado una consistencia de contenido de 7 y un alfa de Cronbach de 0,79 a 0,86 [57]. Con respecto a la fiabilidad en el ámbito de estudio, se estableció a través de una prueba piloto de 12 docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca con un valor de 0,831.

3.6. Procesamiento y análisis de datos

La aplicación de los instrumentos se efectuó previa autorización por parte de los coordinadores de cada una de las escuelas profesionales de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. Una vez concluido se digitó cada una de las respuestas relacionadas a las variables, posteriormente fueron ingresadas a una matriz de datos para su procesamiento. Se utilizó el paquete estadístico SPSS v. 25.0 y una hoja de cálculo Microsoft Excel 2016.

El análisis de datos a nivel descriptivo se realizó mediante estadísticas de frecuencia absoluta y relativa, promedio, desviación estándar, intervalos de confianza, los que fueron presentados en tablas de doble entrada.

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Niveles de estrés en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023.

Tabla 1. Niveles de estrés según dimensión: Cansancio emocional en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023

Cansancio emocional	N°	%
Alta	11	11,2
Medio	76	77,6
Bajo	11	11,2
Total	98	100,0

Fuente: Matriz de datos del instrumento de la variable estrés

En la tabla 1, se muestra que el nivel de estrés según la dimensión cansancio emocional en los docentes universitarios fue medio en el 77,6% y tanto alto, como bajo en el 11%, respectivamente. Resultados similares se reportaron por Klusmann et al. [12] quienes identificaron que el 65% de los docentes durante la pandemia de la COVID-19 mostraron un nivel de cansancio medio. De la misma manera, Flores et al. [11], reportaron que el 44% de los encuestados presentaron un índice moderado, 37% mínimo y 18% severo.

El cansancio emocional es una pérdida de energía, genera sensación de agotamiento emocional y físico, está asociado a sentimientos de frustración y fracaso, que se genera por un tipo de tensión laboral extremadamente afectiva y crónica [30]. Este problema podría incrementarse de un nivel medio a alto, si la persona no recibe ayuda psicológica de motivación, lo que conlleva a algunos efectos secundarios, como dolores de cabeza, hipersensibilidad e insomnio. Concordando con el modelo de Callista Roy, que demuestra que es de gran utilidad comprender el papel de los profesionales de Enfermería y sus

intervenciones en la reducción de mecanismos de estrés con respuestas adaptativas que promuevan la totalidad de la persona en términos de salud, supervivencia, crecimiento y dominio [26]. Que puede causar problemas psicológicos, como ansiedad, depresión y baja autoestima. Además, puede afectar las relaciones sociales de la persona y su sentido de espiritualidad [20].

Otros estudios reportaron lo contrario, López [20] indicó que el 65% de los docentes encuestados presentaron un nivel de cansancio emocional bajo, 20% medio y 15% alto; por su parte Mamani y Espinoza [19] determinaron que el cansancio emocional influye de manera directa en el desempeño docente. De la misma manera, Aponte C [14], obtuvo que el estrés en los docentes universitarios fue alto, determinando que esta problemática se asocia con la ansiedad y el retorno a clases presenciales.

Tabla 2. Niveles de estrés según dimensión: Despersonalización en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023

Despersonalización	N°	%
Alta	11	11,2
Medio	66	67,4
Bajo	21	21,4
Total	98	100,0

Fuente: Matriz de datos del instrumento de la variable estrés

En la tabla 2, se presenta que la mayoría de los docentes el 67,4% tuvo un nivel medio de estrés en la dimensión despersonalización. Esto representa una diferencia significativa con respecto a los resultados de López [15], en el cual el porcentaje de docentes con nivel medio de despersonalización es mayor. De igual manera los estudios de Aguilar [13] y Ozamiz et al. [17] coinciden en que la despersonalización tiene un impacto negativo en el desempeño docente.

Por otra parte, Aponte [14] identificó que los niveles altos de estrés pueden estar relacionados con el agotamiento emocional y la despersonalización, lo que en su momento conllevó a que los educadores se tomen el tiempo para gestionar sus niveles de estrés, de la misma manera, Wakui, et al. [16], establecieron que los profesores universitarios que desarrollaron clases presenciales post pandemia, tuvieron una alta despersonalización que propició una baja realización profesional.

El docente que tiene una despersonalización desarrollará actitudes y sentimientos negativos hacia otras personas, lo que crea un cambio en la autopercepción habitual de una persona [34]. Sin embargo, el nivel medio podría incrementarse a un nivel alto si existe un aumento en la irritabilidad, pérdida de la motivación, reacciones de alejamiento y hostilidad hacia los compañeros de trabajo. Por ello, los individuos deben adaptarse a situaciones difíciles, donde el profesional de Enfermería juega un papel clave para identificar los esfuerzos que muestran los individuos y dar sistemas de apoyo, tanto a partir del entorno social; como de recursos asistenciales dirigidos a paliar el problema [26].

Tabla 3. Niveles de estrés según dimensión: Relación personal en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023

Relación personal	N°	%
Alta	70	71,4
Medio	8	8,2
Bajo	20	20,4
Total	98	100,0

Fuente: Matriz de datos del instrumento de la variable estrés

En la tabla 3, se muestra que en los docentes universitarios los niveles de estrés según la dimensión relación personal fue alto en el 71,4%, bajo en el 20,4% bajo y medio en el 8,2%. Estos resultados pueden explicar que las medidas de

confinamiento provocaron cambios significativos en las relaciones sociales, creando soledad en la mayoría de las personas [11]. El riesgo inherente de contagio al utilizar equipos de protección y medidas de bioseguridad provocó agotamiento físico, emocional, psicológico y altos niveles de estrés de relación personal [12].

El estrés vinculado a la relación personal se manifiesta por un conjunto de reacciones mentales y físicas que sufre toda persona cuando se expone a diversos factores externos que exceden su capacidad para afrontarlos [8]. Sin embargo, para mejorar la relación personal se requiere de profesionales como los psicólogos y terapeutas que identifiquen los factores que originan el estrés para que la persona pueda alcanzar la adaptabilidad con su entorno [26]. Para ello, es importante identificar los factores y tomar medidas para abordarlos [25]. Los profesionales de la salud mental, como los psicólogos y los terapeutas, pueden ayudar a las personas a identificar los factores que están causando su estrés de relación personal y desarrollar estrategias para abordarlos [24].

El regreso a la presencialidad en los docentes generó altos niveles de estrés al momento de mantener relaciones sociales, provocando ansiedad, baja productividad y dificultad en la comunicación y atención [13]. Cabe reconocer que las actividades académicas presenciales representaron una situación incómoda, especialmente para los docentes creando reacciones psicológicas como el estrés al momento de la relación personal [14]. La limitación de las relaciones personales en los docentes que requerían la capacidad de realizar múltiples tareas, ejercer el trabajo administrativo adicional, su vida personal y social, ha implicado una baja relación personal [15].

4.2. Niveles de ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma Chota, 2023.

Tabla 4. Niveles de ansiedad psíquica en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma Chota, 2023

Ansiedad psíquica	N°	%
Leve	80	81,6
Moderada	17	17,4
Severa	1	1,0
Muy severa	0	0,0
Total	98	100,0

Fuente: Matriz de datos del instrumento de la variable ansiedad

En la tabla 4, se evidencia que los docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales, el 81,6% presentaron ansiedad leve, el 17,4% moderada y solamente el 1,0% severa. El individuo se encuentra en un estado de alerta, a su vez su percepción y visión cognitiva incrementa, esta se manifiesta en, nerviosismo, tensión leve, tic facial, inquietud, entre otros; así mismo tiene poca duración [41].

La ansiedad psíquica es una sensación de urgencia que altera la experiencia del tiempo y se asocia tanto con síntomas psicológicos como fisiológicas [17]. La crisis sanitaria ha conllevado a que la ansiedad se exprese en diversos estados afectivos que impactaron de manera negativa en el desarrollo académico de los docentes [16]. Con los resultados se puede inferir que los docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales tuvieron pocos problemas para memorizar, olvidos, irritabilidad y temor a que algo grave suceda como enfermarse, morir, enloquecer o perder el control.

La crisis sanitaria ha tenido un impacto significativo en la salud mental de las personas, incluidos los docentes. La incertidumbre, el aislamiento y el miedo

al contagio han contribuido a aumentar los niveles de ansiedad en la población [2]. Y en los docentes universitarios han sido influenciados por una serie de factores, como las características personales, las condiciones laborales y el entorno social [8]. Sin embargo, los estudios han demostrado que los docentes universitarios tienen un mayor riesgo de experimentar ansiedad que la población en general. Esta ha originado dificultades para concentrarse, tomar decisiones y enseñar de manera efectiva [14].

Tabla 5. Niveles de ansiedad somática en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma Chota, 2023

Ansiedad somática	N°	%
Leve	89	90,8
Moderada	9	9,2
Severa	0	0,0
Muy severa	0	0,0
Total	98	100,0

Fuente: Matriz de datos del instrumento de la variable ansiedad

En la tabla 5, se muestra que el 90,8% de los docentes presentaron ansiedad somática leve y el 9,2% moderada. En cuanto al bajo nivel de ansiedad somática evidenciados en los docentes estuvieron relacionados con malestares en la cabeza, especialmente en la zona occipital y tensión muscular, molestias torácicas, como opresión en el pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, latidos cardíacos rápidos, insomnio, sudoración y mareos, atribuibles al miedo al contagio, cambios en el entorno del trabajo, antecedentes personales relacionados con su salud [2, 8].

La ansiedad somática es una crisis de angustia con episodios repentinos de miedo intenso que pueden acompañarse de una serie de síntomas físicos y emocionales. Estos síntomas pueden ser tan intensos que la persona puede llegar a temer por su vida o por perder el control, para ello, es fundamental la búsqueda de ayuda profesional, como un psicólogo o psiquiatra que puede

ayudar a comprender lo que está sucediendo y a desarrollar estrategias para controlar la ansiedad [22].

Los docentes universitarios de todo el mundo están experimentando niveles elevados de ansiedad somática [21]. Es importante que las universidades y los docentes tomen medidas para abordar este problema. El trastorno de la ansiedad somática (TAS) puede incluir una combinación de terapia y medicamentos. La terapia puede ayudar a las personas a aprender a manejar su ansiedad y a identificar los factores que contribuyen a la presencia de síntomas y los medicamentos pueden ser útiles para tratar los síntomas físicos, como el dolor y la fatiga [29].

4.3. Niveles de estrés y ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023.

Tabla 6. Niveles de estrés en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023

Escuela Profesional	Niveles de estrés							
	Alta		Medio		Bajo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Ingeniería Agroindustrial	0	0,0	1	1,0	17	17,3	18	18,4
Ingeniería Civil	0	0,0	1	1,0	20	20,4	21	21,4
Contabilidad	3	3,1	0	0,0	14	14,3	17	17,3
Ingeniería Forestal y Ambiental	1	1,0	1	1,0	16	16,3	18	18,4
Enfermería	3	3,1	1	1,0	20	20,4	24	24,5
Total	7	7,2	4	4,0	87	88,8	98	100,0

Fuente: Matriz de datos del instrumento de la variable estrés

En la tabla 6, se muestra que el 88,8% de los docentes universitarios de las diferentes Escuelas presentaron nivel de estrés bajo, de los cuales el 20,4%

corresponden a Ingeniería Civil y Enfermería, respectivamente, 17,3% a Ingeniería Agroindustrial, 16,3% a Ingeniería Forestal y Ambiental y 14,3% a Contabilidad. Resultados similares obtuvo López [15] en Ecuador, quien reportó que el 90% de los docentes presentaron un nivel de ansiedad muy bajo y un 10% moderado.

Lo contrario obtuvieron Casimiro, et al. [8], quienes indicaron que el 89,4% de los encuestados presentaron un nivel de estrés severo, 10,1% moderado y el 5% bajo. Por su parte Ozamiz, et al. [18], obtuvieron resultados inferiores en el cual el 16,1% de los encuestados mostraron síntomas leves, 15,9% moderados, 14,1 severos y el 4,1% extremadamente severos; de la misma manera, Rivera, et al. [19] identificaron que el 17,5% de los encuestados presentaron un nivel de estrés grave, el 14,1% moderado, el 9,91% extremo y el 4,5% severo; Mamani y Espinoza [20], revelaron que el 4,5% mostraron estrés extremadamente severo y el 14,1% moderado. Por su parte Ramírez [21] determinó que el estrés laboral en los docentes encuestados fue medio en el 61,7%, a nivel fisiológico 72,3%, cognitivo-emocional 68% y en el nivel conductual 50%.

Esta problemática es un fenómeno común en la vida diaria de las personas, porque todos los individuos lo han experimentado con mayor o menor frecuencia en algún momento de sus vidas, sin embargo, las condiciones de estrés aumentaron después de la reincorporación a clases presenciales. La presión intensa o frustración, representan situaciones donde es muy difícil controlar circunstancias como dificultades de salud o una enfermedad, que afectan directamente el bienestar general de una persona [44].

Como es evidente, los niveles de estrés son una respuesta automática del organismo que se caracterizan por altos niveles de excitación y de respuesta ante la frecuente sensación de no poder afrontar las demandas del trabajo, la organización y el entorno. Este desbalance puede alterar el bienestar físico y emocional de las personas [30].

Tabla 7. Niveles de ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023

Aspectos generales	Niveles de ansiedad					
	Ansiedad leve		Ansiedad moderada		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Edad						
25-40 años	48	49,0	4	4,1	52	53,1
41-60 años	30	30,6	1	1,0	31	31,6
71-75 años	15	15,3	0	0	15	15,3
Sexo						
Masculino	65	66,3	5	5,1	70	71,4
Femenino	28	28,6	0	0,0	28	28,6
Escuelas Profesionales						
Ingeniería Agroindustrial	18	18,4	0	0,0	18	18,4
Ingeniería Civil	21	21,4	0	0,0	21	21,4
Contabilidad	13	13,3	3	3,1	16	16,3
Ingeniería Forestal y Ambiental	17	17,3	2	2,0	19	19,4
Enfermería	24	24,5	0	0,0	24	24,5
Total	93	94,9	5	5,1	98	100

Fuente: Matriz de datos del instrumento de la variable ansiedad

En la tabla 7, se muestra que los niveles de ansiedad de los docentes universitarios de las diferentes escuelas presentaron un nivel de ansiedad leve, de los cuales el 49,0% estuvieron en el rango de edad de 25-40 años, asimismo, el 66% fueron de género masculino, siendo los docentes de Enfermería los que mayormente presentaron este problema (24,5%), seguido por los de Ingeniería Civil y en menor proporción los de Contabilidad (13,3%).

Resultados similares presentó López [15], donde obtuvo que el 65% de los docentes presentaron un nivel de ansiedad leve.

Lo contrario reportaron Flores et al. [11] quienes obtuvieron que el 44% presentó un índice de ansiedad moderado, 37% mínimo y 18% severo. De la misma manera, Ozamiz, et al. [17], identificaron que el 49,5% padeció de ansiedad leve, el 8,1% ansiedad extremadamente severa y el 7,6% severa. Por su parte Ozamiz, et al. [18] mostraron que el 21,5% de los encuestados presentaron síntomas moderados, el 12,2% leves, el 7,6% severos y el 8,1% extremadamente severos. Casimiro, et al. [8] reportaron que el 92,3% de los docentes presentaron un nivel de ansiedad severa, 6,8% moderado y el 1,0% leve.

Por su parte, Soto y Gabino [22], encontraron que el 89,2% de los docentes encuestados no tenían ansiedad disfuncional, mientras que el 10,8% sí presentaron. La ansiedad disfuncional es una condición que puede causar angustia psicológica y trastornos, se caracteriza por un miedo desproporcionado que afecta a alrededor del 30% de los adultos en una determinada situación de la vida, esta patología también puede provocar cambios fisiológicos, como aumento de la frecuencia cardíaca, presión arterial, respiración y tensión muscular [40].

La ansiedad es una respuesta normal a una amenaza o una situación de estrés psicológico que está estrechamente relacionado con la sensación de miedo [38]. Sin embargo, este nivel podría incrementar a un nivel severo, ante ello, el profesional de Enfermería se convierte en un elemento fundamental para la orientación del individuo [26].

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
CONCLUSIONES

- Los docentes de la universidad nacional autónoma de Chota, en su reincorporación a la presencialidad, se determinó la presencia de un nivel de estrés bajo y ansiedad leve; resaltando las escuelas de enfermería, ingeniería civil e ingeniería agroindustrial. Esto posiblemente a que los docentes con mayor capacidad de afrontar situaciones difíciles podrían haber experimentado un menor impacto emocional.
- El nivel de estrés más frecuente que se presentó en el docente universitario en la reincorporación a clases presenciales, fue la dimensión cansancio emocional y despersonalización con un nivel medio y en la dimensión relación personal fue alto. Dado que la reincorporación presencial implicó un aumento de la carga de trabajo, preparación de clases, evaluación de alumnos y la adaptación a las nuevas tecnologías.
- Los niveles de ansiedad más frecuentes presentados en los docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales, tanto psíquica y somática fueron leves y en menor proporción moderada, con prioridad en el grupo etario de 25 a 40 años y en el sexo masculino esto se debe a la fácil adaptación a los cambios, esta tendencia podría explicarse por la mayor facilidad de adaptación a los cambios en este grupo, la menor prevalencia de antecedentes de salud mental y una mejor adaptación al nuevo entorno laboral..

RECOMENDACIONES

A LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA

- Implementar medidas de flexibilidad que permitan el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar de los docentes.
- Continuar con estudios que sigan la misma línea de investigación, permitiendo aumentar el acervo investigativo.
- Realizar estudios que abarquen otras poblaciones presentes en la universidad, detectando necesidades que permitan actuar de forma oportuna.

A BIENESTAR UNIVERSITARIO

- Fortalecer y promover estrategias preventivo - promocionales en docentes universitarios, mediante la creación de espacios de colaboración entre universidades y las instituciones de salud.
- Implementar talleres de relajación, esparcimiento y demás actividades necesarias para que los docentes puedan liberar cargas emocionales (estrés, ansiedad).

A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA

- Realizar articulación interinstitucional con las áreas de salud correspondientes, del Hospital José Hernán Soto Cadenillas y el centro de salud mental RENACER, como entes rectores de la salud, a nivel local.
- Establecer políticas y estrategias a corto y mediano plazo, relacionados a la salud mental, que reconozca el estrés y la ansiedad como problemas reales y priorice el bienestar docente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Díaz F., Toro A. SARS-CoV-2/COVID-19: El virus, la enfermedad y la pandemia. Medicina y Laboratorio [Internet]. 2020 [Consultado 06 de enero de 2023]; 24(3):183–205. Disponible en: <https://medicinaylaboratorio.com/index.php/myl/article/view/268>
2. Ramírez J., Castro D., Lerma C., Yela F., Escobar F. Consecuencias de la pandemia del COVID 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. Preprints de Scielo [Internet] 2020 [Consultado 06 de enero de 2023]; 1: 1-8. Disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v48n4/es_2256-2087-rca-48-04-e301.pdf
3. Ministerio de Salud (MINSA). Documento técnico: Plan de salud mental Perú, 2020 – 2021 (en el contexto Covid-19) [Internet]. Lima, Perú: Ministerio de Salud, 2020 [Consultado 06 de enero de 2023]. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2149352/Estudio%20Comparativo.pdf?v=1630594590>
4. Hernández J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Medicentro Electrónica [Internet]. 2020 [Consultado 06 de enero de 2023]; 24(3): 578–594. Disponible en: <https://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3203/2587>
5. Confederación Salud Mental España. Salud mental y COVID-19. Un año de pandemia [Internet]. Barcelona, España: Confederación Salud Mental España. 2021: 1–17 [Consultado 06 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf>
6. Sparks S. Pandemic Anxiety Was Higher for Teachers Than for Health-Care Workers [Internet]. Arlington, Estados Unidos: Education Week, 2022 [Consultado 06 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.edweek.org/teaching-learning/pandemic-anxiety-was-higher-for-teachers-than-for-health-care-workers/2022/11>

7. Liu M. & Yi Y. Anxiety and Stress in In-service Chinese University Teachers of Arts. *International Journal of Higher Education* [Internet], 2020. [Consultado 06 de enero de 2023]; 9(1): 237-248. Disponible en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1240458.pdf>
8. Casimiro W., Casimiro C., Barbachán E., Casimiro J. Stress, Anguish, Anxiety and Resilience of University Teachers in the Face of Covid-19. *Utopía y Praxis Latinoamericana* [Internet], 2020 [Consultado 06 de enero de 2023]; 25 (7): 453 – 464. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/279/27964362053/html/>
9. Álvarez J., Leiva R. Ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2021 [Tesis de licenciatura] [Internet]. Cajamarca, Perú: Universidad Privada Del Norte [Consultado 06 de enero de 2023]. Disponible en: <https://acortar.link/ZWqOQL>
10. Tacca D., Tacca A. Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones* [Internet]. 2019 [Consultado 06 de enero de 2023];7(3): 323- 353. Disponible en: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/304/734>
11. Flores A., Bautista L., Quintana E., Sánchez M. Repercusiones de la crisis COVID-19 en el estado emocional, género, enseñanza remota y la transición a clases presenciales en profesores de nivel superior en universidades públicas: El caso del Centro Universitario UAEM Amecameca (México). *Revista Internacional de Estudios sobre Sistemas Educativos* [Internet] 2022 [Consultado 06 de diciembre de 2023]; 3(13): 388-406. Disponible en: <http://www.riesed.org/index.php/RIESED/article/view/161>
12. Klusmann U., Aldrup K., Bruchmann J., Carstensen B., Wartenberg G., Hansen J., Hanewinkel R. Teachers' emotional exhaustion during the COVID-19 pandemic: Levels, changes, and relations to pandemic-specific demands. *Teaching and Teacher Education* [Internet] 2023 [Consultado 06 de enero de 2023]; 121: 1-10. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0742051X22002839>

13. Aguilar A. Presencia de estrés y bienestar en los docentes ante los cambios educativos por la COVID – 19. Entorno [Internet] 2022 [Consultado 06 de enero de 2023]; 73: 7-22. Disponible en: <https://www.camjol.info/index.php/entorno/article/view/14613/18177>
14. Aponte C. Estrés en los docentes universitarios vacunados contra el COVID-19 y su inminente retorno a las actividades académicas presenciales [Tesis de licenciatura] [Internet]. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato, 2022 [Consultado 06 de enero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34129/1/682%20OE.pdf>
15. López P. Análisis del malestar psicológico en docentes universitarios a causa de las distintas modalidades de trabajo implementadas desde el COVID – 19 en la ciudad de Quito [Tesis de licenciatura] [Internet]. Quito, Ecuador: Universidad Internacional SEK, 2022 [Consultado 06 de enero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4587/1/L%c3%b3pez%20Espinosa%20Paola%20Estefan%c3%ada.pdf>
16. Wakui N., Abe S., Shirozu S., Yamamoto Y., Yamamura M., Abe Y., Murata S., Ozawa M., Igarashi T., Yanagiya T., Machida Y., Kikuchi M. Causes of anxiety among teachers giving face-to-face lessons after the reopening of schools during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. BMC Public Health [Internet] 2021 [Consultado 06 de enero de 2023]; 21: 1 – 21. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11130-y>
17. Ozamiz N., Berasategi N., Idoiaga N., Dosil M. The Psychological State of Teachers During the COVID-19 Crisis: The Challenge of Returning to Face-to-Face Teaching. Frontiers in Psychology [Internet] 2021 [Consultado 06 de enero de 2023]; 11(12): 1-10. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620718>
18. Ozamiz N., Dosil M., Idoiaga N. & Berasategi N. Estado emocional del profesorado de los colegios y universidades en el norte de España ante la COVID

- 19. Revista Española de Salud Pública [Internet] 2021 [Consultado 06 de enero de 2023]; 95 (15): 1-8. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/O_BREVES/RS95C_202102030.pdf
19. Rivera E., Castillo R., Martínez E., Maquera Y., Arias J., Vasquez J. Stress in University Teachers in the Framework of the Post-Pandemic Face-To-Face Academic Resumption [Internet] 2022 [Consultado 06 de enero de 2023]; (5): 1040 – 1047. Disponible en: <https://doi.org/10.26655/JMCHEMSCI.2022.6.17>
20. Mamani M. & Espinoza Y. Estrés y desempeño docente en el regreso a las clases presenciales [Tesis de licenciatura] [Internet]. Lima, Perú: Universidad Peruana Unión [Consultado 06 de enero de 2023]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/6069/Marisol_Tesis_Licenciatura_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Ramírez O. Habilidades sociales y estrés laboral docente por retorno a clases presenciales en una institución educativa emblemática de Miraflores, 2022 [Tesis de licenciatura] [Internet]. Lima, Perú: Universidad César Vallejo, 2022 [Consultado 08 de enero de 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/95922/Ram%c3%adrez_AOM-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
22. Soto T. & Gabino M. Ansiedad durante la pandemia COVID – 19 en docentes de instituciones educativas del distrito de Yanahuanca en Pasco. Cuidado y Salud [Internet] 2021 [Consultado 08 de enero de 2023]; 1(1): 24 – 30. Disponible en: <https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/9/192>
23. Quispe F. & García G. Impacto psicológico del COVID-19 en la docencia de la educación básica regular. Científica y Tecnológica [Internet] 2020 [Consultado 10 de enero de 2023]; 1(2): 29 – 41. Disponible en: <https://doi.org/10.47422/ac.v1i2.10>

24. Rojas N. Programa de intervención para afrontar los efectos psicológicos de la pandemia por COVID – 19 en docentes de una institución educativa de Cajamarca, 2020 [Tesis de licenciatura] [Internet]. Trujillo, Perú: Universidad César Vallejo [Consultado 11 de enero de 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56453/Rojas_UNF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Becerra T. Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1 – Cajamarca [Tesis de licenciatura] [Internet]. Cajamarca, Perú: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo [Consultado 12 de enero de 2023]. Disponible en: <https://acortar.link/61Xbd>
26. Bonfil E., Lleixa M., Sáez D., Romaguera S. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Index de Enfermería [Internet]. 2010 [Consultado 13 de enero de 2023]; 19(4): 1-1. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010
27. Raile M. & Marriner A. Modelos y teorías en enfermería [Internet] 7° ed. Barcelona, España: Elsevier, 2011.
28. Alvites C. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa [Internet]. 2019 [Consultado el 10 de enero del 2023]; 7 (3): 141-178. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>
29. Moreno B. & Báez C. Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. Barcelona, España: Universidad Autónoma de España, 2010: 1 – 189. Disponible en: <http://publicaciones.srt.gob.ar/Publicaciones%20Ext/877.pdf>
30. Díaz D. Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. CES Salud Pública [Internet] 2011 [Consultado 15 de enero de 2023]; 2(1): 80-84. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3677229.pdf>
31. Álvarez M. Barrera del desempeño laboral. Ciencia y Cuidado [Internet] 2007

- [Consultado 15 de enero de 2023]; 4(4): 63-71. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2534053.pdf>
32. Mansilla F. & Favieres A. El estrés laboral y su prevención [Internet]. Madrid, España: Madrid Salud, 2016 [Consultado 16 de enero de 2023]. Disponible en: <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>
33. Amparo D. & Salazar H. Agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. Universidad y Salud [Internet] 2020 [Consultado 16 de enero de 2023]; 23(1): 30-39. Disponible en: <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
34. Apiquian A. El síndrome del burnout en las empresas [Internet]. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid, 2007 [Consultado 16 de enero de 2023]. 1 – 7. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/sindrome%20burnout.pdf>
35. Núria M. Estrés: Causas, tipos y estrategias nutricionales. Offarm [Internet] 2005 [Consultado 16 de enero de 2023]; 24 (8): 96 – 104. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13078580>
36. Blanco M. El estrés en el trabajo. Ciencia y Cultura [Internet] 2003 [Consultado 16 de enero de 2023]; (12): 71-78. Disponible en: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rcc/n12/a08.pdf>
37. Guerrero J. & Puerto Y. Productividad, trabajo y salud: La perspectiva psicosocial. Revista Colombiana de Psicología [Internet] 2007 [Consultado 16 de enero 2023]; (16): 203 – 234. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1015/1470>
38. Barnhill J. Introducción a los trastornos de ansiedad [Internet]. Rahway, Estados Unidos: MSD y Manuales MSD, 2020 [Consultado 17 de enero de 2023]. Disponible en: <https://acortar.link/BmSx4G>
39. Muskin P. ¿Qué son los trastornos de ansiedad? [Internet]. Washington, Estados Unidos: American Psychiatric Association (APA), 2021 [Consultado 17 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.psychiatry.org/patients->

families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders

40. Navas W. Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica [Internet] 2012 [Consultado 17 de enero de 2023]; 62(604): 497- 507. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2012/rmc125k.pdf>
41. Paredes K. Niveles de ansiedad y depresión del personal de enfermería del área COVID-19 de un hospital de Huanta, 2021 [Tesis de licenciatura] [Internet]. Huancayo, Perú: Universidad Continental [Consultado el 17 de enero de 2023]. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11087/1/IV_FHU_501_TE_Paredes_Osorio_2022.pdf
42. Reyes A. Trastornos de ansiedad: Guía práctica para diagnóstico y tratamiento [Internet] Honduras: Biblioteca Virtual en Salud Honduras, 2018 [Consultado 18 de enero de 2023]. Disponible en: <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>
43. Instituto Nacional de la Salud Mental. Trastorno de pánico: Cuando el miedo agobia [Internet]. 2022 [Consultado 18 de enero de 2023]; 22: 1-8. Disponible en: https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/espanol/trastorno-de-panico-cuando-el-miedo-agobia/trastorno_de_panico_cuando_el_miedo_agobia.pdf
44. Aragónes E. Lo esencial en el abordaje de las fobias. Formación Médica Continuada en Atención Primaria [Internet] 2013 [Consultado 18 de enero de 2023]; 20(6): 247-250. Disponible en: <https://www.fmc.es/es-pdf-S1134207213705954>
45. Martínez M., López D. Trastornos de ansiedad. Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría [Internet] 2011 [Consultado 18 de enero de 2023]; 44(3): 101-107. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>

46. Macías M., Pérez C., López L., Beltrán L., Morgado C. Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. Revista Electrónica de Neurobiología [Internet] 2019 [Consultado 18 de enero de 2023]; 10 (1): 1-1. Disponible en: <https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/Mac%C3%ADas/HTML.html#>
47. Mayo Clinic. Trastornos de ansiedad [Internet]. Minnesota, Estados Unidos: Mayo Clinic, 2021 [Consultado 19 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
48. Mayo Clinic. Trastornos de ansiedad [Internet]. Minnesota, Estados Unidos: Mayo Clinic, 2021 [Consultado 20 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
49. Vila Y. Nivel de ansiedad de los docentes de la escuela de Odontología durante la semana de exámenes finales en la Universidad Norberte Wiener - 2020 [Internet]. Universidad Norbert Wiener. 2018. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5029/T061_48670160_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. Nota orientadora modalidades (MINEDUCACIÓN). Clases presenciales [Internet]. Colombia 2022 [Consultado 21 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-408425_recurso_6.pdf
51. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo (UPAGU). Docente Universitario [Internet]. Cajamarca, Perú: UPAG, 2016. [Consultado 21 de enero de 2023]. Disponible en: [https://upagu.edu.pe/es/que-es-ser-docente-universitario/#:~:text=Y%20el%20docente%20universitario%2C%20hoy,D%2Bi%2Be\).](https://upagu.edu.pe/es/que-es-ser-docente-universitario/#:~:text=Y%20el%20docente%20universitario%2C%20hoy,D%2Bi%2Be).)
52. Municipalidad Provincial Chota (MPCH). Ubicación Geográfica [Internet]. Chota, Perú: Municipalidad Provincial de Chota, 2018 [Consultado 21 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.munichota.gob.pe/ubicacion-geografica>

53. Universidades de Perú. Universidad Nacional Autónoma de Chota [Internet]. Lima, Perú: Estudiar en Perú, 2020 [Consultado 22 de enero de 2023]. Disponible en: <https://carrerasuniversitarias.pe/universidades/universidad-nacional-autonoma-de-chota>
54. Supo J. Metodología de la Investigación Científica. 3° ed. Sociedad Hispana e Investigadores Científicos, 2020.
55. Hernández R. & Mendoza C. Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 1° ed. McGraw – Hill Interamericana Editores, 2018.
56. Méndez Y., Ramírez E, García M. Propiedades psicométricas del cuestionario burnout para profesores universitarios en una muestra peruana. Archivo de Medicina (Manizales) [Internet]. 2021 [Consultado 24 de enero de 2023]; 21(2): 424-439. Disponible en: <https://doi.org/10.30554/archmed.21.2.3983.2021>
57. López M. Niveles de ansiedad en las y los trabajadores de los Centros Infantiles del Buen Vivir (CIBV) del Cantón Ambato [Tesis de licenciatura] [Internet]. Ambato, Ecuador: Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, 2018 [Consultado 25 de enero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2175/1/76597.pdf>
58. Sasi A. Niveles de ansiedad y estrés laboral frente al teletrabajo dentro del hogar en el contexto COVID – 19, en UEP Despertar, Quito 2021 [Tesis de licenciatura] [Internet]. Quito, Ecuador: Universidad Central del Ecuador, 2021 [Consultado 25 de enero de 2023]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25586/1/FCP-CPC-SASI%20ANDREA.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Formato de Consentimiento informado.

Consentimiento informado

Título de la investigación:

“Estrés y ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación de clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023.”

Objetivo de la investigación:

Describir los niveles de estrés y ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023.

Yo....., identificado (a) con DNI N°....., mediante la información dada por la Bach. Enf. Chavil Lozano Suly Susely y Vasquez Regalado Maria Herlita; acepto brindarla información solicitada por el investigador de manera personal, teniendo en cuenta de que la información obtenida será confidencial y mi identidad no será revelada.

Chota,, dede 2023

Firma

Anexo 2. Formato de Instrumentos de recolección de datos



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE CHOTA
Escuela Académico Profesional de
Enfermería

“Estrés y ansiedad en docentes
universitarios en la reincorporación a
clases presenciales en la Universidad
Nacional Autónoma de Chota, 2023”

ESCALA DE MASLACH BURNOUT

(Mamani M & Espinoza Y, 2022)

INSTRUCCIONES

El cuestionario es anónimo y será utilizado sólo para fines de investigación científica. Se le ruega sea sincero(a) en sus respuestas. Marque con un aspa (x) según corresponda:

I. ASPECTOS GENERALES

EDAD:

.....

SEXO:

Masculino ()

Femenino ()

ESTADO CIVIL:

Soltero (a) ()

Casado (a.) ()

Separado (a) ()

Divorciado (a)- ()

ESCUELA PROFESIONAL QUE LABORA.

Enfermería ()

Contabilidad ()

Ingeniería Agroindustrial ()

Ingeniería Civil ()

Ingeniería Forestal y Ambiental ()

II. CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que usted siente, siendo los enunciados:

0=Nunca

1=Pocas veces al año o menos

2=Una vez al mes o menos

3=Unas pocas veces al mes

4=Una vez a la semana

5=Pocas veces a la semana.

6=Todos los días.

N°	ÍTEMS	ESCALA						
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.	0	1	2	3	4	5	6
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	0	1	2	3	4	5	6
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	0	1	2	3	4	5	6
4	Tengo facilidad para comprender como se siente mis alumnos/as	0	1	2	3	4	5	6
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales	0	1	2	3	4	5	6
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	0	1	2	3	4	5	6
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as	0	1	2	3	4	5	6
8	Siento que mi trabajo me está desgastando	0	1	2	3	4	5	6
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mi alumnos/as.	0	1	2	3	4	5	6
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	0	1	2	3	4	5	6
11	Pienso que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.	0	1	2	3	4	5	6
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	0	1	2	3	4	5	6
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
14	Creo que trabajo demasiado.	0	1	2	3	4	5	6
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as	0	1	2	3	4	5	6
16	Trabajar directamente con alumnos me produce estrés.	0	1	2	3	4	5	6
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	0	1	2	3	4	5	6

N°	ÍTEMS	ESCALA						
18	Me siento motivado después de haber trabajado en contacto con alumnos/as.	0	1	2	3	4	5	6
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	0	1	2	3	4	5	6
20	Me siento acabado en mi trabajo al límite de mis posibilidades.	0	1	2	3	4	5	6
21	En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma.	0	1	2	3	4	5	6
22	Creo que los alumnos/as me culpan de sus problemas.	0	1	2	3	4	5	6

¡Gracias por su participación!



ESCALA DE ANSIEDAD (TEST DE HAMILTON)
(Sasi A. 2021)

INSTRUCCIONES

Seleccione para cada ítem la puntuación que corresponda, según su experiencia.

Cada parámetro es calificado en una escala de 5 puntos, extendiéndose desde:

- 0 : Ausente
1 : Intensidad leve
2 : Intensidad media
3 : Intensidad fuerte
4 : Intensidad máxima (invalidante)

N°	SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy grave
1	HUMOR ANSIOSO (Psíquico): Se preocupa, anticipa a lo peor.	0	1	2	3	4
2	TENSIÓN (Psíquico): Presenta temor, llora fácilmente, se agita, tiembla.	0	1	2	3	4
3	MIEDOS (Psíquico): Miedo a la oscuridad, miedo a extraños, miedo a estar solo, miedo a los animales.	0	1	2	3	4
4	INSOMNIO (Psíquico): Dificultad para dormiro mantenerse dormido, dificultad con pesadillas.	0	1	2	3	4
5	CONCENTRACIÓN Y MEMORIA(Psíquico): Poca concentración, debilitación de la memoria.	0	1	2	3	4
6	HUMOR DEPRESIVO (Psíquico): Interés disminuido en las actividades, falta de placer en lo que hace, insomnio.	0	1	2	3	4
7	PROBLEMAS SOMÁTICOS –	0	1	2	3	4

N°	SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy grave
	MUSCULARES: Dolores musculares, contracturas.					
8	PROBLEMAS SOMÁTICOS - SENSORIALES: Zumbidos, visión borrosa.	0	1	2	3	4
9	SÍNTOMAS CARDIOVASCULARES: Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, sensación de debilidad.	0	1	2	3	4
10	SÍNTOMAS RESPIRATORIOS: Presión en el pecho, sensación de asfixia, respiración entrecortada.	0	1	2	3	4
11	SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES: Disfagia, náusea o vómito, estreñimiento, pérdida de peso, llenura abdominal	0	1	2	3	4
12	SÍNTOMAS GENITOURINARIOS: Frecuencia urinaria o urgencia, dismenorrea, impotencia.	0	1	2	3	4
13	SÍNTOMAS AUTONOMICOS: Boca seca, rubor facial, palidez, sudor.	0	1	2	3	4
14	COMPORTAMIENTO EN LA ENTREVISTA (Psíquico): Intranquilidad, temblor, marcha, pasos.	0	1	2	3	4



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA
UNIVERSIDAD LICENCIADA CON RESOLUCIÓN N° 160-2018-SUNEDU/CD
VICEPRESIDENCIA ACADÉMICA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”

ANEXO N° 03

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Código Tesis Facultad:

Yo Suly Susely Chavil Loza Identificado con DNI N° 75593362, egresado de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, autor de la Tesis:

“Estrés y ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023”

Declaro bajo juramento que toda la información contenida en la Tesis es auténtica e incuestionable; por lo que, soy consciente de las responsabilidades que pudieran derivarse, en caso se detecte lo contrario y contrapongan las normas descritas por la Facultad de Ciencias de la Salud y por la UNACH.

En señal de conformidad a lo manifestado, firmo la presente.

Chota, 01 de abril del 2024

Firma

DNI N° 75593362



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA
UNIVERSIDAD LICENCIADA CON RESOLUCIÓN N° 160-2018-SUNEDU/CD
VICEPRESIDENCIA ACADÉMICA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”

ANEXO N° 03

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Código Tesis Facultad:

Yo Maria Herlita Vasquez Regalado Identificado con DNI N° 70878000, egresado de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, autor de la Tesis:

“Estrés y ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023”

Declaro bajo juramento que toda la información contenida en la Tesis es auténtica e incontestable; por lo que, soy consciente de las responsabilidades que pudieran derivarse, en caso se detecte lo contrario y contrapongan las normas descritas por la Facultad de Ciencias de la Salud y por la UNACH.

En señal de conformidad a lo manifestado, firmo la presente.

Chota, 01 de abril del 2024

Firma

DNI N° 70878000



Acta de Sustentación: Informe Final de Tesis

Siendo las ~~10:00~~ *10:30* horas del día 18 de marzo del año 2024, se reunieron en la sala de Sustentaciones de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, el Jurado Evaluador presidido por la Dra. Zoila Isabel Cárdenas Tirado y los miembros Mg. Elisa Ramos Tarrillo, Dr. Antonio Sánchez Delgado y como Asesor de Tesis el Dr. Jorge Romain Tenorio Carranza. De acuerdo al Reglamento Específico de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, se dio inicio a la sustentación del Informe Final de la Tesis: “Estrés y ansiedad en docentes universitarios en la reincorporación a clases presenciales en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023”, presentada por las Bachilleres: Suly Susely Chavil Lozano y Maria Herlita Vasquez Regalado, de la Escuela Profesional de Enfermería.

Luego de la sustentación, deliberación y consenso de los integrantes del Jurado Evaluador, según el Art. 37 del Reglamento de la Unidad de Investigación se acordó APROBAR la Tesis con *mención honrosa* con la calificación de *dieciséis* (*16*); por lo tanto, las Bachilleres pueden proseguir con trámites ulteriores.

En señal de conformidad, firman los presentes a horas *11:30 am* del día 18 de marzo de 2024.

Docente		Firma
Presidente Jurado Evaluador: Dra. Zoila Isabel Cárdenas Tirado		
Miembro Jurado Evaluador: Mg. Elisa Ramos Tarrillo		
Miembro Jurado Evaluador: Dr. Antonio Sánchez Delgado		
Asesor de Tesis Dr. Jorge Romain Tenorio Carranza		