



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2026,
Volumen 10, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1

RELACIÓN DEL DESEMPEÑO DOCENTE Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

**RELATIONSHIP BETWEEN TEACHING PERFORMANCE AND JOB
STRESS IN UNIVERSITY TEACHERS AT A PUBLIC UNIVERSITY**

Karime Rosario Uribe Ochoa
Universidad Autónoma de Querétaro

MSP. Isaúl García Rodríguez
Universidad Autónoma de Querétaro

María Guadalupe Ledezma Salinas
Universidad Autónoma de Querétaro

Relación del desempeño docente y estrés laboral en docentes universitarios de una universidad pública

Karime Rosario Uribe Ochoa

karylavigne123@gmail.com

Universidad Autónoma de Querétaro

Facultad de Enfermería

México

MSP. Isaúl García Rodríguez¹

Isaul.garcia@uaq.mx

<https://orcid.org/0000-0003-4876-669X>

Universidad Autónoma de Querétaro

Facultad de Enfermería

México

María Guadalupe Ledezma Salinas

mledezma08@alumnos.uaq.mx

<https://orcid.org/0009-0005-7028-9035>

Universidad Autónoma de Querétaro

Facultad de Enfermería

México

RESUMEN

Introducción. En los últimos años, diversas investigaciones realizadas sobre el estudio del estrés y el impacto que este genera en las personas, afectando aspectos significativos de la vida tanto laboral como profesional y laboral. El desempeño docente hace referencia al conjunto de habilidades, conocimientos, actitudes y prácticas que un profesor aplica en su labor constante. A menudo el desempeño del docente se ve afectando por distintas problemáticas que pueden llegar a impactar negativamente su labor, causando lo que llamamos estrés laboral. **Objetivo.** Determinar la relación existente entre el desempeño docente y estrés laboral en docentes universitarios de la facultad de enfermería. **Metodología.** Estudio correlacional prospectivo transversal de enfoque cuantitativo, donde el universo lo conforman docentes de una facultad de enfermería de una universidad pública. Se aplicó un cuestionario de 3 secciones a 58 docentes, ya que el tipo de muestreo será no probabilístico a conveniencia. Se excluirán a personal menor de 1 año laborando en la Facultad de Enfermería. El consentimiento informado será parte de la ética del estudio. **Resultados y Discusión.** Conclusiones. Se concluye que, si bien el estrés laboral está presente en los docentes a un nivel de estrés leve (18), estrés moderado (13) y en 5 docentes se percibe un estrés alto, el desempeño docente no se ve afectado. Sin embargo, se plantea recomendar estrategias preventivas para disminuir el estrés

Palabras Clave: Estrés, estrés laboral, docentes universitarios, desempeño docente.

¹ Autor principal

Correspondencia: karylavigne123@gmail.com

Relationship between teaching performance and job stress in university teachers at a public university

ABSTRACT

Introduction. In recent years, various studies have been conducted on stress and its impact on individuals, affecting significant aspects of their work and professional lives. Teaching performance refers to the set of skills, knowledge, attitudes, and practices that a professor applies in their ongoing work. Often, a professor's performance is affected by various problems that can negatively impact their work, causing what we call work-related stress. **Objective.** To determine the relationship between teaching performance and work-related stress in university professors in the nursing faculty. **Methodology.** A prospective, cross-sectional, correlational study with a quantitative approach was conducted. The study population consisted of professors from a nursing faculty at a public university. A three-section questionnaire was administered to 58 professors, using non-probability convenience sampling. Personnel with less than one year of service in the Nursing Faculty were excluded. Informed consent was obtained as part of the study's ethical guidelines. **Results and Discussion.** **Conclusions.** Se concluye que, si bien el estrés laboral está presente en los docentes a un nivel de estrés leve (18), estrés moderado (13) y en 5 docentes se percibe un estrés alto, el desempeño docente no se ve afectado. Sin embargo, se plantea recomendar estrategias preventivas para disminuir el estrés.

Keywords: Stress, work stress, university teachers, teacher performance.

*Artículo recibido 10 diciembre 2025
Aceptado para publicación: 10 enero 2026*



INTRODUCCIÓN

La globalización, tendencias económicas y la complejidad del ámbito laboral generan cambios en las condiciones de trabajo, exigiendo un desempeño laboral a un ritmo acelerado, que requieren adaptación rápida, afectando directamente la salud física y mental del personal (Tito- Huamani., et al, 2022)

Entre las profesiones en riesgo, la docencia es considerada uno de los ámbitos laborales donde existe mayor propensión de padecer problemas de salud mental (Garcés et al.,2023). El profesorado constituye, sin duda una profesión compleja y muy saturada de responsabilidades. Su labor es generalmente reconocida por gobiernos y organizaciones en todo mundo, aunque ese sector carece frecuentemente de la debida atención en materia de salud laboral y prevención de riesgos. (Cobos-Sánchez., et al, 2022)

La docencia es la enseñanza superior como en otros niveles, es una tarea de primer orden, porque la responsable de la formación de profesionales con un elevado desarrollo científico-tecnológico (Acome-Muñoz et al.,2021), ya que el docente de educación superior generalmente es un profesional con título en la enseñanza andragógica, es un área especializada de una carrera, de la cual dentro de sus funciones está ser el medio en la adquisición de los conocimientos, habilidades y destrezas de los estudios además de cumplir con sus actividades administrativas, investigativas entre otras. (Salcedo & Falcón, 2022).

En la docencia en el área de salud, singularmente en enfermería existe un doble rol que es ser: enfermero y ser docente. Como consecuencia de ello existen dificultades en lo profesional para delimitar diferentes funciones lo que genera conflictos y procesos identitarios, afectando no solo la salud, sino también su satisfacción laboral, desempeño en el trabajo y en su vida general. (Monosalvas., et al, 2022)

Dentro del proceso del trabajo docente la presencia del estrés es un estímulo normal y necesario al compartir en la relación con el estudiado, cuyo objeto es contribuir al cumplimiento de tramos de una malla curricular desagregada por asignatura, con fines promocionales. La relación con el estudiado generalmente es realización y satisfacciones, sin embargo, puede ser una fuente de estrés docente. (Salazar., et al, 2020)

El estrés se refiere a una respuesta fisiológica y emocional natural que experimenta una persona cuando se enfrenta a situaciones que percibe como amenazantes, desafiantes o demandantes. En el contexto de docentes universitarios, este estrés está relacionado con la necesidad de mantener altos estándares académicos, el volumen del trabajo, la gestión del tiempo y las responsabilidades asociadas a la



enseñanza e investigación. Sino se maneja adecuadamente, el estrés prolongado puede tener efectos negativos en la salud física y mental del docente, además de afectar la capacidad para cumplir con sus laborales tareas de manera efectiva. (López., et al, 2023)

De acuerdo con la OMS (2023), el estrés se define como el estado de preocupación o tensión mental generando por una situación, que nos resulta difícil relajarnos y concentrarnos y sentimos ansiosos o irritables, pero cuando es excesivo, puede provocarnos dolor de cabeza u otras partes del cuerpo, malestar gástrico, ansiedad, dificultades para dormir y las alteraciones en el apetito. (Organización Mundial de Salud, 2023, párr.1-4)

En la actualidad encontramos que el término de estrés es usado como significaciones múltiples para referirse a una gama amplia de experiencias, tales como el nerviosismo, el cansancio, la tensión, la inquietud (entre otros). La Organización Mundial de la Salud define el estrés como *el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para una acción*. Lagos Berríos, (2022). Por consiguiente, el estrés al ser una respuesta fisiológica, (Chu B., et al, 2025) menciona que el estrés afecta a todos los organismos, incluidos los sistemas cardiovascular, respiratorio, endocrino, gastrointestinal, nervioso, muscular y reproductivo. También se encuentran las consecuencias psicológicas como: preocupación excesiva, bloqueos mentales, mal humor, olvidos, dificultad de atención, dificultad de concentración, etc.



Tabla 1.

Enfermedades y Sistemas de Órganos involucrados

Enfermedades y Sistemas de Órganos Involucrados.

Sistema	Sistema	Sistema	Sistema	Sistema	Sistema
gastrointestin al	cardiovascula r	Respiratori os	Endocrino	Reproductivo	musculoesqueléti co
Úlcera	Hipertensión	Hiperventilación	Diabetes	Disfunción	Dolor lumbar
péptica	Arritm	Asma	Hipotiroidis	eréctil	Dolor
Diarrea	ia	Disnea	mo Síndrome	Irregularidad	Muscular
Estreñimient	cardiac		de Cushing	es	Fibromialgia
o Síndrome	a			menstruales	
de colon	Enfermedad			Eyacuación	
irritable	coronaria			Precoz	
				Anovulación	
				e infertilidad	

Fuente: Elaboración propia.

El desempeño en los contextos educativos ha estado procurando, en los últimos tiempos una mirada hacia la búsqueda de las bases que fomentar el accionar uno de los gestores fundamentales de la educación; el docente. Por lo que hoy en día el desempeño docente también se direcciona hacia la calidad de la gestión para atender la diversidad educativa. La organización dentro de la institución educativa responsabiliza a los docentes llevar resultados satisfactorios y de calidad curricular, pedagógica, metódica y administrativa en la enseñanza. (Monier., et al, 2023).

El desempeño docente necesita de la formación inicial, de las políticas y de la calidad de la institución superior, la cual persigue que el profesor *demuestre las competencias, los métodos de enseñanza, y de aprendizaje más en eficaces en beneficio de los estudiantes, práctica que se refleja de manera inmediata en el quehacer educativo, dentro de su área de desempeño y la relación con los estudiantes.* (Vásquez., et al, 2021).

Los estudios que abordan de manera cercana el fenómeno son descritos a continuación:



El estudio realizado por García (2020), evalúa el estrés en el profesional docente, el cual realizó un estudio descriptivo, no experimental con corte transversal con enfoque cualitativo/cuantitativo, en el cual participaron 57 docentes de una institución pública, en él tuvo como propósito evaluar el estrés laboral, se aplica un test de salud total y cuestionario de acontecimientos estresantes. Y como resultado revelan que los docentes presentan niveles de estrés que van de preocupante a grave.

Otro estudio realizado por (Rodríguez., et al, 2020) con enfoque cuantitativo en docentes de una institución pública en donde se tomaron como muestra 163 maestros de un total de 282 de una facultad, para analizar el estrés y depresión en los docentes, en el cual se obtuvo como resultado que 70 (42,9%) presentaron estrés leve, de la misma manera se obtuvo una puntuación del 122 (74.8%) tenían una depresión mínima, sin embargo, se encontró una relación entre depresión y estrés y este llegó a tener signos de ansiedad que pueden llegar a interferir en su trabajo.

Objetivos Específicos. Identificar el desempeño de los docentes a través de un instrumento de evaluación docente, en docentes universitarios de Enfermería. Medir el nivel de estrés de los docentes universitarios de Enfermería. Identificar variables sociodemográficas en los docentes universitarios de la facultad de enfermería.

Hi: Existe relación entre el desempeño de los docentes de enfermería y la presencia de estrés laboral.

Ho: No existe relación entre el desempeño de los docentes de enfermería y la presencia de estrés laboral.

METODOLOGÍA

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, de tipo correlacional prospectivo transversal. Se buscó realizar un cuestionario de 3 secciones, el universo muestra se centró en los Docentes de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro, ubicado en Cerro de las Campanas s/n, Cp. 76010, Querétaro, Querétaro, México.

El tipo de muestreo fue no probabilístico a conveniencia, puesto a que se busca que la muestra cumpla con las especificaciones correspondientes. El tamaño de muestra correspondió 58 docentes que cuenten con más de 1 año laborando; cumpliendo con los criterios de inclusión, exclusión y eliminación se muestran en la tabla 2.



Tabla 2. Criterios de inclusión, exclusión y eliminación

Inclusión	Exclusión	Eliminación
● Autorización de consentimiento informado. ● Profesores que oferten al menos una carrera de la Facultad de Enfermería. ● Profesores con menos de 1 año laborando en la facultad de Enfermería. ● Profesores con un rango de edad mayor a 30 años, ya que rango de esa edad tiende a tener poca experiencia laboral.	● Personal menor de 1 año laborando dentro de la facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro. ● Personal que no cuente con un contrato por parte de la Facultad de Enfermería. ● Personal que no desee participar en la investigación.	● Cuestionarios incompletos asignados. ● Docentes que no firmen o no estén de acuerdo con el consentimiento informado.

Nota: Elaboración propia (Ledezma, et al., 2025)

La recolección de datos para esta investigación fue mediante la aplicación de un cuestionario conformado por 3 secciones, que fue contestado de manera individual y voluntario de cada docente en la Universidad Autónoma de Querétaro, aplicado por el uso de la tecnología de Formularios Google. El cuestionario incluye una introducción, la primera sección este compuesto por datos sociodemográficos (7), la segunda parte es un Test laboral adaptado y presentado por el IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), elaborado por 12 preguntas en una escala de Likert. La tercera parte del cuestionario está compuesto de 10 preguntas politómicas de opción múltiple sobre el desempeño laboral.

Para el análisis estadístico se calcularon porcentajes y frecuencias de las variables obteniendo información relevante que posteriormente se recopiló en una base de datos realizada en Microsoft Excel, la cual estuvo configurada con la exportación al programa estadístico IBM SPSS.

Los procesos de recopilación de datos no implicaron ningún riesgo para la salud de los participantes,

Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, (2003). Así como la Ley General de Salud en Materia de Investigación, capítulo 1 artículo 17.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 3. Resultados de las variables demográficas, como el resultado de porcentajes (%) y frecuencia (Fr) en respuesta a las preguntas dentro del cuestionario.

Variable	Porcentaje (%)	Frecuencia (Fr)
Género		
Mujer	69.0 %	40
Hombre	31.0%	18
Estado Civil		
Soltero/a	39.7%	23
Casado/a	39.7%	23
Unión libre	12.1%	7
Divorciado/a	8.6%	5
Escolaridad		
Maestría	44.8%	26
Licenciatura	36.2%	21
Doctorado	10.3%	6
Tipo de contrato		
Honorario	51.7%	30
Tiempo libre	24.1%	14
Tiempo completo	17.2%	10
Otro	6.9%	4
Años laborando		
1 a 5 años	27.6%	16
15 a 20 años	20.7%	12
6 a 10 años	20.7%	12
Mas de 20 años	15.5%	9



11 a 15 años	15.5%	9
Horas de clase por semana		
Más de 20 horas	24.1%	14
16 a 20 horas	20.7%	12
6 a 10 horas	20.7%	12
11 a 15 horas	17.2%	10
0 a 5 horas	17.2%	10

Nota: Elaboración propia (2025)

De acuerdo con los resultados se observó que, de acuerdo con las preguntas sociodemográficas, el 69.0 % son mujeres docentes que laboran en la institución, y que el 39.7% de los docentes son solteros/as, el 44.8 % de nivel de escolaridad se centra en maestría, también se puede percibir que el 51.7% de docentes tiene un tipo de contrato por honorarios, el 27.6% tiene de 1-5 años laborando, en la institución y por último 24.7% trabaja más de 20 horas.

En el siguiente test se realizó mediante la autoevaluación de desempeño docente donde se observó:

El test de autoevaluación obtuvo un Alfa de Cronbach de .955. En esta dimensión consta de 10 preguntas de autoevaluación cuyas respuestas de una escala que va de 0 a 4, donde el (0) significa que aún no posee ese indicador para realizar lo que se le presenta; (1) que posee el indicador en un nivel básico; (2) que él tiene el indicador en un intermedio; (3) que el nivel alcanzado en el indicador es bueno y (4) excelente, cuando se siente totalmente competente para realizar lo manifestado.

Tabla 4. Test de autoevaluación docente

Desempeño Docente	Porcentaje	Frecuencia
Cumple en mediano grado	43.1%	25
Cumple en alto grado	27.6%	16
Cumple total	19.0%	11
Cumple en bajo grado	8.6%	5
No cumple	1.7%	1

Nota: Elaboración propia (2025)



En tabla 4. Se muestra los resultados obtenidos de la autoevaluación de los docentes, así como el porcentaje (%) y frecuencia (Fr), donde se puede percibir que el 43.1% de los docentes cumple en mediano grado su desempeño docente, mientras que el 1.7 % no cumple con los indicadores del test presentado.

Test de Estrés laboral IMSS se observó:

Se obtuvo un alfa de Cronbach de .945. El test de estrés laboral cuenta con 12 preguntas el cual nos permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés. Mediante la escala de Likert (Rangos) con un puntaje mínimo de 1 a máximo de cada respuesta, las cuales se suman donde el puntaje más bajo es de 12 (sin estrés 0), seguido de 24 (sin estrés), mayor a 36 se encuentra en (estrés leve), mayor de 48 (estrés medio) y, por último, el puntaje más alto es 60 (estrés alto).

Tabla 5. Resultados de Test de Estrés laboral del IMSS

Estrés laboral	Porcentaje (%)	Frecuencia (Fr)
Sin estrés	34.5%	20
Estrés leve	31.0%	18
Estrés medio	22.4%	13
Estrés grave	8.6%	5
Sin estrés (0)	1.7%	1
Estrés alto	1.7%	1

Fuente: Elaboración propia (2025)

Como se muestra en la tabla anterior se muestra que el 34.5% de los docentes está en un rango sin estrés, el cual 20 de ellos percibe que su sintomatología que, de acuerdo a los resultados del test del IMSS, se encuentra en fase de alarma, el cual le permite tratar de identificar el o los factores que le causan estrés para que pueda ocuparse de ellos de manera preventiva.

Tabla 6. Correlaciones Rho de Spearman

Correlaciones		Autoevaluación docente	Estrés laboral
Rho de Spearman			
Autoevaluación	Coeficiente de correlación	1.000	.211
Docente	Sig. (unilateral)	.	0.56
	N	58	58
Estrés laboral	Coeficiente de correlación	.211	1.000
	Sig. (unilateral)	.056	.
	N	58	58

Nota: Elaboración Propia (2025)

En cuanto a la correlación dado el resultado por Rho Spearman el resultado .211 y un p valor es igual p (< 0.056) se interpreta que la relación entre el desempeño docente y el estrés laboral es baja por lo cual se acepta la hipótesis nula.

“Cuestionario para evaluar la relación del desempeño docente y estrés en docentes universitarios de una facultad de enfermería”

Preguntas sociodemográficas.

Edad: _____

Escolaridad

a) Licenciatura

b) Especialidad

c) Maestría

d) Doctorado

e) Otro

Género

a) Mujer

b) Hombre

Número de horas de clase por semana

a) 0 a 5 hrs

b) 6 a 10 hrs

c) 11 a 15 hrs

d) 16 a 20 hrs

Tipo de contrato

a) Tiempo libre

b) Tiempo completo

c) Honorario

Estado civil

a) Soltero

b) Casado

c) Divorciado

d) Viudo

e) Unión libre



Semestre que imparte	a) 1
	b) 2
	c) 3
	d) 4
	e) 5
	f) 6
	g) 7
	h) 8
	i) 9
	j) 10
Experiencia laboral (años)	
<i>Fuente: Elaboración propia (2025)</i>	

Test de estrés laboral

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

Instrucciones:

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo con 1 (nunca) siendo el puntaje más bajo, 6 (muy frecuentemente) siendo el puntaje más alto.

Síntomas	Grados					
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpaciones.	1	2	3	4	5	6

Fuente: (Gob. Mx. (S.F) <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/estreslaboral/Test-Estres-Laboral.pdf>)



Desempeño laboral.

El siguiente cuestionario “Competencias del profesor universitario: elaboración y validación de un cuestionario de autoevaluación,” es un cuestionario que permite autoevaluarse y forma parte de la autoevaluación de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL).

El cual tiene un total de 100 ítems para la evaluación de los docentes, de los cuales se tomaron 10 ítems que se consideraron, los más fundamentales e importantes dentro de su evaluación.

Cada escala va de 0 a 4, donde el (0) significa que aún no posee ese indicador para realizar lo que se le presenta; (1) que posee el indicador en un nivel básico; (2) que él tiene el indicador en un intermedio; (3) que el nivel alcanzado en el indicador es bueno y (4) excelente, cuando se siente totalmente competente para realizar lo manifestado.

Indicadores	No poseo el indicador	Básico 1	Intermedio 2	Bueno 3	Excelente 4
	0				

Actividades del docente

Doy a conocer a los estudiantes desde el principio los criterios de evaluación que se aplicarán en la asignatura.

Aplico procedimientos para diagnosticar los conocimientos previos que traen los alumnos(as).

Selecciono técnicas y estrategias de evaluación formativa y sumativa, coherentes con las



competencias que se quiere desarrollar.

Utilizo criterios de evaluación adecuados para valorar el trabajo realizado por los estudiantes a través de todo el curso.

Analizo los resultados de la evaluación continua y al final realizó comentarios personalizados a los estudiantes.

Propongo ejercicios y actividades de recuperación para resolver los problemas de aprendizaje de mis alumnos

Cumplo con lo previsto en la planificación docente.

Reviso periódicamente el plan docente y realizó los ajustes necesarios.

Evalúo el grado de cumplimiento de los indicadores de aprendizaje propuestos en la planificación.



Entrego con puntualidad los
instrumentos de evaluación
presencial y a distancia.

Investigo y analizo el grado de
satisfacción de estudiantes
sobre mi desempeño docente.

Reflexionó críticamente sobre
los resultados de actividad
docente y los transformo en
oportunidades de innovación
pedagógica.

Fuente: Elaboración propia (2025)

Fuente: (Revista Iberoamericana, UNAM., (SF)

<https://www.ries.universia.unam.mx/index.php/ries/article/view/212/845>



Anexo 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Santiago de Querétaro, Qro., a ____ de _____ del 20 ____

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente y en pleno uso de mis facultades yo _____ doy mi consentimiento para participar libremente en el proyecto de investigación el cual tiene por nombre **“Relación de desempeño docente y estrés laboral en docentes universitarios de una universidad pública”**.

En estudios realizados de manera reciente se ha encontrado que los docentes de educación superior enfrentan una serie de desafíos específicos que contribuyen al estrés laboral tales como la carga administrativa, la presión por la publicación de investigaciones y la necesidad de adaptarse a nuevas tecnologías educativas, puede afectar el desempeño profesional frente a los grupos a su cargo; **por ello la presente investigación tiene como** objetivo determinar la relación existente entre el desempeño docente y estrés laboral en docentes universitarios de la facultad de enfermería, del campus San Juan del Río y Centro Universitario de una universidad pública. Esta investigación se rige bajo principios bioéticos de manera internacional como el Código de Núremberg (1947) y la Declaración de Helsinki (1964), así como el Reglamento de la Ley general de Salud en materia de investigación (2007).

Esta investigación queda clasificada como nivel I. Sin riesgos; ya que la obtención de datos es mediante cuestionarios, cuya información es tratada de forma confidencial (capítulo 1, artículo 17 del Reglamento de la Ley general de Salud en materia de investigación).

Estoy en conocimiento que esta investigación no tendrá ninguna retribución por la participación, sin embargo; esta investigación podría beneficiar de manera indirecta, ya que nos permitirá conocer los niveles de estrés de los docentes, así como estos pueden asociar con el desempeño de los mismos docentes. Incentivando a la prevención del



autocuidado. Por lo tanto, tiene un beneficio a nuestra sociedad y sobre todo a nuestra Universidad y Facultad.

La información será tratada de manera confidencial y divulgada dentro de la institución.

Dicha investigación es inducida por el estudiante de pregrado de Licenciatura de Enfermería de la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ): Est. Enf. Karime Rosario Uribe Ochoa, correo electrónico:

karylavigne123@gmail.com teléfono: 4481030798, Est. Enf. María Guadalupe Ledezma Salinas, correo electrónico: mledezma08@alumnos.uaq.mx, teléfono: 4428798026, de igual manera se agrega los datos de director de tesis, MSP. Isaúl García Rodríguez, correo electrónico: isau.garcia@uaq.mx,

Teléfono: 4428249528.

Para cualquier aclaración o duda durante los cuestionarios podrán solicitar ayuda, a los anteriores números o correos.

Solicitando su participación para dicho estudio haciendo énfasis en los siguientes puntos:

- Al firmar este documento acepta participar en dicha investigación
- Su participación será voluntaria, por lo tanto, podrá abandonar la investigación en el momento que lo desee.
- La información será confidencial
- Si el participante tiene alguna duda, podrá hacer preguntas en cualquier momento durante su participación.
- La participación del docente no tendrá ningún costo, ni remuneración económica.

De antemano agradecemos su colaboración, dejando claro que es de gran importancia su participación.

Querétaro, Qro., A _____

Yo _____

“Confirmando que he sido informado voluntariamente a participar en la investigación “

Firma del participante _____

Firma del investigado _____



CONCLUSIONES

La relación entre el desempeño docente y el estrés laboral se describe como estrecha. Cuando los niveles de estrés aumentan por factores como la sobrecarga de trabajo, la presión administrativa, las demandas estudiantiles o la falta de recursos institucionales, la capacidad del profesorado para planificar, enseñar y evaluar de manera efectiva se ve afectada. Esto provoca una disminución en la calidad de la enseñanza, una menor motivación y dificultades en el manejo del aula. A su vez, un desempeño percibido como insuficiente incrementa la tensión emocional y el agotamiento, generando un ciclo continuo de estrés. Por ello, se plantea que, para fortalecer el desempeño profesional y garantizar procesos educativos de calidad, las instituciones deben implementar estrategias de prevención y manejo del estrés que promuevan el bienestar integral del cuerpo docente. Entre las propuestas para afrontar niveles de estrés leve, moderado o grave, se sugieren las siguientes estrategias:

- Implementar actividades de aprendizaje activo para reducir la exposición constante.
- Utilizar plataformas que faciliten la evaluación automatizada.
- Incorporar herramientas para gestionar asistencia, foros o entregas.
- Definir con claridad los horarios de tutorías y de respuesta a mensajes.
- Establecer reglas de convivencia y expectativas desde el inicio del curso.
- Promover ambientes laborales que favorezcan la convivencia entre docentes.
- Fomentar el autocuidado mediante ejercicio, técnicas de relajación y hábitos de sueño adecuados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mero Macías, V. G., Maldonado Jaramillo, J. del R., Galeas Guevara, J. J., & Ríos Silva, M. A. (2023). Importancia de reducir el estrés laboral en los docentes. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 2(1), 21-30. <https://doi.org/10.69516/dwf3cn42>
2. Garcés-Delgado, Y., García-Álvarez, E., López-Aguilar, D., & Álvarez-Pérez, P. R. (2023). Incidencia del Género en el Estrés Laboral y Burnout del Profesorado Universitario. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia Y Cambio En Educación*, 21(3), 41–60. <https://doi.org/10.15366/reice2023.21.3.003>
3. Benítez-Abarca, G., Nájera-Lara, J., Benítez-Abarca, A. y Jacho-Guanoluisa, N. (2025).



Influencia del estrés laboral en el desempeño docente por competencias en docentes universitarios. INNOVA Research Journal, 10(1), 19-31.

<https://doi.org/10.33890/innova.v10.n1.2025.2612>

4. Racedo Meneses, V y Claros López, V. (2024). Percepción de estrés en docentes de enfermería de una institución de educación superior. Montería - Córdoba, 2024. Universidad de Córdoba. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/entities/publication/83388091-1745-42d3-a371-cc0ff1594d37>
5. Acome-Muñoz, Mirian Elizabeth, Noroña-Salcedo, Darwin Raúl, & Vega-Falcón, Vladimir. (2021). Factores psicosociales y desempeño docente en un instituto superior tecnológico en Quito, Ecuador. Revista Médica Electrónica, 43(5), 1254- 1268. Epub 31 de octubre de 2021. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168418242021000501254&lng=es&tlng=es
6. Cobos-Sánchez, David, López-Noguero, Fernando, Gallardo-López, José A., & Martín, Mariel C. (2022). Incidencia del agotamiento en los docentes universitarios: estudio de caso en una universidad española. Formación universitaria, 15(2), 83-92. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000200083>
7. Tito-Huamani, Pedro Leonardo, Torres-Pecho, Miryam, & Pérez-Palacios, Emma Emilia. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: un análisis factorial exploratorio. EnfermeríaGlobal, 21(67), 50-81. Epub 19 de septiembre de 2022.
8. Lagos Berrios, Rodrigo. (2022). El estrés como posibilidad originaria de la existencia. Una interpretación del fenómeno del estrés desde el pensamiento de Heidegger. Tópicos (México), (64), 279-306. Epub 13 de febrero de 2023. <https://doi.org/10.21555/top.v640.1999>
9. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, et al. Fisiología, reacción al estrés. [Actualizado el 7 de mayo de 2024]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
10. García Lino, Maritza Elizabeth. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. Revista San Gregorio (43), 140-154.
11. Monier Llovio, Daimy, Peña Holguín, Ruth Rubí, Campoverde Rodríguez, Danny Gustavo,



- Villalva Gómez, Katty Fátima, & Soriano Barzola, Rolando Javier. (2023). Desempeño docente: una percepción desde la teoría. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 27(118), 77-86. Epub 05 de enero de 2024. <https://doi.org/10.47460/uct.v27i118.689>
12. López, V. E. R., Villavicencio, D. V. C., Anchundia, P. J. Q., & Arias, A. E. A. (2023). Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 4(8), 3047–3062. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n8-009>
 13. Vásquez Villanueva, S., Vásquez Campos, S. A., Vásquez Villanueva, L., Carranza Quevedo, M. F., Vásquez-Villanueva, C. A., & Terry-Ponte, O. F. (2021). Liderazgo pedagógico y el desempeño docente: la imagen de instituciones educativas privadas. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(17), 178–194. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i17.166>
 14. Manosalvas, F. M. S., Jiménez, Y. P., Quintana, M. R., Cahueñas, R. E., & Espinoza, G. J. (2022). El estrés laboral en el profesorado de las Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador. 2020. Del conocimiento del profesorado a defender su derecho a una formación integral y una vida digna. *Revista de Educación y Derecho, 1 Extraordinario*, 381-405. <https://doi.org/10.1344/reyd2021.1ext.37711>

