

## Depresión, ansiedad y estrés: Análisis de la labor docente en universidades de Quito

### *Depression, anxiety and stress: Analysis of teaching work in universities of Quito*

Jonathan Jirón Jiménez<sup>1</sup>   
Irina Freire Muñoz<sup>2</sup>   
Luis Iriarte Pérez<sup>3</sup> 

#### RESUMEN

Los procesos de evaluación de las universidades ecuatorianas exigen que el profesorado cumpla durante su jornada laboral las tres funciones sustantivas: docencia, investigación – vinculación, gestión administrativa. Otras investigaciones evidencian, ante la carga laboral, la aparición de algunos riesgos psicosociales como: estrés, ansiedad y depresión. Por ello surge la pregunta: ¿Cuáles son los niveles de depresión, ansiedad y estrés presentes en los docentes universitarios de la ciudad de Quito? La metodología para este estudio es cuantitativa, de alcance descriptivo-correlacional, con un diseño de investigación no experimental de tipo transversal. Luego de aplicar la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) a 162 docentes de universidades públicas y privadas de Quito se obtuvieron como resultados relevantes que el personal académico presenta 85.2% depresión leve; 74.1% ansiedad leve y 85.2% estrés leve. Respecto a las funciones laborales que desempeñan con mayor frecuencia se encontró que el 51.9% trabajan en las tres funciones sustantivas: docencia, investigación – vinculación y gestión administrativa. Se concluye que existe una correlación estadísticamente significativa entre el tiempo destinado a pausas activas con el estrés y la ansiedad. Estos resultados visibilizan la importancia de las pausas activas del profesorado para minimizar los riesgos psicosociales, principalmente estrés y ansiedad.

**Palabras clave:** Efectos psicológicos, estrés mental, personal académico docente, universidad.

---

<sup>1</sup> Universidad Indoamérica. Quito, Ecuador. Facultad de Ciencias de la Salud y Bienestar Humano. Magister en Psicología con mención en Psicoterapia. Correo electrónico: [jonathanjiron@uti.edu.ec](mailto:jonathanjiron@uti.edu.ec)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1890-2582>

<sup>2</sup> Universidad Indoamérica. Quito, Ecuador. Facultad de Ciencias de la Salud y Bienestar Humano. Magíster en Comunicación. Doctoranda en Ciencias de la Educación. Correo electrónico: [irinafreire@uti.edu.ec](mailto:irinafreire@uti.edu.ec)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7651-3801>

<sup>3</sup> Universidad Indoamérica. Quito, Ecuador. Facultad de Ciencias de la Salud y Bienestar Humano. Doctor en Psicología. Master en *Psychanalyse*. Correo electrónico: [luisiriarte@uti.edu.ec](mailto:luisiriarte@uti.edu.ec)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8422-7047>

DOI: <https://doi.org/10.15517/wl.v19i1.59344>

Recepción: 7/04/2023 Aceptación: 10/03/2024

## ABSTRACT

The evaluation processes of Ecuadorian universities require that professors must perform three substantive functions during their working day: teaching, research – community outreach, and administrative management. Other research shows that there could be, due to the workload, the appearance of some psychosocial risks such as stress, anxiety and depression. Therefore, the question arises: What are the levels of depression, anxiety and stress present in university teachers in the city of Quito? The methodology used for this study is quantitative, descriptive-correlational in scope, with a non-experimental cross-sectional research design. After applying the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) to 162 professors from public and private universities in the city of Quito, the relevant results were that the academic staff presented 85.2% mild depression, 74.1% mild anxiety and 85.2% mild stress. Regarding the work functions, they perform most frequently, it was found that 51.9% work in the three substantive functions: teaching, research – community outreach and administrative management. It is concluded that there is a significant correlation between the time spent on active breaks and stress and anxiety. These results show the importance of active breaks for professors to minimize psychosocial risks, mainly stress and anxiety.

**Keywords:** Psychological effects, mental stress, academic staff, university.

## Introducción

Desde el año 2010, con el registro de la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES), las universidades ecuatorianas han estado en constante proceso de evaluación y acreditación con fines de aseguramiento de la calidad académica. Actualmente, las Instituciones de Educación Superior (IES) tanto públicas, como cofinanciadas y privadas, deben presentar al Consejo de Aseguramiento de la Calidad de la Educación Superior de forma anual una serie de evidencias que comprueben la calidad de la formación profesional y que están insertas como parte las funciones sustantivas: Docencia, Investigación y Vinculación con la Sociedad. En este contexto, la LOES en el artículo 47<sup>4</sup> menciona que el personal académico podrá combinar el ejercicio de la cátedra, la investigación y las actividades de dirección o gestión si su horario así se lo permite. En efecto, uno de los indicadores que se deben cumplir es la disponibilidad que los docentes universitarios tienen respecto al número de horas académicas en clase, planificación, proyectos de investigación, vinculación y gestión administrativa o académica. Las horas asignadas para cumplir con todas estas actividades es insuficiente, tomando en cuenta que, según la legislación ecuatoriana, el trabajador no debe sobrepasar las 40 horas de trabajo semanal. Paralelamente a este escenario, la exigencia de la docencia universitaria

---

<sup>4</sup> Asamblea Nacional del Ecuador. *Ley Orgánica de Educación Superior*, [2010](#)

involucra una capacitación constante en diversas metodologías, actualmente las relacionadas con la didáctica virtual, el e-learning, los procesos de formación mediante plataformas digitales, además de las actuales capacitaciones en el uso de programas con Inteligencia Artificial. Es decir, la formación continua del docente universitario debe estar a la par de las exigencias contemporáneas de conectividad y transformaciones pedagógicas que esto implica. Si a ello le sumamos que las nuevas generaciones navegan con mayor facilidad por el aprendizaje transmedia, la capacitación del profesorado universitario debe responder a estas nuevas realidades, cumpliendo un rol mucho más complejo en el proceso de enseñanza, en la investigación y en otras funciones asignadas en la gestión administrativa y la vinculación con la sociedad. En efecto, a la par de las funciones docentes, el personal académico debe cumplir con horas asignadas en la planificación administrativa, gestión de seguimiento de prácticas preprofesionales, articulación de planificación del contenido curricular con los sistemas informáticos de seguimiento, entre otras actividades.

Respecto a estos desafíos en la docencia universitaria en el Ecuador, las políticas institucionales del Sistema de Educación Superior no han contemplado, necesariamente, alguna relacionada con las consecuencias psicológicas de la alta demanda laboral que implica la diversidad de funciones y responsabilidades que el mismo sistema y la sociedad exigen al profesorado universitario, y que puedan afectar a su bienestar físico, psicológico y desempeño laboral<sup>5</sup>.

Muchas de las universidades públicas y privadas en el Ecuador mantienen en sus políticas institucionales internas programas de salud ocupacional de todos sus colaboradores, por ejemplo, en varias de las instituciones analizadas se plantean la importancia estratégica del cuidado, la protección y la salud de sus empleados, así como la preservación de un entorno ambiental adecuado, sin embargo, no se evidencian resultados respecto a un diagnóstico, evaluación e intervención en el personal académico – administrativo que presenten algún efecto negativo en su salud física y mental. Por ello, es necesario mencionar que las consecuencias psicológicas de la alta demanda laboral se

---

<sup>5</sup> Soraya del Pilar Carranco, Manuel Pando Moreno y Carolina Aranda Beltrán. “Riesgos Psicosociales en docentes universitarios”. *ReciMundo* 4, n°1, (2020): 316-331.

reflejan entre tres aspectos que son englobados bajo el término “riesgos psicosociales”. Estos riesgos pueden ser los siguientes: estrés, ansiedad y depresión.

## Principales riesgos psicosociales en docentes universitarios

Los riesgos psicosociales laborales son condiciones que ocurren en el lugar de trabajo y traen consecuencias negativas en la salud de los trabajadores, ya sean físicas, sociales o psicológicas<sup>6</sup>. Entre las más representativas se encuentran la depresión, la ansiedad y el estrés.

La depresión es considerada como una enfermedad, cuyos síntomas están asociados con cambios negativos en la conducta de la persona principalmente a nivel psicológico y somático, alterando su forma de pensar y actuar. También se caracteriza por presentar una problemática a nivel cognitivo en la cual aparecen sentimientos de culpa, anhedonia, baja autoestima, indecisión, ideación suicida, falta de concentración, entre otros<sup>7</sup>.

Es necesario considerar que la depresión es un estado de infelicidad que se presenta de forma temporal o permanente. Así mismo, la Organización Mundial de la Salud considera a la depresión como un trastorno mental frecuente con una connotación distinta de las variaciones que se presentan de manera habitual en el estado de ánimo, y con ello también de las respuestas que se generen frente a los problemas cotidianos de la vida, convirtiéndose en un problema serio de salud, de manera especial, cuando se presenta en periodos extensos de duración y su intensidad generalmente es moderada a grave, causando gran sufrimiento y alterando las actividades escolares, laborales y familiares<sup>8</sup>. En efecto, las diferencias individuales en la estructura de la personalidad son las responsables de activar un patrón que lleva a una persona a experimentar síntomas depresivos, en este sentido, las personas inmersas en un estado depresivo presentan una serie de esquemas cognitivos negativos que desencadenan alteraciones en la percepción

---

<sup>6</sup> Janeth Salvador. “Compromiso Organizacional y riesgos psicosociales”. *Revista San Gregorio*. 35 (2018): 157-173.

<sup>7</sup> José Dahab, Carmela Rivadeneira y Ariel Minici. “La depresión desde la perspectiva cognitivo conductual”. *Revista cognitivo conductual*, No.3 (2012): 1-5

<sup>8</sup> Organización Mundial de la Salud. Temas de salud: depresión, 2016.

de la realidad llevando a la persona a manifestar un procesamiento erróneo en tres niveles: en relación a sí mismo, respecto del mundo en el que vive y en relación al futuro<sup>9</sup>.

En cuanto a la ansiedad, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la considera como un sentimiento subjetivo que provoca malestar, y que principalmente ocasiona en las personas respuestas fisiológicas como tensión y malestar, caracterizándose como un estado de inquietud, zozobra y agitación<sup>10</sup>. Por ello, se piensa que la ansiedad es un conjunto de creencias y pensamientos negativos que se interconectan con las emociones y las respuestas fisiológicas, a tal grado que provocan un malestar general en la persona que la presenta<sup>11</sup>.

Esa sintomatología somática al prolongarse en el tiempo podría presentar un estado patológico que dificulta el funcionamiento social, familiar y laboral, sobre todo cuando se exterioriza como una reacción propia del individuo al enfrentarse a situaciones de emergencia que representan una amenaza o peligro inminente, lo que pone en marcha mecanismos de defensa que estimulan el sistema nervioso simpático y provocan la liberación de catecolaminas, principalmente responsables de provocar síntomas somáticos<sup>12</sup>.

Finalmente, el estrés como riesgo psicosocial, se lo considera como una reacción fisiológica del organismo cuando se enfrenta a un desafío o a una demanda, según lo requiera la situación en la que la persona se encuentre y que pone en riesgo su supervivencia<sup>13</sup>. En esta misma línea, el estrés laboral es el resultado de la interacción entre el sujeto y su entorno laboral, y es percibido por el propio colaborador como opresivo, llegando a afectar su bienestar, comprometiendo considerablemente su salud mental y física. Entre las principales causas de este tipo de estrés se destacan las exigencias a las cuales se someten los trabajadores, lo que podría incidir en su desempeño, niveles de concentración y bienestar psicológico y emocional en general, además de ser

---

<sup>9</sup> Jesús Sanz. “Distinguiendo ansiedad y depresión: Revisión de la hipótesis de la especificidad de contenido de Beck”. *Anales de Psicología*, 9, (1993):133-170

<sup>10</sup> Estefanía Altamirano y Mayra Rodríguez “Procrastinación académica y su relación con la ansiedad”. *Revista Eugenio Espejo*, 15, n°3, (2021):16-28

<sup>11</sup> David Barlow “Anxiety and its disorders” (New York: The Guildford Press, 2002)

<sup>12</sup> Benita Cedillo “Generalidades de la Neurobiología de la Ansiedad”, *Revista Itzacala* 20, n°1, (2017): 239-251 <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi171m.pdf>

<sup>13</sup> Juana Patlán, “Que es el estrés laboral y como medirlo”. *Revista Salud Uninorte* 35, n°1, (2019):156-184.

una respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse a presiones externas e internas <sup>14</sup>.

El estrés según la Asociación Americana de Psicología<sup>15</sup> consta de tres tipos: a) el estrés agudo, que se considera como un estímulo más leve pero frecuente, por lo que es fácil de tratar. Los síntomas que normalmente se presentan son mínimos y entre ellos se evidencia cambios en la tensión muscular, problemas estomacales y variaciones en la presión arterial; b) estrés agudo episódico, suele reflejar nerviosismo con pensamientos pesimistas sobre el presente y el futuro. Su sintomatología más común son dolores de cabeza, migraña, enfermedades coronarias, ansiedad y depresión; y finalmente c) estrés crónico, en el cual se evidencia el padecimiento en personas cuyos problemas son difíciles de resolver por los estados de desánimo y pesimismo que se encuentran, esto podría durar meses e incluso años, los problemas de salud que genera son drásticos y sus conductas pueden llevarlos a cometer actos de violencia hasta el suicidio.

En el escenario ecuatoriano, algunos estudios han constatado que, la sobre carga laboral presente en las funciones del profesorado de universidades e institutos tecnológicos superiores, aumentan las posibilidades de presencia de riesgos psicosociales, aunque, esta presencia no afecte significativamente a su desempeño docente<sup>16</sup>. En efecto, sobre este aspecto el ritmo y calidad del trabajo en las y los docentes universitarios intervienen significativamente en su calidad de vida, probablemente, si existe una sobrecarga de funciones es importante una recuperación psíquica y física mediante los descansos o mejor conocidas como pausas activas, en las cuales el profesorado pueda controlar su propio ritmo de trabajo<sup>17</sup>.

Sin embargo, en las condiciones actuales en las que se encuentra el Sistema de Educación Superior en el Ecuador, se evidencia una exigencia laboral que predispone a

---

<sup>14</sup>María Penabad, Magally Márquez, Lady Peña, L., Inés Revuelta, “Calidad de vida y educación en tiempos de pandemia: Una reflexión desde las ciencias del movimiento humano”. *Revista electrónica Educare* 24, n°1, (2020): 47-50.

<sup>15</sup> María Durán, “Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral”, *Revista Nacional de Administración* 1, n°1, (2010): 71-84.

<sup>16</sup> Darwin Noroña-Salcedo y Vladimir Vega-Falcón, “Factores psicosociales y desempeño docente en un instituto superior tecnológico en Quito, Ecuador”, *Revista Médica Electrónica* 43, n°5, (2021): [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242021000501254](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242021000501254)

<sup>17</sup> Jorge Freire y Nelson Corrales, “Riesgos Psicosociales y su influencia en el desempeño laboral de los docentes universitarios”, *Revista Didascalía* 9, n°4, (2018): 53-68

alguno de estos riesgos psicosociales, provocados por la sobrecarga física y psicológica a la que están sometidos los profesores universitarios<sup>18</sup>.

El estrés, la ansiedad y la depresión son solo algunas de las consecuencias de la labor docente que se manifiestan en profesores universitarios si no se desarrollan estrategias de afrontamiento en la política institucional de las Universidades. De igual manera, se esperaría que el mismo personal docente pueda identificar síntomas que estén experimentando en sus funciones laborales diarias.

Una vez expuesta la presente problemática, podemos plantear las preguntas que nos orientaron en esta investigación: ¿Cuáles son las funciones laborales que desempeñan con mayor frecuencia los docentes universitarios de la ciudad de Quito?, ¿Cuáles son los niveles de depresión, ansiedad y estrés presentes en los docentes universitarios de la ciudad de Quito?, y ¿Qué relación existe entre los riesgos psicosociales (depresión, ansiedad y estrés) con los datos sociodemográficos (sexo, edad, años de experiencia, pausa activa) de los docentes universitarios?

Así mismo, los objetivos que se han planteado para dar respuesta a las preguntas de la presente investigación son los siguientes: a) Identificar las funciones laborales que desempeñan con mayor frecuencia los docentes universitarios de la ciudad de Quito, b) Determinar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en el personal académico, y c) Relacionar los riesgos psicosociales depresión, ansiedad y estrés, con las variables sociodemográficas (sexo, edad, años de experiencia, pausa activa).

## Metodología

### Diseño

Se utiliza una metodología con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional, con un diseño de investigación no experimental de tipo transversal<sup>19</sup>.

Para la variable de riesgos psicosociales se utilizó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), con 21 ítems de tipo Likert, con un rango de respuestas de 0 a 3 que permiten a las personas autoevaluarse e indicar entre las opciones: 0 = Nada

---

<sup>18</sup> Soraya Carranco, Manuel Pando y Carolina Aranda, “Riesgos Psicosociales en docentes universitarios”, *ReciMundo* 4, n°1, (2020): 316-331 <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/811/1284>

<sup>19</sup> Roberto Hernández-Sampieri y Christian Mendoza, “Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta” (México: Mc Graw Hill, 2018)

aplicable en mí; 1 = Aplicable en mí en algún grado; 2 = Aplicable en mí en alto grado; 3 = Muy aplicable en mí.

El instrumento se divide en tres subescalas: Depresión (ítems 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), con una subescala que toma en cuenta aspectos como desesperanza, anhedonia, disforia o tristeza; Ansiedad (ítems 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20), cuya subescala se dedica a la evaluación de aspectos que guardan relación con la activación psicofisiológica caracterizada por sudoración de manos, temblores, entre otros; por último la subescala Estrés (ítems 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18), la misma que se centra en la evaluación de la dificultad para relajarse, excitación nerviosa, impaciencia, irritabilidad y agitación. Como puntos de corte en cada subescala se puede interpretar: Depresión (5-6 depresión leve, 7-10 depresión moderada, 11-13 depresión severa, 14 o más, depresión extremadamente severa; Ansiedad (4 ansiedad leve, 5-7 ansiedad moderada, 8-9 ansiedad severa, 10 o más, ansiedad extremadamente severa; Estrés (8-9 estrés leve, 10-12 estrés moderado, 13-16 estrés severo, 17 o más, estrés extremadamente severo). Respecto a la fiabilidad, el DASS-21 cuenta con un Alfa de Cronbach ( $\alpha =$ ) para depresión un  $\alpha = 0.85$  para ansiedad  $\alpha = 0.72$  y para estrés  $\alpha = 0.79$ , lo que sustenta su consistencia interna <sup>20</sup>.

## Proceso para la recolección y procesamiento de datos

Se procedió a crear un formulario de Google con la escala DASS-21 para facilitar la recolección de datos. Este formulario se envió vía correo electrónico en el mes de abril de 2023 a directivos de tres Instituciones de Educación Superior para que sea compartido a la planta docente de tiempo completo. El corte de la obtención de datos se realizó luego de un mes de enviado el formulario.

Una vez obtenidos los 162 formularios respondidos se procedió a analizarlos mediante el programa Excel y el programa estadístico SPSS, en el cual se realizó la prueba de correlación de variables Pearson, la estadística descriptiva de frecuencias de algunos datos sociodemográficos y de cada uno de los ítems de la escala.

---

<sup>20</sup> Francisca Román, Eugenia Vinet, Ana Alarcón, “Escalas de Depresión, Ansiedad, Estrés (DASS-21) Adaptación y Propiedades Psicométricas en estudiantes secundarios de Temuco”, *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, n°8, (2014): 179-190

## Participantes

La población corresponde a docentes universitarios de la ciudad de Quito, se utilizó un muestreo no probabilístico que permita una representatividad en la muestra con características específicas definidas en la problemática del estudio<sup>21</sup>

El total de participantes corresponde a 162 docentes universitarios que laboran como profesores y profesoras a tiempo completo en tres Instituciones de Educación Superior en la ciudad de Quito. De esta forma la muestra se constituye de 48.1% de hombres (n= 78), y 51.9% de mujeres (n= 84). Respecto a la edad de los participantes, el 25.9% (n= 45) está entre los 26 a 35 años; el 44.4% (n= 72) tiene entre 36 y 45 años; el 22.2% (n= 36) está entre los 46 y 55 años y el 7.4% (n= 12) tiene más de 56 años. Además de los aspectos sociodemográficos antes mencionados, se obtuvieron algunos datos sobre la actividad docente de los participantes, así, 33.3% (n= 54) han trabajado menos de 5 años como profesores universitarios, mientras que el 66.6% (n= 108) tienen experiencia docente de más de 5 años. Ver Tabla 1.

**Tabla 1**  
*Datos Sociodemográficos*

| <b>Sexo</b>                        | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje válido</b> |
|------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Hombre                             | 78                | 48.1                     |
| Mujer                              | 84                | 51.9                     |
| <b>Edad</b>                        |                   |                          |
| 26 a 35 años                       | 42                | 25.9                     |
| 36 a 45 años                       | 72                | 44.4                     |
| 46 a 55 años                       | 36                | 22.2                     |
| Más de 56 años                     | 12                | 7.4                      |
| Total                              | 162               | 100.0                    |
| <b>Años de experiencia docente</b> |                   |                          |
| Menos de 5 años                    | 54                | 33,3                     |
| Más de 5 años                      | 108               | 66.6                     |
| Total                              | 162               | 100.0                    |

Fuente: SPSS y elaboración propia

<sup>21</sup> Ver cita 19

Finalmente, los datos de la muestra según el área de trabajo indica que el 51.8% (n=84) pertenece a áreas de Ciencias Sociales, carreras como Educación, Derecho, Comunicación. El 29.6% (n= 48) pertenecen a Ciencias de la Salud, con carreras como Medicina, Enfermería, Psicología, Odontología, y el 18.5% (n= 30) comparten carreras de Ingeniería, Arte y Administración.

## Resultados

El presente estudio tuvo como primer objetivo identificar la articulación en las funciones laborales del personal académico universitario en la ciudad de Quito. Ver Tabla 2. Así, el 51.9% (n= 84) de participantes articulan sus funciones en docencia, investigación y gestión administrativa, mientras que el 33.3% (n= 54) se desempeñan en la docencia e investigación. Un porcentaje menor realizan funciones desligadas de la investigación y más cercanas a la docencia y gestión administrativa. De este grupo de participantes, es necesario recalcar que el 85,2% (n= 138) trabaja en universidades del sector privado.

**Tabla 2**  
*Funciones y tipo de institución de trabajo*

| <b>Funciones que desempeña</b>                   | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje válido</b> |
|--|-------------------|--------------------------|
| Docencia e Investigación                         | 54                | 33.3                     |
| Gestión Administrativa                           | 6                 | 3.7                      |
| Docencia y Gestión Administrativa                | 18                | 11.1                     |
| Docencia, Investigación y Gestión Administrativa | 84                | 51.9                     |
| <b>Tipo de Institución donde trabaja</b>         |                   |                          |
| Institución Pública                              | 18                | 11.1                     |
| Institución Privada                              | 138               | 85.2                     |
| En las dos                                       | 6                 | 3.7                      |
| <b>Total</b>                                     | <b>162</b>        | <b>100.0</b>             |

Fuente: SPSS y elaboración propia

Como dato relevante a lo anterior se agrega que, de la muestra total, el 85.2% (n= 138) está conforme con su actividad docente, mientras que el 14.24% (n= 24) no tiene

conformidad con su trabajo docente. Además, sobre el tiempo destinado a pausa activa, los participantes responden que el 59.4% (n= 96) tiene más de 10 minutos y el 40.7% (n= 66) menos de 10 minutos. Ver Tabla 3.

**Tabla 3**  
*Conformidad y pausa activa*

| <b>¿Se siente conforme con su actividad docente?</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje válido</b> |
|--|-------------------|--------------------------|
| Si   | 138               | 85.2                     |
| No   | 24                | 14.8                     |
| <b>Tiempo destinado a pausa activa</b>               |                   |                          |
| Menos de 10 minutos                                  | 66                | 40.7                     |
| Más de 10 minutos                                    | 96                | 59.4                     |
| <b>Total</b>   | <b>162</b>        | <b>100.0</b>             |

Fuente: SPSS y elaboración propia

A estos primeros resultados se les pueden dar algunas lecturas, entre ellas que la normativa legal en el Ecuador exige que la docencia universitaria no sea exclusiva en el aula de clase, más bien que se articule con todas las funciones sustantivas reglamentadas en la ley y en la política institucional particular de cada universidad. Así, el o la docente universitario/a debe realizar docencia, investigación y gestión administrativa como funciones laborales establecidas en su contrato de trabajo. Es notorio mencionar que la muestra participante pertenece en su gran mayoría a instituciones privadas, por lo que en su contexto existe la conformidad positiva con su trabajo docente, manifestando una pausa activa mayor a 10 minutos.

Como segundo objetivo del estudio se pretendió determinar los niveles de estrés, ansiedad y depresión de este personal académico. Ver Tabla 4. El primer resultado es el nivel de depresión, el 85.2% (n= 138) presenta depresión leve; mientras que el 7.4% (n= 12), 3.7% (n= 6) y 3.7% (n= 6) presenta depresión moderada, severa y extremadamente severa, respectivamente.

En cuanto a los niveles de ansiedad, el 74.2% (n= 120) presenta ansiedad leve, el 18.5% (n= 30) ansiedad moderada, mientras que el 3.7% (n= 6) comparten la ansiedad severa y la extremadamente severa.

Finalmente, sobre el estrés, el 85.2% (n= 138) presenta estrés leve, mientras que el 7.4% (n= 12) comparten el estrés moderado y severo. No se encontraron porcentajes de estrés extremadamente severo.

**Tabla 4**

*Niveles de Depresión, Ansiedad y Estrés en docentes universitarios*

| <b>Nivel de depresión</b>       | Frecuencia | Porcentaje válido |
|---------------------------------|------------|-------------------|
| Depresión Leve                  | 138        | 85.2              |
| Depresión Moderada              | 12         | 7.4               |
| Depresión Severa                | 6          | 3.7               |
| Depresión Extremadamente Severa | 6          | 3.7               |
| <b>Nivel de ansiedad</b>        |            |                   |
| Ansiedad Leve                   | 120        | 74.1              |
| Ansiedad Moderada               | 30         | 18.5              |
| Ansiedad Severa                 | 6          | 3.7               |
| Ansiedad Extremadamente Severa  | 6          | 3.7               |
| <b>Nivel de estrés</b>          |            |                   |
| Estrés Leve                     | 138        | 85.2              |
| Estrés Moderado                 | 12         | 7.4               |
| Estrés Severo                   | 12         | 7.4               |
| <b>Total</b>                    | <b>162</b> | <b>100.0</b>      |

Fuente: SPSS y elaboración propia

Es importante reconocer que respecto a los datos presentados que, en su mayoría, los docentes universitarios no presentan niveles altos ansiedad, depresión y estrés, probablemente porque, como se mencionó, existe una conformidad positiva con la labor académica, mayor tiempo para pausa activa y experiencia laboral importante presentado en resultados anteriores.

Para concluir con la presentación de resultados, el tercer objetivo de la investigación fue identificar la relación que existe entre estos riesgos psicosociales con algunas variables socio demográficas. Ver Tabla 5. De este modo, se pudo correlacionar la depresión, la ansiedad y el estrés con el sexo de los participantes con los siguientes datos: Existe una correlación significativa inversa del Sexo en el nivel 0,01 (bilateral -2,79\*\*) con la Depresión, una correlación significativa inversa del Sexo en el nivel 0.01 (bilateral -0.324\*\*) con la Ansiedad. Tomando en consideración que la población

mayoritaria son las mujeres, la correlación inversa significativa indica que en hombres se presenta mayor nivel de Ansiedad y Depresión. No se encontró ningún dato estadísticamente significativo de correlación de Sexo con Estrés.

Respecto a la correlación depresión, ansiedad y estrés con edad, los datos muestran que existe una correlación significativa inversa de Edad en el nivel 0.01 (bilateral  $-.229^{**}$ ) con Depresión, y una correlación significativa del Edad en el nivel 0.01 (bilateral  $.249^{**}$ ) con Estrés. Este resultado indica, por una parte, que a mayor edad menor presencia de depresión, y a mayor edad mayor presencia de estrés. En este sentido, mientras más edad tiene el docente universitario puede presentar mayores niveles de estrés, pero menores niveles de depresión. No se encontró ningún dato estadísticamente significativo de la correlación Edad con Ansiedad.

Respecto a la correlación entre la articulación de las funciones que desempeña el docente y los riesgos psicosociales, se encontró que existe una correlación significativa de Funciones en el nivel 0.01 (bilateral  $.187^{**}$ ) con Estrés, lo que implica que, a mayor cantidad de funciones, mayor probabilidad de presencia de Estrés.

**Tabla 5**

*Correlación de algunos datos sociodemográficos con Depresión, Ansiedad y Estrés*

|                                |                        | <b>Sexo</b> | Depresión    | Ansiedad     | Estrés       |
|--------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Sexo</b>                    | Correlación de Pearson | 1           | $-.279^{**}$ | $-.324^{**}$ | -0.145       |
|                                | Sig. (bilateral)       |             | 0.000        | 0.000        | 0.065        |
|                                | N                      | 162         | 162          | 162          | 162          |
|                                | N                      | 162         | 162          | 162          | 162          |
| <b>Edad</b>                    |                        |             |              |              |              |
| <b>Edad</b>                    | Correlación de Pearson | 1           | $-.229^{**}$ | 0.052        | $-.249^{**}$ |
|                                | Sig. (bilateral)       |             | 0.003        | 0.513        | 0.001        |
|                                | N                      | 162         | 162          | 162          | 162          |
| <b>Funciones que desempeña</b> |                        |             |              |              |              |
| <b>Funciones que desempeña</b> | Correlación de Pearson | 1           | 0.089        | 0.043        | $.187^{**}$  |
|                                | Sig. (unilateral)      |             | 0.129        | 0.294        | 0.009        |
|                                | N                      | 162         | 162          | 162          | 162          |

Fuente: SPSS y elaboración propia

Finalmente, se realizó una correlación entre el tiempo destinado a la pausa activa y los niveles de depresión, ansiedad y estrés. Ver Tabla 6. Los resultados indican que existe una correlación significativa inversa del tiempo destinado a pausa activa en el nivel 0.01 (unilateral  $-.257^{**}$ ) con el Estrés, y de nivel 0.01 (unilateral,  $-.245^{**}$ ) con la Ansiedad. Estos datos demuestran que, a mayor tiempo destinado a pausa activa, menor será la presencia de Ansiedad y Estrés. No se encontró ningún dato significativo de correlación entre este componente con la Depresión.

**Tabla 6**  
*Correlación Tiempo de pausa activa con Depresión, Ansiedad y Estrés*

|                                       |                           | Tiempo<br>destinado a<br>pausa activa | Depresión | Ansiedad     | Estrés       |
|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-----------|--------------|--------------|
| Tiempo<br>destinado a<br>pausa activa | Correlación<br>de Pearson | 1                                     | 0.014     | $-.245^{**}$ | $-.257^{**}$ |
|                                       | Sig.<br>(unilateral)      |                                       | 0.428     | 0.001        | 0.000        |
|                                       | N                         | 162                                   | 162       | 162          | 162          |

Fuente: SPSS y elaboración propia

## Discusión

En el ejercicio profesional de la docencia universitaria, se puede conocer que existen varios factores que pueden llevar a esta población a presentar depresión, ansiedad y estrés. En este sentido, en esta investigación se ha podido analizar de cerca los principales riesgos psicosociales a los cuales están expuestos el personal docente de las instituciones de educación superior de la ciudad de Quito.

Uno de los factores a tomar en cuenta fue la identificación de las funciones laborales que desempeñan con mayor frecuencia, llegando a conocer que la mayoría de los docentes universitarios, que participaron de la investigación, desempeñan más de una función, específicamente el 51.9% manifestaron trabajar en docencia, investigación y gestión administrativa. De igual manera, 33.3% de estos profesionales indican desempeñar funciones de docencia e investigación, un 11.1% se desenvuelve solo en docencia y gestión administrativa. Por último, se puede ver que sólo un 3.7% de los docentes se dedican exclusivamente a funciones administrativas. Esto nos deja un panorama claro de la exigencia laboral a la que están sujetos los profesionales

universitarios, lo que de una u otra forma puede jugar un papel fundamental en la aparición y desarrollo, en esta población, de riesgos psicosociales como depresión, ansiedad y estrés. Un aspecto que también puede ser tomado en cuenta, es el sector en donde se desenvuelven, y esto explicaría en parte la exigencia de funciones ya que un 85.2% los participantes trabajan en universidades del sector privado.

Ahora bien, consideramos que es preciso hacer énfasis en los niveles de depresión, de ansiedad y de estrés que presentan los docentes universitarios. Por un lado, haciendo referencia a la depresión, la mayoría la presenta en un nivel leve con un 85.2%, mientras que el 7.4% presenta depresión moderada, dejando a un 7.4% y 7.4% de docentes que experimentan depresión severa y extremadamente severa, respectivamente. Estos datos son similares a otros divulgados en una investigación dirigida a evaluar estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza, en la cual se obtuvo que un 79.8% presentaron un nivel de depresión mínima<sup>22</sup>. Por otro lado, en otro estudio aplicado a docentes de la ciudad de Quito se evidenció que un 26.52% de la población docente presentó depresión moderada y un 30.3% un cuadro de depresión severa<sup>23</sup>. Estos datos sugieren que existen otros factores como el confinamiento a causa de la Pandemia, entre el 2020 y 2022, que obligaron a los docentes a realizar sus actividades de modo virtual, por lo que no están exentos de sufrir este riesgo psicosocial.

Con respecto a los índices de ansiedad, se pudo conocer, en el presente estudio, que los docentes universitarios presentan ansiedad leve con un 74.1%, ansiedad moderada con un 18.5% y ansiedad severa y extremadamente severa comparten porcentajes similares con un 3.7% respectivamente. Es importante recalcar que no se obtuvieron datos con otras variables, como por ejemplo el síndrome de Burnout, que sí ha sido estudiado en otras investigaciones, las mismas que presentan una influencia significativa con la depresión y ansiedad con un 64%<sup>24</sup>.

---

<sup>22</sup> Louise Mendes, Eliana Lago, Camila Pinheiro, Ivonizete Pires, Gerardo Vansconcelos, “Estrés y Depresión en docentes de una institución pública de enseñanza” *Revista Enfermería Global*, n°57, (2020): <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/383201/275971>

<sup>23</sup> Carmen Mora, Georgina Molina y Johanna Bonilla, “Impacto de la Pandemia por covid-19 en los docentes: Burnout, Ansiedad y Depresión” *Revista Runae*, n°6, (2021): 41-60

<sup>24</sup> María Belén Franco, “Relación entre el Síndrome de Burnout con la Depresión y la Ansiedad en docentes fiscales del Cantón Otavalo”, Tesis de grado, Repositorio digital UTN, 2023, <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13897/2/PG%201412%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Por otra parte, en lo que respecta al estrés, los datos de nuestra investigación indican que los docentes universitarios experimentan estrés leve con un 85.2%, mientras que el estrés moderado y severo aparecen respectivamente con un 7.4% y 7.4%. Es importante destacar que ningún profesional se encuentra inmerso en un nivel de estrés extremadamente severo, a pesar de la carga laboral en sus funciones docentes. Sin embargo, existen otros estudios que demuestran que la mayor prevalencia de estrés que presenta esta población se relaciona con el estrés agudo<sup>25</sup>.

En términos generales, los datos proporcionados en investigaciones realizadas en distintos países de América Latina, el Ecuador, específicamente, está ubicado en el segundo puesto en presencia del riesgo psicosocial del estrés con un 54%<sup>26</sup>. Esto coincide con lo expuesto por otro estudio en Ecuador, en el cual se detalló el impacto del estrés en las actividades laborales del docente universitario, puesto que esta población mantiene un nivel de estrés considerable, que les genera una limitación en el desarrollo de sus actividades y que no les permite alcanzar un rendimiento apropiado en sus funciones académicas<sup>27</sup>.

En lo concerniente a la relación entre los riesgos psicosociales depresión, ansiedad y estrés con variables sociodemográficas (sexo, edad, años de experiencia, pausa activa), se pudo conocer que existe una correlación significativa inversa entre sexo en el nivel 0.01 (bilateral  $-.279^{**}$ ) con depresión, así mismo hay una correlación significativa inversa entre sexo en el nivel 0.01 (bilateral  $-.324^{**}$ ) con ansiedad, además no existe una correlación entre las variables sexo y estrés.

En lo referente a las variables edad y riesgos psicosociales, se pudo conocer que existe una correlación significativa inversa entre edad en el nivel 0,01 (bilateral  $-.229^{**}$ ) con depresión, por otro lado, existe una correlación significativa entre edad en el nivel

---

<sup>25</sup> Edison Bonilla y Yolanda Chávez, “Las actividades académico-profesionales en los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo”, Tesis de Grado, Repositorio UNACH, [2023](http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9584/1/UNACH-EC-FCEHT-PSCP-0019-2022.pdf), <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9584/1/UNACH-EC-FCEHT-PSCP-0019-2022.pdf>

<sup>26</sup> Christian Mejía, Jhosselyn Chacón, Olga Enamorado-Leiva, Lilia Garnica, Sergio Chacón Pedraza, Yislem García-Espinosa, “Factores asociados al estrés en trabajadores de seis países de Latinoamérica”, *Revista Asoc. Esp Medtrab*, n° 28, (2019): 204-211

<sup>27</sup> Vicente Reyna, Gladys Salazar y Diana Macias, D, “Impacto del estrés en las actividades laborales del docente universitario: caso IES de Manabí – Ecuador”. *Journal Business Science*, n°3, (2022): 42-52.

0.01 (bilateral  $.249^{**}$ ) con estrés y no se encontró correlación entre las variables edad y ansiedad.

En cuanto a las variables funciones que desempeña el docente y los riesgos psicosociales, se pudo identificar que existe una correlación significativa entre funciones que desempeña el docente en el nivel 0.01 (bilateral  $.187^{**}$ ) con estrés, y no se encontró correlación entre dichas funciones con las variables depresión y ansiedad. Por último, al centrarnos en las variables de tiempo destinado a la pausa activa y los niveles de depresión, ansiedad y estrés, se pudo conocer que existe una correlación significativa inversa entre el tiempo destinado a pausas activas en el nivel 0.01 (unilateral  $-.257^{**}$ ) con estrés, y de nivel 0.01 (unilateral,  $-.245^{**}$ ) con ansiedad, no llegando a encontrar correlación con la variable depresión.

Para concluir con la presente investigación, podemos responder a cada uno de los objetivos planteados. En referencia al primer objetivo, relacionado con identificar las diferentes funciones laborales que desempeñan con mayor frecuencia los docentes universitarios de la ciudad de Quito, un 51.9% trabajan en docencia, investigación y gestión administrativa, el 33.3% de profesionales desempeñan funciones de docencia e investigación, un 11.1% se desenvuelve en docencia y gestión administrativa y, por último, solo un 3.7% se dedica exclusivamente a funciones administrativas. Lo que nos permite visualizar con claridad la exigencia laboral a la que los docentes universitarios están sujetos ya que puede ser un desencadenante en la aparición y desarrollo de riesgos psicosociales como depresión, ansiedad y estrés

Por otro lado, en cuanto al segundo objetivo, relacionado con determinar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en el personal académico que, en su mayoría presenta índices leves, específicamente un 85.2% presenta depresión leve, 74.1% ansiedad leve y un 85.2% estrés leve. Si bien los niveles de depresión, ansiedad y estrés son leves en la población que respondió al instrumento DASS-21, al estar expuestos a altas demandas laborales, estos índices pueden cambiar en los docentes universitarios y eventualmente pueden sufrir de este tipo de riesgos psicosociales.

También, en relación con el tercer objetivo vinculado con relacionar los riesgos psicosociales (depresión, ansiedad y estrés) con las variables sociodemográficas (sexo, edad, años de experiencia, pausa activa), existe una correlación significativa inversa entre sexo y depresión. Así mismo, encontramos una correlación significativa inversa entre

sexo y ansiedad; y no existe una correlación entre sexo y estrés. Por ello, al identificar que la mayoría de los participantes fueron mujeres, se puede concluir que los docentes universitarios hombres presentan mayores niveles de depresión y ansiedad.

De igual manera, existe una correlación significativa inversa entre edad y depresión. Así mismo, existe una correlación significativa entre edad y estrés y no se encontró correlación entre edad y ansiedad. Con esto, se puede decir que a mayor edad del docente universitario se pueden presentar mayores niveles de estrés, pero también se pueden presentar menores niveles de depresión. Por este motivo, se concluye que existe una correlación significativa entre las funciones que desempeña el docente y el estrés, pero no existe una correlación entre dichas funciones desempeñadas con las variables de depresión y de ansiedad. Dicho de otra manera, a mayor cantidad de funciones ejecutadas por los docentes universitarios, mayor probabilidad existirá de padecer de estrés.

Por último, se concluye que existe una correlación significativa inversa entre el tiempo destinado a pausas activa con el estrés y la ansiedad, y no hay una correlación con la variable depresión. Esto nos permite ver la importancia de las pausas activas, específicamente que el docente tenga un tiempo prudencial para realizar actividades como levantarse, salir a caminar, realizar estiramientos corporales, entre otros, ya que se demuestra que, a mayor tiempo destinado a pausas activas, menor será la presencia de estrés y ansiedad.

## Referencias

- Altamirano A., y Rodríguez, M. “Procrastinación académica y su relación con la ansiedad”. *Revista Eugenio Espejo*, 15, n°3, (2021):16-28  
<http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/ree/v15n3/2661-6742-ree-15-03-00003.pdf>
- Asamblea Nacional del Ecuador. *Ley Orgánica de Educación Superior*, 2010  
<https://www.ces.gob.ec/documentos/Normativa/LOES.pdf>
- Barlow, D. “Anxiety and its disorders”, New York: The Guildford Press, 2002.
- Bonilla, E., y Chávez, Y. “Las actividades académico-profesionales en los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo”, Tesis de Grado, Repositorio UNACH, 2023, <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9584/1/UNACH-EC-FCEHT-PSCP-0019-2022.pdf>

- Carranco, S., Pando, M., y Aranda, C., Beltrán. “Riesgos Psicosociales en docentes universitarios”. *ReciMundo* 4, n°1, (2020): 316-331.  
<https://recimundo.com/index.php/es/article/view/811/1284>
- Cedillo, B. “Generalidades de la Neurobiología de la Ansiedad”, *Revista Itzacala* 20, n°1, (2017): 239-251 <https://www.medigraphic.com/pdfs/epscologia/epi-2017/epi171m.pdf>
- Dahab, J., Rivadeneira, C., y Minici, A. “La depresión desde la perspectiva cognitivo conductual”. *Revista cognitivo conductual*, No.3 (2012): 1-5  
<http://cetecic.com.ar/revista/pdf/la-depresion-desde-la-perspectiva-cognitivo-conductual.pdf>
- Durán, M. “Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral”, *Revista Nacional de Administración* 1, n°1, (2010): 71-84.
- Franco, MB. “Relación entre el Síndrome de Burnout con la Depresión y la Ansiedad en docentes fiscales del Cantón Otavalo”, Tesis de grado, Repositorio digital UTN, 2023,  
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13897/2/PG%201412%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Freire, J., y Corrales, N. “Riesgos Psicosociales y su influencia en el desempeño laboral de los docentes universitarios”, *Revista Didascalía* 9, n°4, (2018): 53-68  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6716275>
- Hernández-Sampieri. R., y Mendoza, C. “Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta”, México: Mc Graw Hill, 2018.
- Mejía, C., Chacón, J., Enamorado-Leiva, O., Garnica, L., Chacón Pedraza, S., y García-Espinosa, Y. “Factores asociados al estrés en trabajadores de seis países de Latinoamérica”, *Revista Asoc. Esp Medtrab*, n° 28, (2019): 204-211  
<http://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n3/1132-6255-medtra-28-03-204.pdf>
- Mendes, L., Lago, E., Pinheiro, C., Pires, I., y Vansconcelos. “Estrés y Depresión en docentes de una institución pública de enseñanza” *Revista Enfermería Global*, n°57, (2020): <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/383201/275971>
- Mora, C., Molina, G., y Bonilla, J. “Impacto de la Pandemia por covid-19 en los docentes: Burnout, Ansiedad y Depresión” *Revista Runae*, n°6, (2021): 41-60  
<https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/view/488/558>

Noroña-Salcedo, N., y Vega-Falcón, V. “Factores psicosociales y desempeño docente en un instituto superior tecnológico en Quito, Ecuador”, *Revista Médica Electrónica* 43, n°5, (2021): [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242021000501254](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242021000501254)

Organización Mundial de la Salud. Temas de salud: depresión, 2016.

<http://www.who.int/topics/depression/es/>

Sanz, J. “Distinguiendo ansiedad y depresión: Revisión de la hipótesis de la especificidad de contenido de Beck”. *Anales de Psicología*, 9, (1993):133-170

Patlán, J. “Que es el estrés laboral y como medirlo”. *Revista Salud Uninorte* 35, n°1, (2019):156-184. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v35n1/2011-7531-sun-35-01-156.pdf>

Penabad, M., Márquez, M., Peña, P. y, Revuelta, I. “Calidad de vida y educación en tiempos de pandemia: Una reflexión desde las ciencias del movimiento humano”. *Revista electrónica Educare* 24, n°1, (2020): 47-50.

[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-42582020000400047&lng=en&nrm=iso](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582020000400047&lng=en&nrm=iso)

Román, R., Vinet, E., y Alarcón, A. “Escalas de Depresión, Ansiedad, Estrés (DASS-21) Adaptación y Propiedades Psicométricas en estudiantes secundarios de Temuco”, *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, n°8, (2014): 179-190

<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281943265009.pdf>

Reyna, V., Salazar, G., y Macias, D. “Impacto del estrés en las actividades laborales del docente universitario: caso IES de Manabí – Ecuador”. *Journal Business Science*, n°3, (2022): 42-52.

[https://revistas.uleam.edu.ec/index.php/business\\_science/article/view/206/277](https://revistas.uleam.edu.ec/index.php/business_science/article/view/206/277)

Salvador, J. “Compromiso Organizacional y riesgos psicosociales”. *Revista San Gregorio*. 35 (2018): 157-173.

<http://201.159.222.49/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/1107/12-JANETH>



Esta obra está bajo una licencia <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>