



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“ESTRÉS PERCIBIDO Y ASERTIVIDAD EN DOCENTES UNIVERSITARIOS”

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

Autora: Pruna Plazarte, Ana Lisbeth

Tutora: Psc. Cl. Mg. García Ramos, Diana Carolina

Ambato – Ecuador

Agosto 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutora del Proyecto de Investigación con el tema: "**ESTRÉS PERCIBIDO Y ASERTIVIDAD EN DOCENTES UNIVERSITARIOS**", de la Srta. Pruna Plazarte, Ana Lisbeth, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato. Considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la evaluación por el Jurado examinador designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Agosto 2023

LA TUTORA

Ps. Cl. Mg. García Ramos Diana Carolina

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación sobre:

“ESTRÉS PERCIBIDO Y ASERTIVIDAD EN DOCENTES UNIVERSITARIOS” como también los contenidos, ideas, objetivos y futura aplicación son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Agosto 2023

LA AUTORA



Pruna Plazarte Ana Lisbeth

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta Tesis o parte de ella, un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Agosto 2023

LA AUTORA



Pruna Plazarte Ana Lisbeth

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema **“ESTRÉS PERCIBIDO Y ASERTIVIDAD EN DOCENTES UNIVERSITARIOS”** de Pruna Plazarte, Ana Lisbeth estudiante de la carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Agosto 2023

Para constancia firman:

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2do VOCAL

DEDICATORIA

Este proyecto le dedico a mi abuelito papá Gabriel, quien ya no se encuentra junto a mí, pero sin duda fue mi fuente de inspiración y luz en todo el camino, al recordar sus enseñanzas, valores y sus anécdotas que me motivó a seguir y no descansar, quien a pesar de su ausencia física siempre está presente en mi corazón con los momentos felices que compartimos durante 15 años, hoy este trabajo es para ti, cierro un capítulo más de mi vida y empiezo uno nuevo con metas, objetivos, propósitos, con la mirada en alto, orgullosa de ser quien soy y de dónde vengo, porque así me enseñó quien fue mi figura paterna y hoy no está, sin duda seguimos buscando un sueño mejor, inspirados por el corazón y la mente sin descuidar nuestra felicidad.

Pruna Ana

AGRADECIMIENTO

A mis padres por el apoyo incondicional en los momentos difíciles, por su labor incansable de lucha para lograr llegar al objetivo, por el esfuerzo y trabajo que día a día se plasmó en cada consejo, anécdota, historia y motivación a lo largo de este camino.

A mi hermana por ser mi apoyo e inspiración, por guiarme y aconsejarme durante la vida estudiantil, que a pesar de ser mundos distintos siempre existió una línea de comunicación y afecto.

A mi mejor amiga Katheryn, quien es mi red de apoyo principal, quien no me ha dejado caer en los momentos difíciles y me ha escuchado sin esperar nada a cambio.

A mis docentes por la accesibilidad y los conocimientos impartidos, por el apoyo y la paciencia que me han brindado en este largo camino, por escucharme, motivarme e impulsarme a sanar y continuar, por enseñarme a valorarme, ser resiliente y fortalecer mi amor propio.

A la empresa Siscom por facilitarme el aprendizaje en el campo profesional y brindarme la oportunidad de aplicar los conocimientos universitarios, así como también la capacitación constante y la exigencia frente a las metas trazadas.

Pruna Ana

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
RESUMEN	xi
SUMMARY	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
1. MARCO TEÓRICO.....	3
1.1 Antecedentes Investigativos	4
1.1.1. Contextualización.....	4
1.1.2 Antecedentes investigativos	7
ASERTIVIDAD.....	12
1.1.3 Definición de Variables.....	15
Estrés - Definición.....	15
Fases de estrés.....	15
Estrategias de afrontamiento del estrés.....	16
Estrés percibido.....	16
Causas del estrés percibido.....	17
Consecuencias del estrés percibido.....	18
Asertividad.....	18
Características de la Asertividad	19
Componentes de la Asertividad	19
Importancia de la Asertividad.....	20
Elementos del asertividad.....	20
1.2 Objetivos.....	21
1.2.1. Objetivo General	21

1.2.2. Objetivos Específicos	1
Hipótesis de Investigación	1
CAPÍTULO II	24
2. METODOLOGÍA	24
2.1 Métodos	24
2.2 Materiales.....	24
Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale)	24
Inventario De Asertividad De Rathus (Ras), Autores: Rathus (1973).....	26
2.2.1. Participantes	27
2.2.3 Procedimiento	28
CAPÍTULO III.....	29
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	29
3.1 Análisis descriptivo cuantitativo del nivel de estrés percibido endocentes universitarios	29
3.2 Análisis descriptivo cuantitativo del nivel de asertividad en docentes universitarios	30
3.3 Comprobación de supuestos para la media de puntuación de estrés percibido en docentes hombres y mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato	32
3.4 Análisis de resultados de la media de puntuación de estrés percibido en docentes hombres y mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato	33
3.5 Comprobación de supuestos de estrés percibido y la asertividad en docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la UniversidadTécnica de Ambato	34
3.6 Contraste de hipótesis.....	34
3.6.1 Verificación de hipótesis	36
CAPÍTULO IV	37
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
4.1 Conclusiones	37
4.2 Recomendaciones.....	38
4. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	39
ANEXOS	46
Anexo1: Carta de Consentimiento Informado	46
Anexo 2: Escala de Estrés Percibido	48
Anexo 3: Test de Asertividad, Rathus.....	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Frecuencias de diagnóstico de estrés percibido.....	29
Tabla 2: Frecuencias de diagnóstico de asertividad	30
Tabla 3: Media de puntuación de estrés percibido	32
Tabla 4: Prueba T para Muestras Independientes	33
Tabla 5: Matriz de Correlaciones.....	34

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

"ESTRÉS PERCIBIDO Y ASERTIVIDAD EN DOCENTES UNIVERSITARIOS"

Autora: Pruna Plazarte, Ana Lisbeth

Tutora: Ps. Cl. Mg. García Ramos, Diana Carolina

Fecha: Agosto, 2023

RESUMEN

El presente proyecto se realizó con el objetivo de determinar la relación entre estrés percibido y el asertividad en docentes universitarios. En el caso de estrés percibido se utiliza la escala de estrés percibido y para la asertividad se utiliza el inventario de asertividad de Rathus, en una población de 93 docentes universitarios. La metodología aplicada se basó en un diseño no experimental, puesto que la recolección de los datos se realizó en un único momento, además las variables de estudio no fueron manipuladas, teniendo así un nivel correlacional de corte transversal. La información extraída a través de las escalas se compara mediante la prueba no paramétrica de Spearman, para obtener la correlación correspondiente. Se determinó que el estrés percibido y la asertividad no mantienen relación dentro de la población de docentes universitarios, además se determinó que de acuerdo a la escala de estrés percibido, el 64,5%, equivalente a un total de 60 docentes mantienen un nivel moderado de estrés percibido, mientras que de acuerdo al inventario de asertividad de Rathus se refleja el 46,2% en un nivel asertivo con 43 participantes, seguido de 39 participantes con un 41,9% en nivel muy asertivo, lo cual es un indicador positivo dentro de la población docente universitaria facilitando así la expresión de pensamientos, sentimientos y emociones.

PALABRAS CLAVES: ALTERACIONES, ASERTIVIDAD, DOCENTES UNIVERSITARIOS, ESTRÉS PERCIBIDO, INDICADOR.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Author: Pruna Plazarte, Ana Lisbeth

Tutora: Ps. Cl. Mg. García Ramos, Diana Carolina

Date: August, 2023

"PERCEIVED STRESS AND ASSERTIVITY IN UNIVERSITY TEACHERS"

SUMMARY

This project was carried out with the objective of determining the relationship between perceived stress and assertiveness in university teachers. In the case of perceived stress, the perceived stress scale is used and for assertiveness the Rathus assertiveness inventory is used, in a population of 93 university professors. The applied methodology was based on a non-experimental design, since the data collection was carried out in a single moment, in addition the study variables were not manipulated, thus having a cross-sectional correlational level. The information extracted through the scales is compared using Spearman's non-parametric test, to obtain the corresponding correlation. It was determined that perceived stress and assertiveness do not maintain a relationship within the population of university teachers, it was also determined that according to the perceived stress scale, 64.5%, equivalent to a total of 60 teachers, maintain a moderate level. of perceived stress, while according to the Rathus assertiveness inventory, 46.2% are reflected at an assertive level with 43 participants, followed by 39 participants with 41.9% at a very assertive level, which is a positive indicator. within the university teaching population thus facilitating the expression of thoughts, feelings and emotions.

KEYWORDS: DISTURBANCES, ASSERTIVENESS, UNIVERSITY PROFESSORS, PERCEIVED STRESS, INDICATOR.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enfocó en el estudio de estrés percibido y asertividad en docentes universitarios. Se considera actualmente el estrés como alteraciones psicológicas con mayor estudio dentro de los últimos años, ya que se considera como las respuestas que las personas dan frente a una situación o estímulo. Las personas perciben y reaccionan de forma distinta en relación al ambiente o situaciones presentadas. Mientras que la asertividad de los seres humanos permite expresar sentimientos, pensamientos y emociones de forma libre y voluntaria, defendiendo los intereses personales y sin ofender a los otros (Niño Higuera, Bravo Paz, Ordaz Carrillo, Santillan Torres, & Gallardo Contreras, 2019)

El desarrollo de este proyecto permitió determinar la relación entre el estrés percibido y asertividad en docentes universitarios. Se describió el nivel de estrés percibido y asertividad de la población de estudio. Identificándose así que, en cuanto al nivel de estrés percibido moderado, puede ocasionar alteraciones a nivel emocional, físico o laboral. Mientras que en relación a la asertividad el nivel asertivo y muy asertivo reflejaron la adecuada manera de expresar sentimientos, pensamientos y emociones.

Se entiende como estrés percibido a la forma en que la persona reacciona frente a estímulos estresantes o diversas situaciones de su vida sean estas predecibles o impredecibles. Es decir, describen el comportamiento que las personas muestra al manejar las diversas problemáticas ya sea de forma asertiva o inasertiva. El estrés percibido afecta directamente a las personas cuando estas sienten que una situación sobrepasa sus mecanismos de afrontamiento. Según estudios realizados se establece que el 44 % de personas han explorado cierta relación con factores de estrés percibido en la salud, mientras que un 58% han estado expuestos a estos factores, además de ser una población comprendida entre los 18 y 21 años de edad (Chávez Amavizca, y otros, 2020)

La asertividad tiene relación con el ámbito docente en un 53% ya que busca comunicar de forma concreta, adecuada, precisa, espontánea, coherente mediante gestos, palabras, tonalidades de voz, distintos mensajes a las personas. Esto facilita la interacción y comprensión personal de los sujetos (Briones Caicedo, Urquiza Mendoza, Navia Álava, & Guevara Albán, 2020)

Este proyecto permitió determinar la relación entre el estrés percibido y la asertividad en los docentes universitarios. Determinando de esta manera los niveles que presenta la población en cuanto al estrés percibido y asertividad. Por tal motivo el estudio resultó factible ya que se contó con los respectivos instrumentos de evaluación que permitió medir e identificar los niveles de las variables de estrés percibido y asertividad, además de la accesibilidad que se tuvo para la obtención de la muestra requerida en la investigación.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

1.1.1. Contextualización

A lo largo de la pandemia los docentes tuvieron que adaptarse a nuevas formas de enseñanza aprendizaje tales como modelos contextualizados de didáctica virtual, diversos sistemas operativos que incluyeron el uso de plataformas virtuales. La modificación de los métodos de enseñanza aprendizaje han provocado que las personas presenten síntomas relacionados con estrés percibido como angustia, dificultad para concentrarse e interactuar en diversas condiciones sociales, preocupación frente a la carga de trabajo, fatiga, cefalea, olvidos. Estos síntomas han afectado significativamente el desempeño diario laboral. (Robinet Serrano & Pérez Azahuanche, 2020).

El estrés es considerado como un riesgo a nivel ocupacional, ya que puede afectar a las personas en sus labores de trabajo. Esto a su vez está relacionado con la cantidad de trabajo, el tiempo, nivel de atención, sucesos inesperados, entre otros. Lo cual genera disminución en el ámbito laboral, la productividad en las actividades y el rendimiento individual de los individuos, lo que genera alteraciones en la salud mental de las personas. Es decir, cuando el factor de riesgo es alto, los individuos tienden a generar un desequilibrio emocional y físico. En fin, el determinante del estrés es como las personas perciben una situación y la forma en la que estas reaccionan ante estos eventos (Ceballos Vásquez , y otros, 2019).

El estrés se desarrolla por estímulos o situaciones que las personas

perciben como amenazantes, generando así un estado psíquico caracterizado por respuestas de tensión nerviosa que al prolongarse en el tiempo o su intensidad puede llegar a producir alteraciones como irritabilidad, aislamiento, ansiedad, alteraciones en el sueño como insomnio, hipersomnio, entre otras. Por otro lado, puede provocar que las personas descuiden algunos aspectos vitales como la higiene, el ejercicio, la vida social, laboral o familiar. Las investigaciones realizadas a nivel social, refieren que el estrés es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades mentales o de atención prioritaria, tales como trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, trastornos del sueño, trastornos alimenticios, entre otros (Bairero Aguilar, 2017).

Según la Organización Mundial de la Salud (2019) se menciona que al menos 301 millones de personas a nivel mundial presentan un trastorno de ansiedad, de estos 58 millones son niños y adolescentes. Los síntomas graves de la ansiedad pueden generar discapacidad funcional en la persona y provocar angustia, caracterizándose así por el miedo, preocupación excesiva y trastornos del comportamiento conexos. En este caso existe tratamiento psicológico, de acuerdo a la edad de las personas y la gravedad de la enfermedad mental.

La depresión es otra de las enfermedades que se vincula al estrés no tratado, se caracteriza por presentar pérdida de interés en actividades, alteraciones en el sueño, las personas refieren sentirse tristes y decaídas por al menos dos semanas. Esto puede afectar a la forma en la que las personas sienten, piensan y coordinan actividades del diario vivir. Según la Organización Mundial de la Salud (2019) 280 millones de personas padecen depresión, de lo cual 23 millones de estos son niños y adolescentes. Entre los síntomas frecuentes de la depresión indica la pérdida de memoria, alteraciones en el sueño, falta de energía y dificultad para concentrarse. Las personas que padecen este tipo de trastorno tienen mayor probabilidad de suicidio. Por lo cual existe tratamiento eficiente, de acuerdo a la edad y la complejidad del trastorno, en ocasiones se debe considerar la medicación.

En Ecuador según datos del Ministerio de Salud Pública (2020) alrededor de 42000 personas recibieron atención en salud mental. De lo cual al menos el 45% de la población han presentado estrés y ansiedad. El 25 % se ha relacionado con depresión y procesos de manejo de duelo. Se identificó sintomatología asociada con alteraciones del estado de ánimo, estrés, ansiedad, duelo, miedo y preocupación. Por lo cual es importante la identificación y manejo de estos casos, para que la persona que padece este tipo de sintomatología o enfermedad pueda desarrollarse de manera individual, social o familiar.

Por otro lado, se considera que el comportamiento asertivo permite a las personas expresar libremente lo que creen, desean o sienten, sin ofender a los demás. Esta permite una comunicación eficiente, de confianza y mejora el autoestima.

Las personas al ser expuestas a una situación de riesgo o circunstancia ambiental pueden actuar de diversas maneras y expresar conductas como agresividad, irritabilidad y pérdida de control, lo cual imposibilita la comunicación con el entorno. Es decir, el ambiente influye en el tipo de respuesta que tiene el ser humano, pudiendo considerarse así asertivo o no asertivo(Linares Palacios, M., 2017).

La asertividad incluye habilidades que permiten que las personas defiendan sus derechos sin vulnerar los de los demás. Entre estas habilidades se considera el iniciar y mantener una conversación, solicitar ayuda o información, disculparse, decir no, realizar un reclamo, escuchar, hablar o emitir un elogio. Se considera que la asertividad es fundamental en la educación y en las distintas actividades que los seres humanos realizan. Esta permite resolver conflictos, aceptar o mantener un equilibrio en las relaciones de las personas. Por lo tanto, se puede determinar que la asertividad es un modo de afrontar situaciones sin violentar los derechos de otras personas y siendo conscientes de los derechos que los seres humanos poseen (Bernal Álava, Cañarte Vélez, Macias Parrales, & Ponce Castillo, 2022).

1.1.2 Antecedentes investigativos

El estrés es considerado como una reacción de respuesta inespecífica frente a un estímulo o situación de riesgo. Esta problemática puede generar alteraciones significativas en los sentimientos, pensamientos o sensaciones, mostrando así a las personas deprimidas, ansiosas o nerviosas. Además, el estrés puede ocasionar efectos en la salud tales como: presión arterial alta, enfermedades cardíacas, obesidad, dolores de cabeza frecuentes y alteraciones del sueño. Por lo cual se considera que los factores psicológicos y biológicos se relacionan directamente provocando así alteraciones a nivel fisiológico (dolores de cabeza, enfermedades cardíacas, enfermedades intestinales), emocional (ansiedad, miedo, depresión) y cognitivo (falta de concentración, pérdida de memoria,

preocupación).

El estrés percibido es considerado como aquella situación que las personas perciben como superior a sus capacidades, generando así un factor de respuesta superior a los recursos de afrontamiento que poseen los seres humanos y poniendo en riesgo su bienestar. El estrés genera respuestas de tipo involuntario que desestabilizan a las personas a nivel personal, físico y emocional. A su vez altera el comportamiento, la conducta, la atención y memoria, disminuyendo así el disfrute de las actividades diarias (Navarrete Mera & Zambrano Acosta,2021).

Un estudio realizado por Chávez Amavizca (2020) en la ciudad México, con la finalidad de determinar la relación entre el estrés percibido y la felicidad de las personas, contó con aproximadamente 762 participantes de edades entre 18 y 76 años, a quienes se evaluó el estrés percibido a través de la Escala de estrés percibido (EEP), arrojando como resultados que el 31,9% de la población estudiada se ubicó en un rango bajo de estrés percibido, el 53,3% rango medio y 14,8 en un rango alto; evidenciándose así que el estrés percibido no influye en la felicidad de las personas (Chávez Amavizca, 2020).

Por otro lado, ha sido analizada la relación entre estrés percibido, ansiedad y depresión, en un grupo de docentes universitarios de Colombia. La población estudiada se sitúa en un rango de edad de 25 a 63 años, considerada como la población en edad laboral. En este estudio se realizó la aplicación de varios reactivos, con la finalidad de establecer y analizar la correlación de cada una de las variables y su significancia frente al desarrollo de los docentes. Entre estos se destaca la escala de estrés percibido PSS-14, donde indica que el 21,3% de docentes universitarios han experimentado niveles significativos de estrés percibido. Lo cual permitió identificar que la ansiedad y la depresión se asocian al desarrollo y percepción de estrés en el ámbito laboral (Lemos, 2018).

Se estudió el estrés percibido y su relación con el clima de humor en el

ámbito educativo, en una muestra de 387 docentes. Se utilizó la escala de clima del humor y la escala de estrés percibido. A partir de este análisis el 58,1% de la muestra correspondía al género femenino y el 41,9% al género masculino. Esta investigación consistió en comprender cómo el clima laboral afecta los niveles de estrés percibido en los docentes, observándose así que la percepción de los niveles de estrés percibido en los docentes fue más alta ($x=3,04$) en comparación con la autoeficacia inadecuada ($x=2,41$). A su vez es importante destacar que la puntuación más alta se mostró en la población femenina, concluyendo así que los altos niveles de estrés percibido pueden provenir de presión emocional, esfuerzos para hacer frente a una problemática relacionadas a diversas situaciones, los resultados indican que el estrés percibido mantiene mayor incidencia en comparación con la autoeficacia inadecuada percibida (Sahin & Gok, 2020).

Se han realizado estudios acerca del estrés percibido en una población de 762 adultos mexicanos. Los resultados del estudio arrojaron que el 31,9% de la población se encontraba en un rango bajo de estrés percibido. El 53,3% rango medio y un 14,8% en rango alto de estrés percibido. Lo cual indica que existe afectación a nivel físico y mental. Entre los síntomas y signos más comunes se ha identificado fatiga, alergias, malestar corporal general, alteraciones en el sueño e incremento de la presión arterial, entre otras alteraciones clínicamente significativas. Además, se considera que las enfermedades agudas, son un factor influyente en el desarrollo de estrés percibido en las personas (Chávez Amavizca, 2020).

Otro estudio realizado en Argentina sobre estrés percibido en un grupo de 6355 personas, 5298 (mujeres) y 986 (hombres), determinó que a mayor edad menor era el nivel de estrés percibido, mientras que a menor edad mayor era la percepción de estrés o situaciones estresantes, ya sea frente a factores laborales, familiares o sociales. Dentro de este estudio se destaca el género femenino ya que se evidenció mayor presencia o percepción de estrés. Finalmente es importante destacar que las personas que participaron de este estudio no mantienen personas cercanas que impliquen cuidado o atención prioritaria que pueda generar una situación o percepción de estrés (Correa, 2020).

Por otro lado, también se ha realizado estudios de relación entre los factores de riesgo psicosocial, estrés general percibido y salud mental, en una muestra de 550 docentes universitarios, con una edad media de 42 años. En este estudio se empleó el cuestionario de salud general de Goldberg William, y se realizaron adaptaciones en los cuestionarios de factores psicosociales de acuerdo al contexto de la población; estos arrojaron que el 23% de la población evidenció un nivel alto de estrés percibido, el 46,8% nivel medio y un 22,1% nivel bajo, determinándose así algunos factores psicosociales presentes en el desarrollo de los niveles de estrés, tales como la influencia de los estudiantes, la familia, falta de habilidades y recursos humanos en los docentes, lo cual se considera causa

alteraciones en el ámbito laboral y la salud mental de la población (Gómez del Amo & Guerrero-Barona, 2018).

Se realizó un estudio con la finalidad de determinar la relación entre estrés percibido y la actividad física en una población 938 personas, 521 (mujeres) y 417 (hombres) comprendida entre edades de 17 y 51 años. En este estudio se determinó que el nivel de estrés percibido es menor en personas que realizan actividad física. Por otro lado, se indica que el nivel de estrés percibido es mayor en ausencia de actividad física (López Walle, 2020).

Navarrete Mera & Zambrano-Acosta (2021), realizaron un estudio sobre estrés percibido en una muestra de docentes de 270 personas, donde se empleó la escala de estrés percibido de 10 ítems , encontraron que el 89% de la muestra denoto un nivel alto de estrés percibido frente a las circunstancias percibidas como estresantes o superiores a las que la personas puedan enfrentar o sobrellevar, incluyéndose de esta manera la forma de planificar, ejecutar y revisar los procesos académicos, lo cual generó alteraciones a nivel físico, emocional y psicológico.

Mientras que en otro estudio sobre estrés percibido realizado en una muestra de 860 personas, donde la mayoría de participantes fueron del género femenino, evidenciaron que un 13% de la muestratotal se ubican en un nivel alto de estrés percibido, con mayor incidencia en el género femenino, mostrándose así que existen alteraciones en algunas funciones como la afectividad, con mayor índice en niveles de ansiedad; sin embargo los resultados mostraron también que los hombres tienden a generar mayores mecanismos de afrontamiento frente a una situación de estresante (Velasco Yanez, Romel Jonathan; Cunalema Fernández, Jesús Alberto; FrancoCoffre, Joicy Anabel; Vargas Aguilar, Germania Marivel, 2021).

ASERTIVIDAD

Asertividad se conoce como la capacidad de expresar, comunicar o manifestar un pensamiento, sentimiento o emoción de forma correcta. Permite a su vez gestionar ideas y que estas tengan una validez significativa dentro de un proceso ya sea educativo, laboral o familiar. Las personas con niveles adecuados de asertividad pueden crear y mantener una buena relación ya sea inter o intra personal, facilitando la armonía, comprensión y comunicación de diversas circunstancias de forma asertiva. La asertividad permite a los seres humanos mejorar sus relaciones en todos sus ámbitos, fortaleciendo incluso el manifestar diversas opiniones y evitar desánimos o malos entendidos (Asanza Capa, 2020).

Por lo tanto, se considera la asertividad como un fundamento básico en las instituciones, ya que de esa manera determinamos la predisposición al aprendizaje de los alumnos. Es importante también la facilidad de expresión de emociones, pensamientos y sentimientos mediante una forma asertiva, creando entornos saludables y con altos índices de respeto, cordialidad, confiabilidad, evitando situaciones agresivas, estrés, o inconvenientes surgidos a partir de una comunicación no adecuada. Es importante la gestión de paz en el aula para de esa manera potencializar el aprendizaje en el ámbito educativo y en las aulas. La asertividad permite mayor adaptación de los estudiantes en un entorno saludable, facilitando la adaptación y desarrollo de distintas habilidades y actitudes (Gutiérrez-Torres & Buitrago Velandia, 2019).

Por ello se ha realizado un estudio general en una muestra de 34 docentes, con la finalidad de evaluar las distintas características o estrategias asertivas usadas dentro del aula o proceso de aprendizaje. El 74% de docentes considera fundamental el contacto visual con los alumnos, el 44% indica mantener un rostro expresivo ante las ideas manifiestas, a su vez el 74% indica usar técnicas asertivas para de esta manera predisponer a los estudiantes a un ambiente de aprendizaje óptimo y comprensivo. Los resultados demuestran que la asertividad en el aula

facilita el vínculo entre lo manifestado por los docentes y el aprendizaje que el alumno adquiere (Cortez Pozo, 2018).

Se han realizado varios estudios de asertividad, con la finalidad de validar instrumentos y evaluar la calidad retroactiva de forma asertiva en el ámbito educativo. Se ha desarrollado un estudio de tipo sociodemográfico, donde se han tomado en cuenta las perspectivas tanto de los docentes como del alumno. Se ha establecido así un estudio de carácter instrumental, mediante una rúbrica sociodemográfica compuesta por 16 ítems. Los resultados han demostrado que un 95% de docentes mantiene cierta asertividad y confianza frente a la retroalimentación asertiva (Berlaga Ramírez & Juárez Hernández, 2020).

Por lo que se ha realizado estudios en el ámbito educativo sobre la asertividad, en el cual participaron 39 docentes, en un rango de edad de 28 a 60 años, a quienes se les aplicó la Escala de asertividad de Rathus, que consta de 22 ítems, misma que evaluó seis factores importantes en relación a la asertividad, los resultados arrojados permitieron detectar que el 79,5 % de la muestra seleccionada mantienen una idea clara acerca de la asertividad en el ejercicio docente, mientras que el 20,5% se ubica en un rango medio lo cual permite que se desarrolle o investigue la asertividad dentro del rol que cumplen los docentes (Cañas & Hernández, 2019).

Briones Caicedo (2020), realizó un estudio en 1101 docentes universitarios de servicio activo acerca de asertividad, en el cual realizó la aplicación de encuestas libres con escalas Likert, evidenciándose así que el 85% de la muestra indicó que mantenían asertividad en referencia a la comunicación de forma frecuente, mientras que el 15% de docentes reflejó que nunca o pocas veces se consideraba la asertividad para comunicar o transmitir pensamientos, sentimientos o emociones a los estudiantes. Sin embargo, los resultados obtenidos destacan que la asertividad ha permitido el desarrollo de habilidades tanto a nivel social, así como también facilitar la gestión y expresión de diversas situaciones que las personas experimentan en el ámbito laboral o estudiantil.

Otro estudio realizado por Briones Caicedo (2019), con el objetivo de analizar el uso de la asertividad en la comunicación, expresión de sentimientos y la percepción de las personas ha demostrado que el 73,39% de la muestra percibe que siempre o casi siempre emplea técnicas de asertividad al momento de comunicar o expresar algo mientras que el 26,61% pocas veces o nunca han empleado estrategias asertivas. Finalmente ha demostrado que el emplear técnicas asertivas o estrategias permite mejorar los procesos de comunicación, entendimiento y comprensión de las personas (Briones Caicedo,2019).

Un estudio realizado por González Fragoso (2018), con la finalidad de establecer la relación existente entre la asertividad y agresividad, en una muestra de 535 personas, 54,6% (hombres), y el 45,4% (mujeres). A quienes se les ha aplicado la escala de conducta asertiva, compuesta de 27 ítems, ha permitido determinar que los hombres poseen menoscaraacterísticas asertivas frente a las mujeres, evidenciándose así en la expresión de sentimientos, pensamientos y emociones, así como también en las conductas manifiestas dentro del comportamiento social, lo cual impide el desarrollo de habilidades comunicacionales asertivas.

Por otro lado se ha realizado estudios de la asertividad en relación con las relaciones interpersonales, en unamuestra de 35 personas, la cual ha determinado que el género femenino tiende a poseer mayor características de asertividad con un 21,21% a comparación con el 8,08 % en hombres, lo cual ha permitido evidenciar que la asertividad, junto con la comunicación asertiva favorecen las relaciones interpersonales mediante la expresión de sentimientos, pensamientos o emociones, fortaleciendo así el desarrollo socio productivo y eficaz de las personas. A su vez también se ha determinado que la asertividad favorece en el aprendizaje de los seres humanos, siendo así fundamental para el desarrollo y existencia de las personas (Lachira Estrada, 2020)

Quiñonez Fuentes & Moyano Arcos (2019), en su estudio acerca de la asertividad y la conducta, así como también la capacidad de mejora de las relaciones sociales, habilidades, formulación y expresión de pensamientos críticos, demostraron que es importante promover la asertividad como estilo de enseñanza, ya que al promover la asertividad dentro del ámbito educativo se potencia o contribuye a que los estudiantes y docentes puedan expresar libremente sus ideas y pensamientos, además de autorregularse y generar acciones participativas. Por lo cual se considera que la asertividad en el ámbito educativo ayuda a generar un entorno armónico con el yo de las personas implicando un equilibrio psíquico adecuado y fortaleciendo el desarrollo social, personal y familiar de los seres humanos.

1.1.3 Definición de Variables

Estrés - Definición

El estrés es un fenómeno psíquico que se distingue principalmente por la tensión nerviosa, ansiedad, y preocupación excesiva frente a un evento ya sea éste de carácter social, laboral o familiar. Este puede ser de tipo permanente o crónico, en caso de ser permanente este implica un desequilibrio tanto físico y mental en los seres humanos. El estrés de tipo crónico implica que las personas experimentan una situación estresante por un periodo de tiempo y posteriormente ingresan en un estado de autocontrol. Esto a su vez permite que las personas respondan de forma positiva ante el estímulo estresor, lo afronte plácidamente y de forma asertiva (Bairero Aguilar, 2017).

Mientras que Bruce McEwen, en la primera mitad del siglo XXI, define al estrés como una situación cambiante en donde el cuerpo produce diversas reacciones o respuestas ya sean internas o externas.

Fases de estrés

Por considerarse al estrés como una serie de respuestas biológicas y psicológicas, se menciona que este a su vez experimenta diversas fases como:

Fase de alarma o de alerta: es donde las personas reaccionan ante el factor estresor.

Fase de resistencia: se presenta únicamente cuando se mantiene el factor estresor y la condición de alerta se refuerza.

Fase o etapa de agotamiento: las personas experimentan un incremento en su capacidad de respuesta por un tiempo determinado, sin embargo, cuando esta se mantiene las personas experimentan disminución en las capacidades cognitivas, que son claramente manifestadas a través de la falta de concentración y de memoria.

Estrategias de afrontamiento del estrés

Por otro lado, el estrés genera respuestas o reacciones físicas y psicológicas, mediante las cuales la persona reacciona de forma inespecífica a los distintos factores percibidos como estresores. Por lo cual se conoce que existen formas de afrontar esta situación, misma que pueden estar dirigidas al problema, a modificar o cambiar la situación o la estrategia, es decir está dirigida hacia la emoción que consiste en reducir la respuesta emocional frente al estímulo estresor. Sin embargo, en el año 2008 Zavala Ríos establece que estén 5 estilos de afrontamiento a los cuales corresponden el estilo evasivo, distanciamiento, revaloración positiva, negación y análisis cognitivo reflexivo. Es importante destacar que estos estilos de afrontamiento dependen de la percepción del estímulo estresor por parte de las personas. Es importante también inducir a las personas hacia un manejo adecuado de demandas emocionales tanto a nivel familiar, social y laboral (Niño Higuera et al., 2019).

Estrés percibido

Hace referencia a todas aquellas situaciones de tensión, desequilibrio emocional o inestabilidad psíquica que da como resultado un desajuste en el

desequilibrio de las personas. Esto hace que los individuos perciban las situaciones como amenazantes o de difícil control, alterando de esta forma las áreas vitales de las personas tanto a nivel social, familiar y laboral. El estrés percibido da como efecto el bajo rendimiento y productividad de las personas, así como también produce pérdida de capacidad, agotamiento e inseguridad. Se considera como factores desencadenantes del surgimiento o desarrollo de estrés a factores que mantienen relación con lo laboral en este caso la tecnología, clima organizacional, espacio físico donde se lleva a cabo el trabajo, la organización, entre otros factores que implican el desarrollo de sintomatología y riesgo de padecer estrés (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019).

Causas del estrés percibido

Es importante destacar que entre las causas más frecuentes donde se produce el estrés es cuando las personas perciben una situación como estresante. Las situaciones pueden estar ligadas a distintos ámbitos como el tipo de trabajo, falta de comunicación y asertividad con el entorno, falta de orientación frente al trabajo ejecutado, horarios prolongados, decisiones inesperadas, ambiente, humedad, tensión laboral, entre otras situaciones o factores que hacen que las personas sientan tensión o preocupación, produciendo así desequilibrio tanto a nivel psíquico y emocional. Por tanto, la respuesta frente a los factores causales será identificada como inespecífica ya que está asociada a diversos factores sociodemográficos que afectan el tiempo y protección de las personas (Cuchi Reinoso & Guanuchi Morocho, 2020).

Causas biológicas: puede deberse a personas que padecen enfermedades crónicas que implican un cambio de hábitos, como revisar su proyecto de vida o modificar algunos patrones conductuales, lo cual produce que las personas generen estados de alerta y autoprotección que aumentan su vulnerabilidad frente al estrés.

Causas químicas o ambientales: puede generarse cuando los individuos

presentan malestar frente a factores contaminantes de un inmueble. A su vez estos pueden poseer diversos factores que influyen en su desarrollo los cuales pueden ser a nivel físico como el ruido, la iluminación, la humedad, horarios establecidos, entre otros o a nivel químico se encuentra relacionado directamente al uso de sustancias que resulten irritantes o nocivas para la persona.

Consecuencias del estrés percibido

En consecuencia, el estrés percibido genera respuestas a nivel psicológico y emocional como tensión nerviosa, depresión, miedo, desequilibrio emocional, lo cual hace que se considere como un proceso dinámico que se origina entre un ambiente de riesgo y la reacción del individuo. Esto a su vez genera un bajo desempeño en las actividades realizadas, pérdida de ciertas capacidades como atención, memoria y concentración, agotamiento físico y psíquico, inseguridad frente a la toma de decisiones e incluso llegar a ocasionar un accidente laboral. En el caso de docentes esto se ve reflejado en la enseñanza aprendizaje condicionada, frustración, síntomas somáticos, alteraciones del sueño, variación de apetito, dolor de cabeza, dificultad de concentración y menor estabilidad en el ambiente en el cual se encuentran (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019).

Asertividad

Según Elia Roca (2003), menciona que la asertividad es el conjunto de actividades, actitudes, sentimientos o pensamientos que tienen las personas. Esto a su vez permite a los seres humanos desarrollar como parte fundamental sus habilidades sociales y autoafirmarse, permitiendo así que puedan expresar sus derechos sin agredir ni ser agredido por otros (Roosevelt, 2010).

Es importante citar a Salter (1949), quién fue la primera persona en hablar acerca de la asertividad como un rasgo de personalidad. Se realizaron estudios consecuentes determinando así que todas las personas poseen características asertivas que actúan en diversas situaciones. A su vez estos se consideran como

libertad emocional, lo cual permite expresar o manifestar de forma adecuada pensamientos y sentimientos de tal manera que se respete los derechos de las personas y se otorgue un trato justo e independiente (Olivari SolísRosas & Pezzia Wong, 2018).

Características de la Asertividad

Según Elia Roca (2000), menciona que las personas con características asertivas deben poseer una serie de pensamientos, emociones y conductas que faciliten el desarrollo dentro de su medio. Para esto menciona que las personas deben conocerse internamente, ser consciente de todo aquello que sienten y desean en cada momento. Otro punto importante es la aceptación que las personas tienen acerca de sus logros y de los demás, conservando el respeto, la dignidad y el mantenerse firme en cualquier circunstancia, lo cual facilita que se empoderen de su vida y de las acciones o emociones que experimentan. Finalmente promoverán así una actitud positiva y de esfuerzo por conseguir objetivos propuestos, comprendiendo y aceptando ciertas limitaciones, favoreciendo expresar de forma adecuada las opiniones, deseos o sentimientos (Roca Villanueva, 2014).

Componentes de la Asertividad

En asertividad, según Monte Leone (2010), se debe tomar en cuenta 4 componentes básicos, que son:

El Contenido: Hace referencia a la forma en que las personas tratan de preservar y dialogar un asunto, de tal manera que ejecute una comunicación reflexiva y comprensiva.

La Forma: Involucra la manera de expresar los mensajes, tomando en cuenta aspectos como la claridad, la seguridad, la confianza y el uso del lenguaje tanto verbal y no verbal, mismo que permite la reafirmación del contenido de los mensajes facilitando la comprensión y comunicación.

El tiempo: Se considera como el momento adecuado en el cual se puede brindar la información sin interrumpir o causar malestar, es decir respetando los derechos de las personas y facilitando la expresión de diversas situaciones, mensajes, emociones o pensamientos en un momento adecuado.

La situación: es importante tomar en cuenta el evento y momento en el cual se va a realizarla emisión de los mensajes (Gonzales Quiroz, 2019).

Importancia de la Asertividad

La asertividad es importante dentro del desarrollo de las personas según lo define Castanyer y Cañizares (2017), mencionando que al actuar de forma asertiva permite que los individuos se autoafirmen y respeten la opinión emitida por los demás y también la propia. Por otro lado, también defender una posición de forma clara y constante, emitiendo puntos de vista favorables que permitan interactuar con el resto de personas, adoptando posturas pasivas mediante conductas equilibradas. Esto a su vez favorece para que las personas alcancen sus objetivos de forma aceptable y asertiva, además de emitir un mensaje apropiado para los que lo escuchan o la situación por la que se está atravesando; permitiendo negociar y ser flexible e incluso obtener un objetivo sin dañar el derecho de las demás personas, siendo concisos y claros frente a una opinión social (Villacis Bayas, 2019).

La organización mundial de la salud en el año 2010 establece que las personas desarrollan habilidades asertivas como: el autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, manejo de emociones, tensión y estrés.

Elementos del asertividad

Contacto visual: relacionado con la atención, permite crear un vínculo entre los interlocutores durante el proceso de comunicación, considerándose un

elemento de apoyo en el proceso de enseñanza aprendizaje de los docentes.

Distancia corporal: es importante destacar que cada individuo posee un espacio vital, por eso es importante mantener proximidad entre las personas para favorecer el proceso comunicativo, favoreciendo de esa manera la expresión y recepción de información.

Expresión facial y gestos: se destaca los movimientos faciales y palabras que se utilizan al momento de establecer comunicación, por lo tanto, los docentes deben crear un

proceso asertivo en el cual se imparta comunicación y reciba respuestas asertivas, asegurándose así que lo mencionado sea comprendido.

Postura y movimiento corporal: es importante considerar que la postura corporal ante las personas que intentamos mantener alguna conducta asertiva no sea directa, sino en un ángulo entre 10 y 30 grados de inclinación, ya que esto favorece la recepción y envío de un mensaje.

Volumen de voz: ajustar el volumen de la voz con la que se dirige a las personas que lo escuchan, considerando aspectos como la distancia.

Velocidad: se refiere al ritmo en el cual se emite un mensaje, en ocasiones esto se vincula con el estado emocional de las personas, esté a su vez se acompaña del énfasis con el cual se emite el mensaje para lograr el objetivo, hay que considerar si la velocidad, el volumen y el énfasis es el adecuado, entonces la comunicación será aceptada de forma correcta por las demás personas, es decir esto permite que la comunicación no se torne confusa o monótona (Cortez Pozo , 2018).

1.2 Objetivos

1.2.1. Objetivo General

Determinar la relación entre estrés percibido y la asertividad en docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Técnica de Ambato a través de la aplicación de la Escala de estrés percibido y el test de

Asertividad de Rathus.

Para alcanzar este objetivo se analizó los datos de estrés percibido y asertividad en el programa estadístico de Jamovi, utilizando la Prueba no paramétrica de Spearman

1.2.2. Objetivos Específicos

1. Identificar el nivel de estrés percibido en los docentes universitarios.

Para alcanzar este objetivo se realizó la aplicación de la escala de estrés percibido a los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, posteriormente se obtuvo resultados y se realizó una tabla de frecuencias por cada nivel con el programa estadístico Jamovi para identificar el nivel de estrés percibido.

2. Determinar el nivel de asertividad en los docentes universitarios.

Para alcanzar este objetivo se aplicó el inventario de asertividad de Rathus a los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, se obtuvo los resultados y se realizó una tabla de frecuencias para conocer el nivel de asertividad de los docentes

3. Comparar la media de puntuación de estrés percibido en docentes hombres y mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

Para alcanzar este objetivo se comparó los resultados obtenidos de la aplicación de la escala de estrés percibido y el inventario de asertividad de Rathus y se utilizó la prueba t para muestras independientes y así se identificó la media de puntuación de estrés percibido en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

Hipótesis de Investigación

Hipótesis alternativa: El estrés percibido está relacionado con la asertividad endocentes universitarios.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA.

2.1 Métodos

Esta investigación tuvo un diseño no experimental ya que no se manipularon las variables de estudio, tuvo un nivel correlacional entre las variables de estrés percibido y asertividad y de corte transversal porque la recolección de datos se ejecutó en un único momento.

2.2 Materiales

Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale)

Es un cuestionario de 10 ítems desarrollado originalmente por Cohen en el año 1983.

Tiempo de administración: 5- 10 minutos.

Coefficiente con Alfa de Cronbach de 0,846

Se realizó la aplicación Perceived Stress Scale, la escala de Estrés Percibido es un cuestionario de 10 ítems desarrollado originalmente por Cohen en el año 1983. Tiempo de administración: 5- 10 minutos. A su vez es importante destacar que esta escala es ampliamente usada para evaluar los niveles de estrés en jóvenes y adultos mayores de 12 años, es decir evalúa el grado que una persona ha percibido la vida como incontrolable, sobrecargada o impredecible durante el último mes. Las preguntas se refieren a sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, se pregunta a los encuestados con qué frecuencia se sintieron de cierta manera en una escala de cinco puntos que va de 'nunca' a 'muy a menudo'. Las respuestas se puntúan de la siguiente manera: Nunca = 0 Casi nunca = 1 A veces = 2 Con bastante frecuencia = 3 Muy a menudo = 4.

Para calcular una puntuación PSS total, las respuestas a los cuatro ítems afirmados positivamente (ítems 4, 5, 7 y 8) primero deben invertirse (es decir, 0 => 4; 1 => 3; 2 => 2; 3 => 1 ; 4 => 0). Luego, la puntuación PSS se obtiene sumando todos los elementos. Las puntuaciones más altas indican niveles más altos de estrés percibido. Los puntajes

individuales en el PSS pueden variar de 0 a 40; los puntajes más altos indican una mayor percepción de estrés.

- Las puntuaciones que oscilan entre 0 y 13 se consideran de estrés bajo.
- Las puntuaciones que oscilan entre 14 y 26 se consideran estrés moderado.
- Las puntuaciones que oscilan entre 27 y 40 se consideran estrés percibido alto

Inventario De Asertividad De Rathus (Ras), Autores: Rathus (1973).

Desde su propuesta original en 1973. En nuestro país se han realizado varias versiones del RAS, que son prácticamente idénticas y pueden ser empleadas con garantías.

Tiempo de aplicación: 10 minutos.

Coefficiente con Alfa de Cronbach de 0,76

Objetivo: Evaluar los problemas de asertividad y cambios producidos en una persona.

El inventario de asertividad de Rathus consta de 30 ítems, se evalúa cada uno de acuerdo con la siguiente escala:

- +3 Muy característico de mí, muy descriptivo.
- +2 Bastante característico de mí, bastante descriptivo.
- +1 Algo característico de mí, algo descriptivo.
- -1 Algo raro en mí, poco descriptivo.
- -2 Bastante raro en mí, muy poco descriptivo.
- -3 Muy raro en mí, nada descriptivo.

Solamente ofrece una puntuación total que se obtiene sumando la puntuación otorgada a cada ítem por la persona y que oscila entre -90 y +90. Debe

tenerse en cuenta que

17 ítems se puntúan de forma inversa (invertir el signo otorgado por el cliente). La interpretación se lleva a cabo considerando que un signo positivo en la puntuación final significa mayor asertividad y los valores absolutos indican la frecuencia de aparición de los comportamientos.

2.2.1. Participantes

La investigación estuvo conformada por una muestra de 93 docentes de entre 25 a 60 años de edad. Los participantes fueron 55 mujeres y 38 hombres de una institución de educación superior. La selección de la muestra se dio a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia ya que se contó con acceso a la población de estudio.

Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta son:

- Haber aceptado el consentimiento informado.
- Ser docente de la universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Ciencias de la salud.
- Edad entre 25 y 60 ya que es la edad en el cual las personas ejercen su vida laboral.

Los criterios de exclusión que se tomaron en cuenta para el presente estudio son:

- Personas que no se desempeñen como docentes de una institución de educación superior.
- Personas que no hayan concluido con la respuesta de los reactivos.
- Personas que no hayan aceptado el consentimiento informado de participación en el proyecto de investigación.
- Personas con diagnóstico o tratamiento de alguna enfermedad mental como ansiedad o depresión.

2.2.3 Procedimiento

Para la elaboración de este estudio en primera instancia se realizó la solicitud de aprobación del tema y acceso al personal docente de la institución de educación superior. Posteriormente ante la respuesta positiva se realizó la firma del consentimiento informado y aceptación voluntaria de participación en la investigación, tras este proceso se aplicó los reactivos durante un período de tiempo considerable, para poder obtener los resultados, tabularlos de acuerdo a las normas establecidas y realizar datos estadísticos mediante el uso de programa Jamovi para el análisis de resultados e interpretación correspondiente.

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis descriptivo cuantitativo del nivel de estrés percibido endocentes universitarios.

Tabla 1: Frecuencias de diagnóstico de estrés percibido

Frecuencias de diagnóstico de estrés percibido		
DIAGNÓSTICO	Frecuencias	% del Total
BAJO	31	33.3 %
ALTO	2	2.2 %
MODERADO	60	64.5 %

En el presente estudio el 2.2% de la población (2) obtuvo un nivel alto de estrés percibido, el 33.3% (31) un nivel bajo, y el 64.5% (60) en un nivel moderado, estos datos difieren del estudio realizado por Pinilla Pérez, Jiménez Abril (2019) ya que indican que el 17.46% de docentes presentan una percepción de estrés alta, el 14.29% de docentes presentan una percepción de estrés baja y el 34.92% de docentes una percepción de estrés media, considerándose factores laborales, personales y académicos que inciden en el desarrollo de estrés en los docentes. Al analizar el estrés percibido se consideró las actividades que realizan los docentes fuera de la jornada laboral, siendo un factor fundamental en el desarrollo del estrés percibido, lo que genera la posibilidad de pérdida de control frente a las situaciones consideradas como estresantes. El estudio realizado por Bonilla Colcha, Chávez Calderón

(2022) indica que 38 docentes el 52.8% presenta enfado y afección ante situaciones inesperadas. A su vez 26 docentes, es decir el 36.1% refieren sentirse estresados. De igual manera, 26 docentes equivalente al 36.1% no presentan o perciben ninguna dificultad frente a las actividades académicas que realizan. Mientras que en el estudio comparativo realizado por Robinet Serrano, Pérez Azahuanche (2020) a 317 docentes en 14 países del continente americano y Europa indica que el 90% de la población del continente americano presenta un nivel de estrés alto, mientras que en España el 93% padece estrés y desgaste emocional, identificándose así que la población docente obtuvo un nivel de estrés negativo en los países analizados. Esto puede estar directamente relacionado con la carga horaria del trabajo, preocupaciones frente al trabajo, preocupación o desorganización en las actividades.

3.2 Análisis descriptivo cuantitativo del nivel de asertividad en docentes universitarios.

Tabla 2: Frecuencias de diagnóstico de asertividad

Frecuencias de diagnóstico de asertividad

DIAGNÓSTICO	Frecuencias	% del Total
INASERTIVO	43	46.2 %
MUY INASERTIVO	39	41.9 %
DEFINITIVAMENTE INASERTIVO	1	1.1 %
ASERTIVIDAD CONFRONTATIVA	10	10.8 %

En la muestra seleccionada se logra determinar que, en los niveles de asertividad, predomina el nivel inasertivo con 43 participantes que equivale al 46.2%, seguido del 41,9% equivalente a 39 docentes en un nivel muy inasertivo, continuado por el 10,8% con un total de 10 docentes participantes en un nivel de asertividad confrontativa y finalmente el 1,1% que equivale a 1 docente con un nivel situado en definitivamente inasertivo.

Sin embargo, difiere con los estudios realizados por Abanto Castillo (2017), donde refleja que el 36.6% de docentes y tutores representan un nivel moderado de asertividad. Mientras que un 31% un nivel bajo de asertividad y el 33% un nivel alto de asertividad. A su vez según el estudio realizado se considera que la autoestima de la persona se relaciona con la asertividad.

En otro estudio realizado por Cañas Betancur, Hernández Sánchez (2019) el 79.5% (31) de la muestra tomada se reflejaban en un rango superior al rango promedio, mientras que el 20.5% (8) se ubicaba en un rango promedio, además en este estudio no se identificó rangos inferiores lo cual indica que la población docente analizada mantiene un nivel de asertividad importante.

3.3 Comprobación de supuestos para la media de puntuación de estrés percibido en docentes hombres y mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

Tabla 3: Media de puntuación de estrés percibido

Media de puntuación de estrés percibido		
Descriptivas		
	Sexo	PUNTUACIÓN TOTAL
N	1	38
	2	55
Media	1	14.8
	2	15.9
Desviación estándar	1	3.11
	2	4.39
Mínimo	1	9
	2	8
Máximo	1	21
	2	28

Tabla 4: Prueba T para Muestras Independientes

Prueba T para Muestras Independientes				
		Estadístico	Gl	p
PUNTUACIÓN	T de Student	-1.38	91.	0.17
TOTAL			0	0

3.4 Análisis de resultados de la media de puntuación de estrés percibido en docentes hombres y mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

Con un 95% de confianza se observa que la media de puntuación de estrés percibido en hombres (14.8) (38) no es significativamente diferente en relación a las mujeres (15.9) (55), ya que al aplicar la prueba paramétrica de T de student refleja un valor de $(E > 0,05)$. Sin embargo, este difiere del estudio realizado por Calvarro Castañeda (2016) ya que se menciona existir una diferencia significativa en los niveles de estrés percibido en cuanto a hombres y mujeres, presentando así mayor nivel en las mujeres ($M=25.82$, $DT=6.813$), mientras que en los hombres obtuvo una media de ($M=20.24$, $DT=6.561$), atribuyéndose de esta manera mayor incidencia en el género femenino.

Por otro lado, según estudio realizado por Bonilla Colcha, Chávez Calderón (2022), se menciona que al realizar prueba de chi cuadrado con $X^2=0.978$, $df=4$ y significancia bilateral $=0.913$, este es >0.05 , lo cual no existe relación entre actividades tanto académicas como profesionales en los docentes universitarios ni en los niveles de estrés. A su vez según el estudio realizado por Chávez Amavizca, y otros (2020) del estrés percibido en relación con la felicidad, se determinó que no existe una relación negativa y significativa de la muestra obteniéndose sí que ($r=-0.614$, $p<0.01$), mostrando así diferencias significativas en los niveles de estrés y felicidad.

3.5 Comprobación de supuestos de estrés percibido y la asertividad en docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Técnica de Ambato

Tabla 5: Matriz de Correlaciones

Matriz de Correlaciones			
		PUNTUACIÓN TOTAL	PUNTUACIÓN TOTAL
PUNTUACIÓN TOTAL	R de Pearson	—	
	valor p	—	
PUNTUACIÓN TOTAL	R de Pearson	-0.166	—
	valor p	0.111	—

3.6 Contraste de hipótesis

En el presente estudio se realiza la aplicación de la prueba no paramétrica de Spearman en el cual con un 95% de confianza se observa que el estrés percibido y la asertividad no se relacionan ($P > 0,05$) obteniéndose así un valor de 0.111. Este estudio difiere de estudios realizados por Chorro Hernández (2022), se indica que, al haber verificado la correlación entre las variables de estrés percibido, resiliencia y edad, en el cual indica que la resiliencia se relaciona de forma negativa y significativa con el estrés percibido ($r=-69$; $p<0.001$). Sin embargo, este a su vez se relaciona positivamente con la soledad ($r=,49$; $p<0.001$), llegando así a obtener que mientras más alta es la puntuación obtenida en soledad, el nivel de estrés es alto, sin embargo, en cuanto a la resiliencia mientras el nivel es superior el nivel de estrés percibido es menor.

Por otro lado, en un estudio realizado por Villena Martínez, Justicia

Justicia, Fernández de Haro (2016), se obtuvo que a mayor nivel de asertividad en hombres existe mejor probabilidad de cohesión de un grupo (OR=1.095, $p<0.001$). Con respecto a las mujeres la probabilidad de cohesión de un grupo de alumnos disminuye (OR=0.984 $p=0.024$), pudiendo de esa manera constatar que el nivel de asertividad de los docentes influye en la formación de grupos y en el desarrollo de los mismos, así como también en la relación de los docentes con los alumnos. Finalmente, en estudio realizado por Alvarado Arteaga, Gonzales Milla (2022) en enfermeras se obtuvo que el 97% presenta un nivel bueno de comunicación asertiva y solo el 3% un nivel regular, ante lo cual se establece que la

población estudiada no presenta dificultad en el desenvolvimiento asertivo, así como también mantener un buen manejo de estrés frente al ámbito laboral logrando de esta manera un desempeño adecuado en las jornadas laborales.

3.6.1 Verificación de hipótesis

La puntuación según la prueba aplicada de Pearson es ($P > 0,05$), por lo que la hipótesis de estudio no se aprueba, dado que el estrés percibido y la asertividad no se relacionan en docentes universitarios.

Al realizarse este estudio se presentó algunas limitaciones, como la dificultad en el tiempo de aplicación y tiempo del docente, así como también factores como inconvenientes de conexión al momento de enviar los test para la aplicación, el tiempo de respuesta de los docentes, sin embargo, se logró obtener un total de 93 muestras con lo cual se procedió a realizar el estudio.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Los docentes evaluados a través de la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale), se sitúan un nivel de estrés percibido moderado, lo cual puede ocasionar que los docentes presenten alteraciones a nivel emocional como ansiedad, depresión o a su vez se descuide algunos aspectos importantes de la vida como lo son la higiene, la vida social familiar o laboral.
- El nivel de asertividad del inventario de asertividad de Rathus (Ras) en docentes universitarios se refleja entre asertivo y muy asertivo en el cual se reflejan puntuaciones significativas, lo cual indica que los docentes manejan un adecuado nivel de asertividad permitiendo de esa manera expresar sentimientos, pensamientos y emociones, sin tener afectación negativa en los ámbitos laborales de la institución, por lo cual la asertividad se considera un factor positivo dentro de los docentes universitarios.
- La media de estrés percibido en hombres y mujeres obtenida a través de la aplicación de la prueba paramétrica T student, no indica una diferencia significativa entre el nivel de estrés percibido tanto en hombres como mujeres, por lo cual no se considera al estrés percibido como un determinante dentro de la población docente universitaria.
- Se determinó mediante el análisis estadístico que las variables de estrés percibido y asertividad no mantienen relación dentro de la población en estudio, por lo que no se muestra significancia de las variables en la población.

4.2 Recomendaciones

- Realizar un retest para verificar los niveles de estrés percibido en docentes universitarios, con la finalidad de prevenir el desarrollo del mismo y fomentar la participación de docentes en la elaboración de estudios investigativos.
- Socializar a los docentes acerca del tema de estrés percibido, así como también incluir generalidades acerca del tema del cual se va a tratar el estudio para así tener una muestra más específica.
- Fortalecer las habilidades asertivas en docentes, para de esa manera permitir que estos expresen sus sentimientos, pensamientos y emociones de forma adecuada.
- Identificar los factores sociodemográficos implicados en el desarrollo de estrés percibido y asertividad en docentes universitarios.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alexandra, J., Pérez, P., Alexandra, M., Abril, J., Alonso, J., & Castillo, R. (2019). *Factores asociados al estrés percibido por los docentes de planta de la fundación universitaria los libertadores*.

Alvarado Arteaga , C. O., & GonzalesMilla , J. V. (15 de 11 de 2022). Relacion entrecomunicación asertiva y estrés labopral de las enfermeras del centro quirurgico del HospitalAlta Complejidad Virgen de la Puerta la Libertad 2021. Trujillo , Perú.

Asanza Capa, N. B. (2020). La comunicación asertiva y su incidencia en la gestión educativa. *Ciencia y Educación*, 1(3), 20–31. <https://doi.org/10.48169/ecuatesis/0103202015>

Bairero Aguilar, M. E. M. (2017). *El estrés y su influencia en la calidad de vida*. 21(6).

Berlaga Ramírez, Ma. de la L., & Juárez Hernández, L. G. (2020). Diseño y validación de un instrumento para evaluar la retroalimentación asertiva en educación normal. *IE Revista de Investigación Educativa de La Rediech*, 11, e791. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v11i0.791

Bernal Álava, A., Cañarte Vélez , C. R., Macias Parrales , T. M., & Ponce Castillo , M. A. (2022). La comunicación asertiva y su aporte en el proceso de nseñanza aprendizaje. *Polo del conocimiento*, 7(69), 682-695. doi:10.23857/pc.v7i4.3850

Bonilla Colcha , E. A., & Chávez Calderón , Y. F. (2022). *Las actividades académicoprofesionales en los niveles de estrés en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo*. Riobamba, Ecuador .

Briones Caicedo, W. R., Urquiza Mendoza, L. I., Navia Álava, J. G., & Guevara Albán, G. P. (2020). *Asertividad comunicacional en los procesos*

académicos en época de pandemia en las Instituciones de Educación Superior.
5.

Briones Caicedo, W. R., Urquiza Mendoza, L., Navia Álava, J., Huilcapi Masacón, M., Muñoz Vargas, G. K., & Zambrano Moreira, R. M. (2019). *Gestión de la comunicación*

asertiva en la educación superior. *Revista Ciencia e Investigación*, 5(2), 2528–8083.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3820466>

Calvarro Castañeda , A. (julio de 2016). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes . Perú.

Ceballos Vásquez , P., Solorza Aburto , J., Marín Rosas , N., Moraga , J., Gómez Aguilera , N., Segura Arriagada , F., & Andolhe , R. (2019). Estres percibido en trabajadores de atencion primaria. *Ciencia y enfermería*, 25. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100204>

Chávez Amavizca, A., Gallegos Guajardo , J., Hernández Pozo , M., López Valle , J., Castor Praga , C., Álvarez Gasca , M., . . . Góngora Coronado , E. (2020). Estres percibido y felicidad en adultos mexicanos segun estado de salud-enfermedad. *Suma Psicológica*, 27(1), 1-8. Obtenido de http://sumapsicologica.konradlorenz.edu.co/wp-content/uploads/2020/08/01_19119.pdf

Chorro Hernández , M. (2022). Soledad, resiliencia y estrés percibido en usuarios deservicios sociales. Tarragona.

Cañas Betancur , D. C., & Hernández Sánchez , J. (2019). Comunicacion asertiva en profesores: diagnóstico y propuesta educativa. *Praxis & Saber*, 10(24), 143-165.

Correa, P. S., Mola, D. J., Ortiz, M. V., & Godoy, J. A. (2020). Variables relacionadas al estrés percibido durante el aislamiento por COVID-19 en Argentina. *Salud & Sociedad*, 11, e4558. <https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2020-0007>

Cortez Pozo , A. D. (2018). *Indicadores de comunicación asertiva del docente y la generación del clima escolar en el aula en situaciones de aprendizaje*. Quito. Obtenido de

<https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6221/1/T2652-MIE-Cortez-Indicadores.p>

Cuchiye Reinoso, K. N., & Guanuchi Morocho, C. E. (2020). *Estudio de las causas que provocan estrés laboral y su impacto en el compromiso organizacional en los docentes de las instituciones interculturales bilingües del distrito de educación Nabón Oña 01 d05 en el cantón Nabón durante el período junio a octubre del 2020.*

Fernández de la Vega Gorgoso, O. X. (2015). *Fundamentos neurobiológicos de la relación entre estrés y enfermedad, en la primera década del siglo XXI*

Gómez del Amo, R., & Guerrero-Barona, E. (2018). Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado. *Clínica Contemporánea*, 9(1), E2, 1–12. <https://doi.org/10.5093/cc2018a2>

Gonzales Quiroz, C. A. (2019). *Asertividad en el personal del área administrativa de la empresa ligada a logística en el distrito de San Miguel 2018.*

González Fragoso, C., Guevara Benítez, Y., Jiménez Rodríguez, D., Olán, R. J. A., González, R. :, Benitez, G., Rodríguez, J., & Olán, A. (2018). Relación entre Asertividad, Rendimiento Académico y Ansiedad en una Muestra de Estudiantes Mexicanos de Secundaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 116–127. <https://doi.org/10.14718/ACP.2017.21.1.6>

Gutiérrez-Torres, A. M., & Buitrago-Velandia, S. J. (2019). Habilidades Socioemocionales de los Docentes, herramientas de paz en la escuela. *Praxis & Saber*, 10(24), 167–192. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819>

Hoyos Luz, B., Bejarano, A., Luisa, I., Cortes, F., Claudia, P., Ramos Peña, M., Rocío, L., & Mosquera, M. (2022). *Estrés percibido por docentes con relación al Covid-19, programa de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio.*

Lachira Estrada, D. S., Luján Vera, P. E., Mogollón Taboada, M. M., & Silva Juárez R. (2020). La comunicación asertiva: una estrategia para desarrollar las relaciones interpersonales. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica, Vol 2 Núm 3*, 72–82. <https://doi.org/10.38186/difcie.23.06>

Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., alencia, M., Orejuela, J. J., & ; Román-Calderón, J. P. (2018). *Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos*. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0015.05>

Linares Palacios María Verónica. (2017). *Asertividad y clima institucional en docentes de las Instituciones Educativas de Camaná, 2017*.

López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., & Hernández-Pozo, M. R. (2020). *Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios*. *20(2)*, 265–275.

Navarrete-Mera, C. L., & Zambrano-Acosta, J. M. (2021). Medidas educativas frente a la pandemia y estrés docente en una escuela ecuatoriana. *Revista Científica Arbitrada En Investigaciones de La Salud GESTAR*, *4(8 Edición especial noviembre 2)*, 197–211. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0041>

Niño Higuera, R. I., Bravo Paz, X. Y., Ordaz-Carrillo, M. I., Santillan Torres, C., & Gallardo Contreras, M. R. (2019). Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación. *Revista de Psicología y Educación -Journal of Psychology and Education*, *14(2)*, 157. <https://doi.org/10.23923/rpye2019.02.180>

Olivari Solís Rosas, P. D., & Pezzia Wong, C. C. (2018). *Asertividad y agresividad en estudiantes de psicología y medicina humana de una universidad particular en lima aplicando el inventario de bakker adaptado*.

Ortega, B. C., Vanesa, M., & Cabrera, S. (2021). *El manejo del estrés laboral en la planta de hospitalización de pacientes covid-19*.

<http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/748>

Pinilla Pérez , J. A., & Jiménez Abril , M. A. (2019). Factores asociados al estrés percibido por los docentes de planta de la fundación universitaria los libertadores. Bogotá.

Quiñonez Fuentes, J. Z., & Moyano Arcos, G. (2019). La asertividad como estilo de comunicación en la formación del sujeto educador. *Revista Scientific*, 4(Ed. Esp.), 68–83. <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2019.4.e.4.68-83>

Robinet Serrano , A., & Pérez Azahuanche, M. (2020). Estres en los docentes en tiempos de pandemia de Covid -19. *Polo del conocimiento*, 5(12), 637-653.

Roca Villanueva, Elia. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales : programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Acde.

Roosevelt, E. (2010). *La inteligencia emocional, la asertividad y otras habilidades sociales como estrategias para el desarrollo profesional* “Debes hacer lo que te crees incapaz de hacer.” Eleanor Roosevelt.

ŞAHİN, A., & GÖK, R. (2020). The Effects of the Schools’ Humor Climates on Perceived Stress Levels of the Teachers. *International Journal of Contemporary Educational Research*. <https://doi.org/10.33200/ijcer.634449>

Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019a). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>

Velasco Yanez, R. J., Cunalema Fernández, J. A., Franco Coffre, J. A., & Vargas Aguilar, G. M. (2021). *Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil*, Ecuador: Vol. LXI (Issue 1). <https://orcid.org>

Villacis Bayas, J. C. (2019). *La asertividad y su influencia en el clima laboral de los trabajadores de la empresa cepeda compañía limitada.*

Villena Martínez , M. D., Justicia Justicia , f., & Fernández de Haro , E. (2016). El papel de la sertividad docente en el desarrollo de la competencia social de su alumnado. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(2), 310-332. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293146873005.pdf>

ANEXOS

Anexo1: Carta de Consentimiento Informado

Por medio de la presente, quisiera solicitarle su consentimiento para que participe en esta investigación que tiene por título "**Estrés Percibido y Asertividad en docentes universitarios**".

Los objetivos de esta Investigación son:

General

- Determinar la relación entre estrés percibido y la asertividad en docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Técnica de Ambato a través de la aplicación de la Escala de estrés percibido y el test de Asertividad de Rathus.

Por ello, le pedimos su autorización para participar en este estudio. Se le informa que toda la información que proporcione será anónima. Los datos servirán para dar respuesta a los objetivos propuestos en este estudio. Si acepta participar, por favor marque con una X y una vez finalizado devuelva la copia a la persona que le solicita la autorización.

Acepto ser encuestado

Fecha:

A continuación, va a encontrar unos cuestionarios respecto a estrés percibido y asertividad. Para que este ejercicio sea anónimo, vamos a crear un código para cada uno: lo primero es poner las iniciales de su nombre, el día, mes y año en que nació.

Por ejemplo: Si se llama Andrés Ernesto López Salgado y nació el 15 de abril de 1982, su código es: **AELS-150482**

Su Código es: _____

Por favor, responda también a estas preguntas:

Sexo.....

Edad.....

Carrera.....

Instrucción Máxima.....

Estado civil.....

Ocupación.....

A continuación, encontrará algunos cuestionarios que debe responder como se indica.

Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas. Lo importante es que sea sincero, nos interesa su opinión. Por favor, conteste todas las preguntas, no deje ninguna en blanco.

¡Muchas gracias!

Anexo 2: Escala de Estrés Percibido

Escala de Estrés Percibido es un cuestionario de 10 ítems desarrollado originalmente por Cohen en el año 1983. Tiempo de administración: 5- 10 minutos

Evalúa el grado que una persona ha percibido la vida como incontrolable, sobrecargada o impredecible. En cada caso, se pregunta a los encuestados con qué frecuencia se sintieron de cierta manera en una escala de cinco puntos que va de 'nunca' a 'muy a menudo'. Las respuestas se puntúan de la siguiente manera: Nunca = 0 Casi nunca = 1 A veces = 2 bastante a menudo = 3 Muy a menudo = 4.

Ítems EEP-10-C

_____ 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha enfadado por algo que sucedió inesperadamente?

_____ 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía controlar cosas importantes en tu vida?

_____ 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso y estresado?

_____ 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido seguro de su capacidad para manejar tus problemas personales?

_____ 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia sintió que las cosas iban bien?

_____ 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia descubrió que no podía hacer frente a todas las cosas que tuvo que hacer?

_____ 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las irritaciones en ¿su vida?

_____8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que estaba al tanto de todo

_____9. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has enfadado

por cosas que sucedido que estaban fuera de su control?

_____10. En el último mes, ¿con qué frecuencia sintió que las dificultades se acumulaban tanto que no pudiste vencerlos?

Anexo 3: Test de Asertividad, Rathus

INSTRUCCIONES: Indica, mediante el código siguiente, hasta qué punto te describen o caracterizan cada una de las frases siguientes.

+3 Muy característico de mí, extremadamente descriptivo.

+2 Bastante característico de mí, bastante descriptivo.

+1 Algo característico de mí, ligeramente descriptivo.

-1 Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.

-2 Bastante poco característico de mí, no descriptivo

-3 Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo.

Lee detenidamente las siguientes afirmaciones y coloca su puntuación sobre la casilla situada a la derecha.

Nº	Ítem	Respuesta
1	Mucha gente parece ser más agresiva que yo.	
2	He dudado en solicitar o aceptar citas por timidez.	
3	Cuando la comida que me han servido en un restaurante no está hecha a mi gusto me quejo al camarero/a.	
4	Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas aun cuando me hayan molestado.	
5	Cuando un vendedor se ha molestado mucho mostrándome un producto que luego no me agrada, paso un mal rato al decir "no".	
6	Cuando me dicen que haga algo, insisto en saber por qué.	

7	Hay veces en que provoco abiertamente una discusión.	
8	Lucho, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición.	
9	En realidad, la gente se aprovecha con frecuencia de mí.	
10	Disfruto entablando conversación con conocidos y extraños.	
11	Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo.	
12	Rehúyo telefonar a instituciones y empresas.	
13	En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución preferiría escribir cartas a realizar entrevistas personales.	
14	Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado.	
15	Si un pariente cercano o respetable me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi disgusto.	
16	He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto/a.	
17	Durante una discusión, con frecuencia temo alterarme tanto como para ponerme a temblar.	
18	Si un eminente conferenciante hiciera una afirmación que considero incorrecta, yo expondría públicamente mi punto de vista.	
19	Evito discutir sobre precios con dependientes o vendedores.	
20	Cuando he hecho algo importante o meritorio, trato de que los demás se enteren de ello.	
21	Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos.	
22	Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, o la busco cuanto antes para dejar las cosas claras.	

23	Con frecuencia paso un mal rato al decir "no".	
----	--	--

24	Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena.	
25	En el restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio.	
26	Cuando me alaban con frecuencia, no sé qué responder.	
27	Si dos personas en el teatro o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen o que se vayan a hablar a otra parte.	
28	Si alguien se me cuele en una fila, le llamo abiertamente la atención.	
29	Expreso mis opiniones con facilidad.	
30	Hay ocasiones en que soy incapaz de decir nada.	