



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:**

---

**ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS DE UNA  
COOPERATIVA DE TRANSPORTE DEL CANTÓN CEVALLOS**

---

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciadas en Psicología.

**Autor(a)**

Guadalupe Elizabeth Freire Real

**Tutor(a)**

Ps.Cl. Jorge Luis Cisneros Bedón  
MSc.

AMBATO– ECUADOR  
2025

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo, Guadalupe Elizabeth Freire Real declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre “ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS DE UNA COOPERATIVA DE TRANSPORTE DEL CANTÓN CEVALLOS”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 18 días del mes febrero de 2025, firmo conforme:

Autor: Guadalupe Elizabeth Freire Real

Firma: 

Número de Cédula: 1804653432

Dirección: Cantón Cevallos

Correo Electrónico: lupita-freire1@hotmail.com

Teléfono: 0998282008

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS DE UNA COOPERATIVA DE TRANSPORTE DEL CANTÓN CEVALLOS” presentado por Guadalupe Elizabeth Freire Real, para optar por el Título Licenciada en Psicología,

### **CERTIFICO**

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

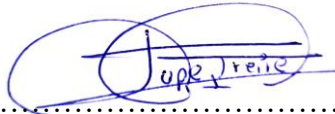
Ambato, 23 de julio de 2025

Ps.Cl. Jorge Luis Cisneros Bedón MSc.

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 23 de julio 2025



.....  
Guadalupe Elizabeth Freire Real  
C.C:1804653432

## **APROBACIÓN DE LECTORES**

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS DE UNA COOPERATIVA DE TRANSPORTE DEL CANTÓN CEVALLOS, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 12 de agosto de 2025

**Ps.CI**

Ana Carolina Márquez Altamirano  
LECTOR

**Ps.CI**

Andrea Nicole Faz Tapia  
LECTOR

## **DEDICATORIA**

Es un gran honor dedicar este logro a todas las personas que han estado a mi lado desde el inicio, brindándome su apoyo, palabras de aliento y motivación para continuar y culminar esta etapa tan importante de mi vida. Con todo mi corazón, lo dedico a Dios, quien ha estado presente en cada paso del camino, regalándome bendiciones, fortaleza y consuelo en los momentos más difíciles. Él ha sido mi fuerza, mi refugio y mi guía constante.

También lo dedico, sin duda, a mis padres, quienes han sido mi sostén en todo momento. Su amor incondicional y apoyo han sido fundamentales para seguir adelante y no rendirme.

Gracias a cada una de las personas que, con su granito de arena, hicieron posible que este sueño se convierta en realidad. Este logro también es suyo.

Y a mí misma, por cada lágrima derramada, por las noches de desvelo, por cada vez que quise rendirme y aun así decidí continuar. Por todo el esfuerzo silencioso, por no dejarme vencer por las dudas y levantarme incluso cuando todo parecía difícil.

Me abrazo con orgullo, porque a pesar de todo... salí adelante.

*Guadalupe Elizabeth Freire Real*

## AGRADECIMIENTO

Quiero empezar agradeciendo a Dios por darme una segunda oportunidad de vida, permitiéndome así cumplir cada una de mis metas. Él ha sido testigo de todo este proceso; sin su guía y bendición, no habría llegado tan lejos. Gracias, Dios, por cuidarme y acompañarme en cada paso de este camino.

A mis padres, Elsa Real y Ángel Freire, les agradezco profundamente por darme la mejor herencia: el estudio. Aunque no me ofrecieron grandezas materiales, me brindaron lo más valioso: su amor, su apoyo y sus constantes palabras de aliento. Gracias por enseñarme a nunca rendirme. Los amo con todo mi corazón; son los mejores padres del mundo.

A mis hermanos, por ser ese apoyo incondicional en todo momento. En especial, gracias a mi hermana Erika, quien desde el inicio me ha acompañado con palabras de ánimo que me han impulsado a seguir sin desmayar. A mi hermana Mery, que ha sido como una segunda madre para mí, gracias por estar presente a pesar de la distancia, siempre con un mensaje que me animó a continuar.

A un gran amigo, el Ing. Carlos Soria, quien ha estado presente en los momentos más difíciles de esta carrera. Su amistad incondicional, sus consejos y su guía han sido un pilar fundamental. Gracias por estar cuando más lo necesitaba.

A mis tutores Jorge Cisneros, José Acuña, Ana Márquez y Andrea Faz mi profundo agradecimiento por su paciencia, dedicación y apoyo durante este proceso. Gracias por compartir su conocimiento y por acompañarnos en esta etapa tan importante. Sin ustedes, esto no habría sido posible.

Y, finalmente, a mis grandes amigas. Kryss y Michelle que sin conocernos llegamos a convertirnos en más que amigas: en hermanas y confidentes. Gracias por ser ese gran apoyo a lo largo de todo este camino. Y a ti, Angelita, gracias por ser el inicio de todo. Empecé con miedo, creyendo que no lo lograría y mírame ahora, estoy por culminar mi carrera. ¡Mil gracias por creer en mí desde el principio!

*Guadalupe Elizabeth Freire Real*

## INDICE DE CONTENIDOS

|  |     |
|--|-----|
| AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR.....  | II  |
| APROBACIÓN DEL TUTOR.....  | III |
| DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....   | IV  |
| APROBACIÓN DE LECTORES.....  | V   |
| DEDICATORIA.....   | VI  |
| AGRADECIMIENTO.....  | VII |
| RESUMEN EJECUTIVO.....   | X   |
| ABSTRACT.....  | XI  |
| 1.- INTRODUCCIÓN.....  | 3   |
| 2.- MARCO METODOLÓGICO.....  | 8   |
| 3.- RESULTADOS.....  | 12  |
| 3.1. NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO.....  | 12  |
| 3.2. NIVELES DE LAS DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA.....  | 13  |
| 3.3. CORRELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO Y LOS NIVELES DE LAS DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA..... | 15  |
| 4.- DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....  | 16  |
| 5.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....  | 20  |
| 6.- AGRADECIMIENTOS.....   | 21  |
| 7.- DEDICATORIA.....   | 22  |
| 8.- ANEXOS.....  | 22  |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1 Nivel de estrés percibido .....           | 12 |
| Tabla 2 Frecuencia para Salud física.....         | 13 |
| Tabla 3 Frecuencia para Relaciones sociales ..... | 14 |
| Tabla 4 Frecuencia para Salud psicológica .....   | 14 |
| Tabla 5 Frecuencia para Entorno.....              | 15 |
| Tabla 6 Correlación de Spearman .....             | 15 |

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:** ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS DE UNA COOPERATIVA DE TRANSPORTE DEL CANTÓN CEVALLOS

**AUTOR(A):** Guadalupe Elizabeth Freire Real

**TUTOR (A):** (Ps.CI Jorge Luis Cisneros Bedón Mg.

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés percibido y la calidad de vida en trabajadores operativos de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos. El estrés percibido se entiende como la valoración subjetiva de las demandas del entorno como amenazantes o incontrolables, mientras que la calidad de vida abarca dimensiones físicas, psicológicas y sociales que influyen en el bienestar general. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 47 trabajadores operativos, a quienes se aplicaron la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y el cuestionario WHOQOL-BREF para calidad de vida. Los resultados indicaron que la mayoría de los participantes presentó un nivel de estrés moderado (44.68%). En cuanto a las dimensiones de calidad de vida, predominaron los niveles altos en salud psicológica (57.45%), salud física (59.57%), relaciones sociales (46.80%) y entorno (63.83%). El análisis de Spearman mostró correlaciones negativas significativas entre el estrés percibido y la calidad de vida, especialmente en salud física (-0.545), relaciones sociales (-0.544) y salud psicológica (-0.413).

**DESCRIPTORES:** *Calidad de vida, Estrés laboral, Salud psicológica* (extraídas desde [Tesauros UNESCO](#), orden alfabético .

Psychology

**AUTHOR:** FREIRE REAL GUADALUPE ELIZABETH

**TUTOR:** PSIC. CISNEROS BEDON JORGE LUIS

**ABSTRACT**

PERCEIVED STRESS AND QUALITY OF LIFE IN ADULTS OF A TRANSPORTATION COOPERATIVE IN THE CANTON OF CEVALLOS

The present research aimed to analyze the relationship between perceived stress and quality of life among operational workers of a transport cooperative in the Cevallos canton. Perceived stress is understood as the subjective assessment of environmental demands as threatening or uncontrollable. At the same time, quality of life encompasses physical, psychological, social, and environmental dimensions that influence overall well-being. The study was conducted using a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 47 operational workers who were administered the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the WHOQOL-BREF quality of life questionnaire. The results indicated that most participants reported moderate stress levels (44.68%). Regarding the quality of life dimensions, high levels predominated in psychological health (57.45%), physical health (59.57%), social relationships (46.80%), and environment (63.83%). Spearman's analysis showed significant negative correlations between perceived stress and quality of life, especially in physical health (-0.545), social relationships (-0.544), and psychological health (-0.413).

**KEYWORDS:** psychological health (extracted from UNESCO Thesaurus, alphabetical order), quality of life, work stress.



ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS DE  
UNA COOPERATIVA DE TRANSPORTE DEL CANTÓN CEVALLOS  
PERCEIVED STRESS AND QUALITY OF LIFE IN ADULTS OF A TRANSPORTATION  
COOPERATIVE IN THE CANTON OF CEVALLOS

*Autor:* Guadalupe Elizabeth Freire Real  
[gfreire10@indoamerica.edu.ec](mailto:gfreire10@indoamerica.edu.ec)

*Tutor:* Jorge Luis Cisneros Bedón  
[jorgecisneros@uti.edu.ec](mailto:jorgecisneros@uti.edu.ec)

*Lector:* Ana Carolina Márquez Altamirano  
[anamarquez@uti.edu.ec](mailto:anamarquez@uti.edu.ec)

*Lector:* Andrea Nicole Faz Tapia  
[andrefaz@uti.edu.ec](mailto:andrefaz@uti.edu.ec)

Trabajo de Titulación para la  
obtención del título de  
Licenciado/a en Psicología de  
la Universidad Tecnológica  
Indoamérica.

Modalidad:  
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.  
Agosto de 2025.

#### RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés percibido y la calidad de vida en trabajadores operativos de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos. El estrés percibido se entiende como la valoración subjetiva de las demandas del entorno como amenazantes o incontrolables, mientras que la calidad de vida abarca dimensiones físicas, psicológicas y sociales que influyen en el bienestar general. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 47 trabajadores operativos, a quienes se aplicaron la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y el cuestionario WHOQOL-BREF para calidad de vida. Los resultados indicaron que la mayoría de los participantes presentó un nivel de estrés moderado (44.68%). En cuanto a las dimensiones de calidad de vida, predominaron los niveles altos en salud psicológica (57.45%), salud física (59.57%), relaciones sociales (46.80%) y entorno (63.83%). El análisis de Spearman mostró correlaciones negativas significativas entre el estrés percibido y la calidad de vida, especialmente en salud física (-0.545), relaciones sociales (-0.544) y salud psicológica (-0.413).

**Palabras Clave:** *Calidad de vida, Estrés laboral, Salud psicológica* (extraídas desde [Tesauros UNESCO](#), orden alfabético).

#### ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the relationship between perceived stress and quality of life in operational workers at a transportation cooperative in the canton of Cevallos. Perceived stress is understood as the subjective assessment of environmental demands as threatening or uncontrollable, while quality of life encompasses physical, psychological, and social dimensions that influence overall well-being. The study was conducted using a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional design and correlational scope. The sample consisted of 47 operational workers, who were administered the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the WHOQOL-BREF questionnaire for quality of life. The results indicated that most participants had moderate stress levels (44.68%). In terms of quality of life dimensions, high levels predominated in psychological health (57.45%), physical health (59.57%), social relationships (46.80%), and environment (63.83%). Spearman's analysis showed significant negative correlations between perceived stress and quality of life, especially in physical health (-0.545), social relationships (-0.544), and psychological health (-0.413). Translated with DeepL.com (free version)

**Keywords:** *Psychological health, Quality of life, Work stress* (extraídas desde [Tesauros UNESCO](#), orden alfabético).

## 1. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación se orienta a comprender cómo el estrés percibido influye en la calidad de vida de los adultos pertenecientes a una cooperativa de transporte en el cantón Cevallos. Esta variable resulta fundamental para analizar las experiencias subjetivas que enfrentan los trabajadores ante las exigencias de su entorno laboral, personal, y cómo estas experiencias impactan su bienestar integral.

El estrés percibido se define como la evaluación cognitiva que realiza una persona sobre el grado en que las situaciones de su vida son impredecibles, incontrolables y desafiantes, generando una sensación de sobrecarga emocional o tensión (Cohen et al., 1983), a diferencia del estrés fisiológico, esta variable se enfoca en la percepción individual del estrés, la cual varía según la interpretación subjetiva del contexto y los recursos personales de afrontamiento.

Según Lazarus y Folkman (1984), el estrés no depende exclusivamente de las circunstancias externas, sino de la forma en que el individuo interpreta dichas circunstancias y valora su capacidad para afrontarlas. Desde esta perspectiva, dos personas pueden enfrentar una misma situación, pero experimentar niveles de estrés completamente distintos debido a sus diferencias en estilos de afrontamiento, historia personal, creencias y apoyo social.

En el ámbito laboral, el estrés percibido ha sido ampliamente estudiado por su impacto en la salud mental y física de los trabajadores. Investigaciones recientes han demostrado que niveles elevados de estrés están asociados con síntomas de ansiedad, insomnio, irritabilidad, disminución de la concentración, agotamiento emocional y afectaciones en el sistema inmunológico (Velepucha et al., 2024).

Particularmente en sectores con alta

demanda operativa, como el transporte, los trabajadores suelen verse expuestos a múltiples factores estresantes: horarios prolongados, tráfico intenso, presión por cumplir rutas estrictas y responsabilidad sobre la seguridad de los pasajeros. Estas condiciones incrementan significativamente la percepción de estrés, afectando el desempeño profesional y la estabilidad emocional (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2022).

De acuerdo con Chapiliquin (2021), el estrés percibido actúa como un mediador entre las condiciones objetivas del entorno y las respuestas emocionales del individuo, motivo por el cual su evaluación permite identificar no solo el nivel de afectación, sino también posibles intervenciones preventivas orientadas a mejorar la salud mental.

La calidad de vida representa una de las dimensiones fundamentales en la evaluación del bienestar humano, ya que integra aspectos objetivos y subjetivos relacionados con la salud, la satisfacción vital, las relaciones sociales y las condiciones del entorno. En esta investigación, se analiza cómo esta variable se ve influida por los niveles de estrés percibido en trabajadores de una cooperativa de transporte, reconociendo su impacto en la estabilidad emocional, el rendimiento laboral y el equilibrio personal.

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la calidad de vida se define como “la percepción del individuo sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones”. Esta definición resalta la naturaleza subjetiva del concepto, al considerar cómo cada persona evalúa sus condiciones de vida en función de su entorno y sus propios parámetros internos.

Por su parte, Cornejo (2020) señala que, la calidad de vida no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que abarca el bienestar físico, psicológico, social y funcional del individuo. Incluye elementos como el estado de salud, el acceso a recursos, la estabilidad económica, el clima organizacional, la participación social y la posibilidad de desarrollo personal.

Diversos estudios han demostrado que, cuando los trabajadores enfrentan altos niveles de estrés, su percepción de calidad de vida tiende a disminuir notablemente. Este deterioro se manifiesta en síntomas como fatiga persistente, desmotivación, irritabilidad, dificultad para mantener relaciones interpersonales saludables y reducción en la satisfacción con la vida (Vidotti et al., 2019), en contextos laborales exigentes, como el transporte público, esta percepción se ve especialmente afectada debido a la sobrecarga física, la presión operativa y la escasa conciliación entre vida personal y trabajo.

Según García et al. (2021) explica que, la calidad de vida está determinada por una serie de factores interrelacionados que incluyen tanto el entorno físico como el emocional, siendo esencial evaluar el nivel de autonomía, las oportunidades de participación, el apoyo social disponible y la percepción de seguridad personal y laboral. En entornos vulnerables o inestables, como aquellos donde predominan la precariedad económica, la inseguridad o la falta de acceso a servicios de salud, la calidad de vida puede deteriorarse rápidamente, generando un impacto negativo no solo a nivel individual, sino también en la dinámica familiar y social (Toro et al., 2021), esto se observa especialmente en ocupaciones con condiciones laborales desfavorables, donde los trabajadores carecen de respaldo institucional para atender sus necesidades psicosociales.

El presente estudio se inscribe en el campo de la Psicología Clínica, disciplina dedicada al estudio, evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención de los trastornos mentales y del comportamiento, así como a la promoción del bienestar psicológico en diversos contextos. Esta área de la psicología se ha consolidado como un eje fundamental en la comprensión de los procesos emocionales, cognitivos y conductuales que afectan la salud mental de las personas, integrando enfoques científicos y humanistas para intervenir de forma efectiva en problemáticas individuales y colectivas (American Psychiatric Association, 2014).

La Psicología Clínica ha superado una visión centrada únicamente en la patología, asumiendo un enfoque más amplio que considera factores personales, familiares, sociales y laborales como determinantes clave del equilibrio psicológico. En este marco, se reconoce la importancia de comprender el malestar emocional no solo desde una perspectiva médica, sino también desde una mirada contextual y funcional, que permita diseñar estrategias de intervención adaptadas a las características y necesidades del entorno en el que se desenvuelve el individuo (UNIR, 2024).

Según López y Villaverde (2019), esta disciplina cumple un rol esencial en la prevención de riesgos psicosociales y en la promoción de la salud mental, al intervenir de manera oportuna en situaciones de estrés, ansiedad, agotamiento emocional y deterioro del bienestar subjetivo. Particularmente en contextos laborales de alta demanda, como el transporte, la Psicología Clínica ofrece herramientas para comprender cómo las condiciones del entorno afectan la estabilidad emocional y la calidad de vida de los trabajadores.

Desde esta óptica, el psicólogo clínico no solo se limita a la atención terapéutica

individual, sino que también participa en procesos de evaluación colectiva, diagnóstico institucional, diseño de programas de salud ocupacional y formación en habilidades de afrontamiento emocional. Como señalan Soria y Noroña (2022), el abordaje clínico debe considerar los factores estructurales que inciden en la salud mental, como las jornadas extensas, la presión operativa, la inseguridad laboral y la escasa disponibilidad de servicios psicosociales.

La presente investigación se sustenta en la teoría epistemológica cognitivo-conductual, un enfoque integrador que combina los principios del conductismo con los aportes de la psicología cognitiva. Esta perspectiva ha permitido comprender el comportamiento humano como el resultado de la interacción entre factores externos como los estímulos del entorno y procesos internos como pensamientos, creencias, emociones y esquemas mentales que median la experiencia y la conducta (Universidad Europea, 2024).

A diferencia del conductismo clásico, que se centraba exclusivamente en el estudio observable de la conducta y en los mecanismos de refuerzo y castigo (Skinner, 1969), el enfoque cognitivo-conductual reconoce que las personas no solo responden a los estímulos, sino que los interpretan, elaboran y resignifican en función de su historia, sus esquemas cognitivos y sus expectativas personales. En este sentido, se considera que los pensamientos automáticos y las creencias centrales influyen directamente en las emociones y en las respuestas conductuales de los individuos.

Desde esta perspectiva Beck (2011) sostiene que, los esquemas cognitivos actúan como marcos interpretativos a través de los cuales las personas procesan la realidad,

condicionando su percepción, su estado emocional y su forma de afrontar los desafíos cotidianos. Así, situaciones similares pueden generar respuestas distintas dependiendo de cómo se interpreten internamente, lo que otorga al enfoque cognitivo-conductual una gran utilidad para comprender fenómenos como el estrés percibido.

En el contexto laboral, esta teoría permite explicar cómo ciertos trabajadores interpretan las demandas del entorno como amenazas incontrolables, desarrollando niveles elevados de ansiedad, agotamiento emocional y afectación de su calidad de vida. Según Patlán (2019), los esquemas disfuncionales relacionados con la autoeficacia, el control personal o el miedo al fracaso son especialmente comunes en ambientes laborales exigentes, y están directamente asociados al deterioro del bienestar psicológico.

Además, el enfoque cognitivo-conductual ha sido ampliamente validado en el campo de la psicología clínica, donde ha demostrado eficacia en el diseño de intervenciones centradas en la reestructuración cognitiva, la regulación emocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento. Estas estrategias permiten modificar patrones de pensamiento negativos, promover el bienestar emocional y mejorar la adaptación funcional de los individuos ante situaciones estresantes (González y Villasana, 2024).

El análisis del estrés percibido y su impacto en la calidad de vida ha despertado un notable interés en el ámbito de la Psicología Clínica, debido a las implicaciones que estas variables tienen sobre la salud mental y el bienestar integral de las personas, especialmente en contextos laborales exigentes. Numerosos estudios, tanto a nivel nacional como internacional, han

evidenciado que altos niveles de estrés percibido se asocian con deterioro emocional, disminución del rendimiento, y afectaciones en la percepción subjetiva de la vida cotidiana. En este marco, se vuelve necesario revisar los antecedentes investigativos que han abordado esta relación, con el fin de contextualizar el problema, identificar hallazgos relevantes y sustentar la pertinencia del presente estudio en el contexto del trabajo clínico y organizacional.

A nivel mundial, el estrés relacionado con el trabajo se ha consolidado como un problema creciente que afecta tanto la salud mental como el rendimiento laboral. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca del 15% de la fuerza laboral experimenta trastornos mentales vinculados directamente con las condiciones del trabajo, y en el sector del transporte, esta proporción resulta aún más elevada (Ortiz y Ariza, 2024). La ITF, o Federación Internacional de Trabajadores del Transporte, señala que los trabajadores de esta industria experimentan más agotamiento emocional, problemas de sueño, ansiedad constante y síntomas conectados al estrés que aquellos en otros sectores económicos (Todolí, 2020).

El estrés percibido se refiere a la evaluación subjetiva que realiza la persona sobre su capacidad para afrontar las exigencias del entorno. En los conductores de transporte, esta percepción suele intensificarse ante factores como la sobrecarga horaria, la presión por cumplir rutas estrictas, la exposición al tráfico urbano y la escasa estabilidad laboral. Esta experiencia interna, más allá del estrés físico u objetivo, impacta de forma directa en el bienestar general del trabajador (Jurado, 2022).

En el caso de los trabajadores del transporte, esto se traduce en mayor propensión al

aislamiento, bajo estado de ánimo y deterioro del desempeño profesional (Benavides, 2023).

En América Latina, las condiciones laborales adversas intensifican el estrés percibido en los conductores de transporte público. A nivel regional, se ha evidenciado que los indicadores de riesgo ocupacional presentan patrones comunes en sectores laborales exigentes como el transporte, especialmente en países como Ecuador, Uruguay y Cuba. Según Acosta y Pérez et al. (2023), los factores más frecuentes incluyen sobrecarga laboral, presión operativa, exposición al peligro y escaso acceso a recursos psicosociales, lo que genera un impacto negativo sostenido en la salud física y mental de los trabajadores. Estas condiciones coinciden con las descritas por los conductores de cooperativas ecuatorianas, como en el caso del cantón Cevallos.

Estudios cuantitativos recientes aplicados a trabajadores del área de la salud en México, Colombia y Argentina revelan que más del 60% de estos profesionales manifiestan niveles elevados de tensión psicológica, junto con síntomas como insomnio, irritabilidad, dolores musculares y fatiga emocional (Cárdenas y Mateus, 2024).

Existen diferentes tipos de estrés: el agudo, que se presenta momentáneamente en situaciones específicas; el episódico, que ocurre con frecuencia en ciertos escenarios; y el crónico, que persiste en el tiempo y tiene efectos más dañinos para la salud.

Este tipo de estrés no se basa solo en la cantidad de tareas o responsabilidades que se tienen, sino en cómo cada individuo valora su habilidad para manejar las demandas del entorno. Cabrera (2025) menciona que cuando los empleados ven estas exigencias como mayores que sus recursos personales o de la organización, sienten una carga que impacta su bienestar

emocional. Comprender el tipo de estrés que una persona enfrenta ayuda a entender mejor su situación y a desarrollar estrategias de enfrentamiento más efectivas.

Los niveles de estrés no dependen únicamente de las demandas laborales, sino también de las condiciones en las que estas se desarrollan. Factores como la inseguridad en el empleo, la presión constante por cumplir horarios estrictos, el trato deshumanizante por parte de usuarios o empleadores, y la limitada cobertura en salud mental intensifican la percepción de amenaza y vulnerabilidad en el entorno de trabajo (Aguilar, 2022). Esta experiencia no solo impacta negativamente la salud psicológica del trabajador, sino que también restringe su capacidad para llevar una vida plena y satisfactoria, tanto en el ámbito laboral como personal (Lozada, 2020).

En este contexto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2022) ha advertido que los niveles elevados de estrés percibido no tratados pueden derivar en trastornos mentales severos, como ansiedad crónica o depresión clínica. En el ámbito del transporte, estas alteraciones aumentan la probabilidad de accidentes, reducen la capacidad de respuesta ante imprevistos y afectan las relaciones interpersonales tanto en el entorno laboral como familiar (Guerrero, 2024). Así mismo se observan efectos importantes en la calidad de vida, dado que el empeoramiento de la salud mental restringe el bienestar en general, reduce la felicidad con la vida y afecta el rendimiento en diferentes ámbitos, tanto sociales como personales. Esto muestra que el estrés no solo impacta el estado emocional, sino que también compromete seriamente la capacidad de vivir de forma completa y equilibrada.

Además, el estrés crónico deteriora de manera progresiva la calidad de vida, entendida como el equilibrio entre bienestar

físico, psicológico, social y laboral (Vaca, 2022). La calidad de vida disminuye cuando la persona pierde el control sobre su rutina, carece de espacios de descanso adecuados y no percibe sentido en sus actividades diarias (Alvares, 2023).

En el caso de los conductores, esto se expresa en una constante insatisfacción con su realidad, disminución de la autoestima y debilitamiento de los vínculos sociales (Arcos, 2022). La ausencia de programas públicos y privados que atiendan estas necesidades marca una deuda estructural con un sector clave en el funcionamiento de las ciudades, pero históricamente invisibilizado en las políticas de salud mental y trabajo digno (Jurado, 2021).

En Ecuador, el estrés laboral ha cobrado relevancia en los últimos años, afectando al 48% de los trabajadores según el INEC (2022), siendo los choferes uno de los grupos más vulnerables debido a sus largas jornadas, la presión por cumplir horarios, la exposición al tráfico y al clima, y la constante responsabilidad sobre la seguridad de personas o mercancías, factores que elevan significativamente su nivel de tensión diaria. En ciudades como Quito y Guayaquil, los transportistas urbanos presentan niveles elevados de ansiedad, fatiga emocional y síntomas depresivos, directamente asociados a sus exigencias laborales (Ríos, 2023).

Este estudio adquiere relevancia al aportar datos empíricos que pueden beneficiar directamente a los conductores, sus familias, las cooperativas de transporte, los equipos de salud ocupacional y los profesionales de la Psicología Clínica, al facilitar la comprensión de los efectos del estrés sobre el bienestar general. De esta manera, se podrá avanzar hacia la formulación de acciones preventivas, programas de apoyo psicosocial y mejoras organizacionales que

promuevan condiciones laborales más saludables y sostenibles.

La importancia de esta investigación radica en abordar una problemática poco explorada en contextos laborales específicos como el transporte: la relación entre el estrés percibido y la calidad de vida. Los trabajadores de cooperativas enfrentan condiciones que elevan su carga emocional, afectando su salud mental y su bienestar general. Comprender esta relación permitirá identificar factores de riesgo y orientar intervenciones que mejoren su entorno laboral y su estabilidad emocional.

Asimismo, el clima organizacional constituye un factor clave en la percepción de bienestar laboral. Espinosa y Pinos et al. (2023) evidencian, mediante un modelo de regresión logística ordinal, que variables del entorno organizacional predicen significativamente la satisfacción laboral de los empleados. Estos hallazgos refuerzan la idea de que los aspectos estructurales del entorno, como las condiciones laborales, las relaciones interpersonales y el sentido de justicia organizacional, inciden directamente en la calidad de vida, particularmente en sectores con alta exigencia operativa como el transporte.

A partir de la revisión bibliográfica desarrollada y de los vacíos de investigación encontrados han surgido las siguientes preguntas de investigación:

*¿Qué relación existe entre el nivel de estrés percibido y las dimensiones de calidad de vida en los trabajadores de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos?*

*¿Cuál es el nivel de estrés percibido en los trabajadores de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos?*

*¿Cuáles son los niveles en las dimensiones de calidad de vida en los trabajadores de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos?*

*¿Qué tipo de relación existe entre el estrés percibido y las dimensiones de calidad de vida en los trabajadores de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos?*

Para dar cumplimiento a las interrogantes se establecen el siguiente objetivo general; Relacionar el nivel de estrés percibido y los niveles de las dimensiones de calidad de vida en los trabajadores de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos.

Y los siguientes objetivos específicos;

- a) Estimar los niveles de estrés percibido en los trabajadores de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos.
- b) Estimar los niveles de las dimensiones de calidad de vida, en los trabajadores de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos.
- c) Determinar la correlación entre el nivel de estrés percibido y los niveles de las dimensiones de calidad de vida en los trabajadores de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos.

## **2. MARCO METODOLÓGICO.**

La presente investigación se sustenta en el paradigma positivista, caracterizado por su orientación hacia la objetividad, la observación sistemática y el análisis empírico de datos cuantificables. Este enfoque permite al investigador estudiar fenómenos mediante evidencias medibles, reduciendo la influencia de elementos subjetivos o interpretativos, como lo explica Hernández et al. (2021), este paradigma facilita la comprensión de la realidad a través de procedimientos verificables que aseguran la rigurosidad en los resultados.

Dentro de este enfoque, se consideran tres dimensiones clave: la epistemológica, la metodológica y la ético-política.

Además, este se basa en la formulación de hipótesis que pueden ser comprobadas mediante técnicas estandarizadas,

recolección sistemática de datos y análisis estadístico, tal como lo señalan (Sandoval, 2020).

Desde una dimensión ético-política, el positivismo reconoce la importancia de actuar con responsabilidad hacia los participantes del estudio. Como lo plantean Zúñiga y Ortega (2019), se deben contemplar principios esenciales como la confidencialidad, el consentimiento informado y el manejo adecuado de los resultados.

Esta investigación se orienta desde una metodología cuantitativa, la cual se caracteriza por analizar fenómenos a través de datos numéricos, permitiendo evaluar de manera objetiva la relación entre variables específicas. Según Muñoz y Varela (2020), este tipo de enfoque parte de una delimitación clara del problema de estudio, la operacionalización de variables observables y la utilización de técnicas estandarizadas para recolectar información, la cual es posteriormente sometida a análisis estadístico; este procedimiento garantiza resultados fiables, replicables y útiles para establecer relaciones significativas en estudios de carácter psicosocial.

En esta línea, Collado y Carranza (2021) indican que el enfoque cuantitativo ofrece una visión clara y empírica sobre los fenómenos sociales, ya que permite detectar patrones recurrentes, grados de asociación y comportamientos mediante el uso de herramientas estadísticas. En el contexto del presente estudio, el enfoque cuantitativo resulta adecuado para analizar con precisión la relación existente entre las variables de estrés percibido y la calidad de vida en los trabajadores operativos de una cooperativa de transporte. Este enfoque permite medir las variables mediante instrumentos estandarizados y someter los datos a análisis estadísticos rigurosos, garantizando así la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos, como destacan Pineda y Herrera (2019); el enfoque cuantitativo no se limita a la descripción de fenómenos, sino que también posibilita la identificación de patrones correlacionales y la aplicación de

técnicas inferenciales que permiten comprender cómo ciertos factores afectan el bienestar subjetivo en contextos organizacionales reales.

El estudio se enmarca en un diseño no experimental de tipo transversal, ya que las variables se hallan en su estado natural, sin manipulación alguna por parte del investigador. Según Hernández et al. (2022), este tipo de diseño es pertinente cuando se busca describir situaciones o explorar asociaciones entre variables en un único momento del tiempo, sin la intención de establecer relaciones de causalidad directa.

Adicionalmente, como señala Morales (2021), el diseño transversal guarda estrecha relación con los estudios ex post facto, ya que se enfoca en el análisis de variables que ya se han manifestado en el contexto real, sin que exista manipulación alguna por parte del investigador. Esta característica resulta especialmente pertinente en investigaciones del ámbito laboral y de salud mental, donde por razones éticas y prácticas no es posible intervenir sobre las condiciones de los participantes. En este tipo de estudios, el objetivo central es comprender las asociaciones entre variables tal como se presentan en la realidad observable, permitiendo así una aproximación empírica rigurosa sin alterar el entorno natural de los sujetos investigados.

El presente estudio se enmarca en un alcance relacional, ya que su propósito central es analizar la relación existente entre los niveles de estrés percibido y la calidad de vida en los trabajadores de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos. Este tipo de enfoque busca identificar asociaciones estadísticas significativas entre dos o más variables, sin implicar necesariamente una relación causal directa entre ellas. Como señalan Ortega y Cruz (2021), la investigación de tipo relacional permite detectar vínculos relevantes entre fenómenos complejos, aportando a su comprensión desde una perspectiva cuantitativa y estructurada.

Este alcance resulta especialmente

pertinente en estudios del ámbito clínico, donde múltiples factores individuales y contextuales interactúan simultáneamente en la salud mental de los trabajadores. Núñez y Mejía (2020) destacan que el enfoque correlacional es útil para explorar cómo las condiciones de estrés influyen en el bienestar psicológico de los individuos, pudiendo manifestarse en síntomas como ansiedad, agotamiento emocional o dificultades en la regulación afectiva.

Asimismo, el análisis de correlaciones proporciona una base sólida para la elaboración de futuras hipótesis, así como para el diseño de estrategias preventivas y de intervención psicosocial. Como argumentan Castellanos y Ramírez (2019), este tipo de análisis contribuye a interpretar dinámicas organizacionales complejas y anticipar posibles consecuencias, siempre que se mantenga una interpretación rigurosa que evite asumir causalidad a partir de la simple asociación.

Según Hernández et al. (2014), la población se define como el conjunto de individuos que comparten características comunes y pertinentes al objeto de estudio. La población de esta investigación estuvo constituida por los trabajadores operativos de una cooperativa de transporte ubicada en el cantón Cevallos, provincia de Tungurahua. Estos trabajadores se desempeñan bajo condiciones laborales exigentes, como jornadas extensas, presión por cumplimiento de horarios, responsabilidad sobre la seguridad de los pasajeros y exposición continua al tráfico urbano, lo cual los convierte en una población pertinente para analizar la relación entre el estrés percibido y la calidad de vida.

Debido al tamaño reducido de la población total y a la viabilidad operativa del estudio, no se realizó un proceso de muestreo probabilístico. En su lugar, se optó por un muestreo no probabilístico por conveniencia, tomando como base a la totalidad de los 47 trabajadores activos que cumplieron con los criterios de inclusión

durante el periodo de recolección de datos. Esta estrategia permitió acceder de manera directa a los sujetos que estaban disponibles y dispuestos a participar, asegurando así la representatividad operativa del grupo sin recurrir a técnicas de selección aleatoria.

La población estuvo conformada por 47 participantes que completaron correctamente los instrumentos. Las edades oscilaron entre los 40 y los 60 años. En cuanto a la variable sexo; cuarenta y dos (42) participantes se identificaron como de sexo masculino. Cinco (5) participantes se identificaron como de sexo femenino.

Los participantes incluidos en el estudio formaban parte de la totalidad del personal operativo de la cooperativa, cumpliendo con los criterios de inclusión definidos para la presente investigación.

Esta decisión metodológica se fundamenta en el principio de accesibilidad, relevancia contextual y exhaustividad, dado que se recogieron datos de todos los trabajadores disponibles, lo que otorga un mayor grado de cobertura y robustez al análisis de las variables en estudio. Esta elección se sustenta en la necesidad de obtener una caracterización precisa de los participantes desde una perspectiva clínica, garantizando así la pertinencia y validez de los resultados en el ámbito de la Psicología.

En concordancia con esta visión, Delgado (2023) resalta que los trabajadores operativos, al igual que los profesionales de la salud o la educación, son agentes de cambio social que, desde su quehacer cotidiano, sostienen estructuras organizativas claves para el bienestar colectivo. Por ello, su participación en esta investigación representa un acto de reconocimiento de su rol como protagonistas en la construcción de entornos laborales más saludables y dignos.

Los criterios contemplan factores operativos como aspectos vinculados al

objeto de estudio, de ahí los criterios de inclusión considerados para el desarrollo del presente estudio son: Ser trabajador activo de la cooperativa de transporte en el cantón Cevallos durante el periodo de recolección de datos, tener al menos tres meses de antigüedad en funciones operativas dentro de la cooperativa, garantizando así un nivel mínimo de experiencia en el entorno laboral objeto de análisis, aceptar voluntariamente su participación en la investigación mediante la firma del consentimiento informado, demostrando comprensión del objetivo y alcance del estudio y completar los instrumentos de evaluación en el tiempo y espacio acordados con el equipo investigador.

Los criterios de exclusión son: los trabajadores que se encuentren con licencia médica, vacaciones prolongadas o en proceso de desvinculación al momento de la aplicación de los instrumentos, participantes que presentaran alguna condición cognitiva, emocional o física que dificultara la comprensión y respuesta adecuada a los cuestionarios aplicados, casos en los que se identificara falta de firma del consentimiento o abandono voluntario durante el desarrollo del proceso investigativo.

Para el efecto se emplearon dos instrumentos: la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y el Cuestionario WHOQOL-BREF para calidad de vida.

La Escala de Estrés Percibido (PSS-14), creada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), cuyo objetivo es evaluar el grado en que los individuos perciben su vida como impredecible, incontrolable y sobrecargada. La escala está compuesta por 14 ítems distribuidos en formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos, que van desde “nunca” hasta “muy a menudo”. Este instrumento ha sido validado en diversas poblaciones latinoamericanas y presenta adecuados niveles de confiabilidad, con coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0,80 (Díaz et al., 2021), de manera

complementaria, estudios recientes han demostrado la importancia de contar con herramientas psicométricas validadas para evaluar el malestar psicológico en población adulta ecuatoriana. Este tipo de evidencias refuerza la pertinencia del uso de instrumentos estandarizados, como la PSS-14, en investigaciones sobre estrés percibido en contextos locales, lo cual respalda su uso en contextos ocupacionales y clínicos.

Como segundo instrumento, se utilizó el Cuestionario WHOQOL-BREF, una versión abreviada del instrumento desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1996), que permite evaluar la percepción de la calidad de vida en cuatro dimensiones fundamentales: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y entorno. Este cuestionario consta de 26 ítems con respuestas tipo Likert de cinco puntos. Su fiabilidad ha sido demostrada mediante estudios empíricos, reportando valores de consistencia interna superiores a 0,85 en sus dimensiones principales (Mejía y Rojas, 2020), por lo que se considera un instrumento válido y útil para la medición del bienestar subjetivo.

Para el tratamiento de los datos en la investigación, se utilizará el software estadístico JASP versión 0.19.3.0., desde la base de datos obtenida, permitiendo realizar la codificación de las respuestas y su depuración ya que facilita la estructuración ordenada de la información, la elaboración de tablas dinámicas y la representación gráfica, aspectos que favorecen la comprensión visual de patrones y tendencias en estudios sociales y organizacionales.

Núñez et al. (2021) afirman que JASP permite aplicar procedimientos descriptivos e inferenciales con una visualización clara de los resultados, lo que contribuye a una mayor rigurosidad metodológica y facilidad en la interpretación de datos.

Para examinar la relación entre los niveles de estrés percibido y la calidad de vida, se utilizó la prueba de correlación de Spearman, una técnica no paramétrica

idónea para variables ordinales o cuando no se cumplen los supuestos de normalidad. Este análisis permitió identificar asociaciones significativas entre ambas variables, destacando patrones relacionales entre el malestar psicológico percibido y las dimensiones del bienestar general. Como lo señala Restrepo (2017), el coeficiente de Spearman es especialmente útil en contextos sociales y clínicos, ya que permite establecer la dirección y fuerza de las relaciones sin que estas se vean distorsionadas por valores atípicos o distribuciones sesgadas.

La presente investigación se desarrolló bajo estrictos principios éticos que garantizan el respeto, la dignidad y la protección de los derechos de los participantes, conforme a las directrices establecidas en el Código de Ética para Psicólogos (Colegio de Psicólogos del Ecuador, 2019) y la Declaración de Helsinki para investigaciones con seres humanos (Asociación Médica Mundial, 2013).

Antes del inicio del proceso de recolección de datos, se presentó a los participantes un documento de consentimiento informado para su firma, en el que se explicó de manera clara y accesible la naturaleza, propósito y objetivos del estudio, así como los procedimientos, los instrumentos aplicados, el tiempo estimado y el uso previsto de la información.

Se garantizó en todo momento la confidencialidad de los datos, asegurando que la información obtenida fuese tratada de forma anónima y resguardada en archivos de acceso restringido, únicamente disponibles para los investigadores. No se solicitó ningún dato que permitiera identificar directamente a los participantes, y los resultados se presentaron de forma global para proteger la privacidad individual.

Asimismo, se explicó a los participantes su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto implique consecuencia alguna en su entorno laboral.

La aplicación de los instrumentos se realizó en condiciones apropiadas, priorizando la comodidad, privacidad y disponibilidad de los participantes, y procurando que el proceso no interfiriera con sus

responsabilidades laborales. En caso de detectar niveles altos de malestar emocional, se dejó constancia del compromiso de derivación oportuna a profesionales de la salud mental, si el participante así lo requería o solicitaba.

### 3. RESULTADOS.

A continuación, se expone de manera objetiva los resultados obtenidos tras la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y el Cuestionario WHOQOL-BREF, instrumentos seleccionados para medir el nivel de estrés y la calidad de vida, respectivamente. Los datos se organizan de acuerdo con los objetivos específicos planteados en esta investigación, evitando interpretaciones o inferencias causales.

#### 3.1. NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO.

En atención al primer objetivo específico, se realizó un análisis descriptivo de la variable categórica “Nivel de Estrés Percibido”, obtenida a partir de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14). Este análisis tuvo como finalidad estimar la distribución de los niveles de estrés entre los trabajadores operativos de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos, empleando frecuencias absolutas y relativas. Para ello, se utilizó el software estadístico JASP, que permitió visualizar la frecuencia de aparición de cada categoría de estrés en la totalidad de participantes.

Tabla 1

*Nivel de estrés percibido*

| Nivel    | F  | %      |
|----------|----|--------|
| Bajo     | 5  | 10.638 |
| Medio    | 21 | 44.681 |
| Alto     | 10 | 21.277 |
| Muy Alto | 11 | 23.404 |

### Nivel de estrés percibido

| Nivel | F  | %       |
|-------|----|---------|
| Total | 47 | 100.000 |

Nota: *Elaboración propia*

Los datos presentados en la Tabla 1 muestran la distribución de los niveles de estrés percibido en los trabajadores operativos de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos, evaluados mediante la escala PSS-14. Se observa que el 44,68% de los participantes (n=21) presenta un nivel medio de estrés, constituyéndose como la categoría más representativa del grupo. Le siguen los niveles muy alto, con un 23,40% (n=11), y alto, con un 21,28% (n=10), lo que refleja que más de la mitad de los trabajadores (44,68% + 21,28% + 23,40% = 89,36%) experimentan niveles de estrés moderados a severos. Por otro lado, solo el 10,64% (n=5) de los encuestados reporta un nivel bajo de estrés percibido.

Estos resultados sugieren una carga emocional significativa en la mayoría de los participantes, probablemente vinculada a las condiciones laborales propias del sector transporte, como la presión por cumplir horarios, la exposición constante al tráfico, y la responsabilidad operativa. La alta proporción de trabajadores con niveles elevados de estrés evidencia la necesidad de implementar estrategias institucionales de prevención y manejo del estrés en este tipo de entornos laborales.

### 3.2. NIVELES DE LAS DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA

Con el fin de dar cumplimiento al segundo objetivo específico, se procedió a estimar los niveles de las dimensiones de calidad de vida percibida por los trabajadores operativos de

una cooperativa de transporte del cantón Cevallos. Para ello, se utilizaron los puntajes obtenidos mediante el Cuestionario WHOQOL-BREF, los cuales fueron categorizados en tres niveles cualitativos: bajo, moderado y alto, de acuerdo con los rangos de puntuación establecidos (0–49 = bajo; 50–74 = moderado; 75–100 = alto). Posteriormente, se aplicó un análisis de frecuencias a las variables categorizadas correspondientes a las dimensiones de salud física, relaciones sociales, salud psicológica y entorno. Este análisis permitió identificar el nivel de calidad de vida más representativo en cada dimensión.

Tabla 2

#### Frecuencias para Salud física

| Salud física | F  | %       |
|--------------|----|---------|
| Baja         | 7  | 14.894  |
| Moderada     | 28 | 59.574  |
| Alta         | 12 | 25.532  |
| Total        | 47 | 100.000 |

Nota: *Elaboración propia*

La Tabla 2 presenta la distribución de los niveles de percepción de salud física en los trabajadores operativos de la cooperativa de transporte del cantón Cevallos. Los datos muestran que el 59,57% de los participantes (n=28) perciben su salud física en un nivel moderado, mientras que el 25,53% (n=12) reporta una percepción alta en esta dimensión. Por otro lado, el 14,89% (n=7) manifiesta una percepción baja de su salud física.

Estos resultados indican que la mayoría de los trabajadores mantiene una percepción aceptable respecto a su condición física, lo cual podría estar influenciado por la actividad laboral constante que implica movimiento y rutina. Sin embargo, la

existencia de un grupo con percepción baja de su salud física sugiere posibles afectaciones vinculadas a la naturaleza exigente del trabajo operativo, tales como largas jornadas, esfuerzo físico sostenido o falta de pausas activas. Esta dimensión resulta clave para evaluar el bienestar general, ya que un estado físico deteriorado puede amplificar la vulnerabilidad al estrés y otras afecciones laborales.

Tabla 3

*Frecuencias para Relaciones sociales*

| Relaciones sociales | F  | %       |
|---------------------|----|---------|
| Muy baja            | 1  | 2.128   |
| Baja                | 10 | 21.277  |
| Moderada            | 14 | 29.787  |
| Alta                | 22 | 46.809  |
| Total               | 47 | 100.000 |

Nota: *Elaboración propia*

Los datos de la Tabla 3 reflejan los niveles de percepción sobre las relaciones sociales en los trabajadores operativos de la cooperativa de transporte del cantón Cevallos. Se observa que el 46,81% (n=22) de los participantes reporta un nivel alto en esta dimensión, mientras que un 29,78% (n=14) se ubica en un nivel moderado, y el 21,28% (n=10) en un nivel bajo. Solo un 2,13% (n=1) manifestó una percepción muy baja de sus relaciones sociales.

Estos resultados indican que, en términos generales, la mayoría de los trabajadores cuentan con redes de apoyo interpersonales adecuadas y vínculos sociales positivos dentro o fuera del entorno laboral. Sin embargo, el hecho de que cerca de una cuarta parte de los participantes (23,4%) perciba sus relaciones sociales como deficientes (bajas o muy bajas) es un dato

relevante, ya que el apoyo social es un factor protector clave frente al estrés y otras dificultades emocionales. Este hallazgo sugiere la necesidad de fortalecer espacios de interacción y cohesión entre los trabajadores para favorecer su bienestar psicosocial.

Tabla 4

*Frecuencias para Salud psicológica*

| Salud psicológica | F  | %       |
|-------------------|----|---------|
| Baja              | 8  | 17.021  |
| Moderada          | 12 | 25.532  |
| Alta              | 27 | 57.447  |
| Total             | 47 | 100.000 |

Nota: *Elaboración propia*

La Tabla 4 muestra la distribución de los niveles de percepción de salud psicológica en los trabajadores operativos de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos. Se observa que el 57,45% de los participantes (n=27) reportan un nivel alto en esta dimensión, mientras que un 25,53% (n=12) se sitúa en un nivel moderado y un 17,02% (n=8) en un nivel bajo.

Estos datos sugieren que más de la mitad de los trabajadores presentan un estado emocional favorable, con niveles adecuados de autoestima, capacidad de afrontamiento y regulación emocional. No obstante, la presencia de casi una quinta parte de participantes con baja percepción de su salud psicológica constituye una señal de alerta, ya que podría estar asociada a síntomas como ansiedad, fatiga emocional o dificultad para manejar el estrés. Esto refuerza la importancia de implementar programas de acompañamiento psicológico y estrategias de promoción del bienestar mental en el entorno laboral.

Tabla 5

*Frecuencias para Entorno*

| Entorno  | F  | %       |
|----------|----|---------|
| Baja     | 5  | 10.638  |
| Moderada | 11 | 23.404  |
| Alta     | 30 | 63.830  |
| Total    | 47 | 100.000 |

Nota: *Elaboración propia*

La Tabla presenta la distribución de niveles de percepción sobre el entorno en los trabajadores operativos de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos. Los resultados muestran que el 63,83% de los participantes (n=30) reporta una percepción alta respecto a las condiciones de su entorno, lo que sugiere satisfacción con factores como seguridad, vivienda, recursos materiales, acceso a servicios básicos y oportunidades de recreación. Un 23,40% (n=11) percibe su entorno en un nivel moderado, mientras que el 12,77% (n=6) manifiesta una percepción baja.

En términos generales, la mayoría de los trabajadores valora positivamente su entorno, lo cual puede actuar como un factor protector frente al estrés laboral. No obstante, la existencia de un grupo con percepción baja de su entorno evidencia posibles deficiencias en condiciones de habitabilidad, servicios o seguridad que deben ser consideradas al diseñar intervenciones para el mejoramiento del bienestar. Este análisis refuerza la importancia de evaluar el entorno no solo como contexto físico, sino también como espacio social que incide directamente en la calidad de vida.

### 3.3. CORRELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS

## PERCIBIDO Y LOS NIVELES DE LAS DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA

Para cumplir con el tercer objetivo específico, se analizó la relación entre el nivel de estrés percibido y las dimensiones de calidad de vida: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y entorno. Debido a que las variables involucradas no presentaron una distribución normal ( $p < .05$  en la prueba de Shapiro-Wilk), se utilizó el coeficiente de correlación no paramétrico de Spearman. Este análisis permitió identificar la fuerza y dirección de la relación entre el malestar percibido y las condiciones subjetivas de bienestar en distintos ámbitos personales y laborales. Los resultados se presentan a continuación.

Tabla 6

*Correlación de Spearman entre estrés percibido y dimensiones de calidad de vida*

| Variables           | R de Spearman | p          |
|---------------------|---------------|------------|
| Salud psicológica   | -0.413        | 0.004      |
| Salud física        | -0.545        | <<br>0.001 |
| Relaciones sociales | -0.544        | <<br>0.001 |
| Entorno             | -0.545        | <<br>0.001 |

Nota: *Elaboración propia*

El análisis de correlación de Spearman permitió establecer las relaciones estadísticas entre el nivel de estrés percibido y las distintas dimensiones de calidad de vida evaluadas en los trabajadores operativos de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos. Se detalla a continuación.

Se identificó una correlación negativa significativa entre el nivel de estrés percibido y la salud psicológica ( $\rho = -0.413$ ,  $p =$

0.004), lo que indica que a medida que aumentan los niveles de estrés, se reduce la percepción de bienestar psicológico, reflejado en menor autoestima, mayor malestar emocional y dificultades para afrontar situaciones cotidianas.

Asimismo, se evidenció una correlación negativa más fuerte entre el estrés percibido y la salud física ( $\rho = -0.545$ ,  $p < 0.001$ ), lo cual sugiere que los altos niveles de estrés están asociados a una disminución en la percepción de bienestar corporal, energía y funcionalidad física.

Respecto a la dimensión de relaciones sociales y estrés percibido, se observó también una correlación negativa significativa ( $\rho = -0.544$ ,  $p < 0.001$ ), indicando que el incremento del estrés afecta negativamente la calidad de los vínculos interpersonales y el apoyo social percibido.

En cuanto a la dimensión de entorno, se identificó una correlación negativa significativa con el nivel de estrés percibido ( $\rho = -0.545$ ;  $p < .001$ ), lo cual indica que, a mayor nivel de estrés en los trabajadores, menor es su percepción de calidad del entorno. Este resultado sugiere que el estrés no solo afecta aspectos individuales como la salud física y psicológica, sino también la forma en que los individuos valoran y experimentan su entorno físico, social y de seguridad, incluyendo aspectos como el acceso a recursos, el transporte, el ambiente laboral y la seguridad personal.

Estos hallazgos refuerzan la idea de que el estrés percibido impacta negativamente en múltiples esferas del bienestar subjetivo y ponen en evidencia la necesidad de intervenir desde una perspectiva integral para promover condiciones de salud mental,

física y social favorables en contextos laborales exigentes.

#### **4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.**

La presente discusión se orienta a interpretar los hallazgos obtenidos en función de los objetivos específicos del estudio, estableciendo un diálogo crítico con investigaciones previas que aborden variables similares, como el estrés percibido y la calidad de vida en contextos laborales. En este proceso, se consideraron tanto estudios que convergen, es decir, que reportan resultados similares a los obtenidos, como investigaciones que divergen, mostrando hallazgos distintos, lo cual enriquece el análisis e interpretación de los datos. Se da prioridad a estudios realizados en poblaciones laborales comparables, como trabajadores operativos o del sector transporte, y en contextos latinoamericanos o ecuatorianos, con el fin de asegurar una mayor pertinencia contextual. A continuación, se discuten los resultados por cada objetivo específico.

El primer objetivo de esta investigación consistió en estimar los niveles de estrés percibido en los trabajadores operativos de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos. Los resultados obtenidos revelaron que el 89,36% de los participantes se ubicó en niveles moderado, alto o muy alto de estrés percibido, siendo el nivel medio el más frecuente (44,68%). Este hallazgo refleja una alta carga emocional asociada a las exigencias del entorno laboral, como las largas jornadas, el tráfico, la presión por el cumplimiento de horarios y la responsabilidad sobre la seguridad de los pasajeros.

Estos resultados convergen con lo

reportado por Arias y Comte (2020), quienes, en un estudio sobre condiciones de trabajo y salud en conductores de transporte público, identificaron una alta prevalencia de síntomas relacionados con el estrés, tales como agotamiento físico, irritabilidad y trastornos del sueño. De igual forma, una revisión sistemática internacional sobre salud mental en trabajadores del transporte urbano concluyó que este grupo presenta niveles elevados de estrés, ansiedad y fatiga emocional, debido a la sobrecarga de trabajo, el escaso control sobre las condiciones laborales y la presión de tiempo (Mental Health Outcomes, 2021). Estas investigaciones refuerzan la idea de que los trabajadores del transporte son altamente vulnerables a experimentar estrés laboral de forma sostenida, debido a los múltiples factores estresores presentes en su entorno operativo.

No obstante, también se identificaron estudios que divergen de estos resultados. Por ejemplo, Manai et al. (2024), en una investigación realizada en una empresa de transporte en Italia, encontraron que, a pesar de reconocer la presencia de factores estresores, los trabajadores mostraban altos niveles de positividad y bienestar, lo que moderaba significativamente su percepción de estrés. De forma similar, Remy et al. (2023), en un estudio realizado con conductores de transporte público en Suiza, evidenciaron un alto nivel de satisfacción y calidad de vida, incluso tras la pandemia, lo que sugiere una adecuada gestión del estrés en ese contexto. Estos casos divergentes podrían explicarse por diferencias en las condiciones institucionales, los recursos disponibles para el afrontamiento y la implementación de programas de salud ocupacional más robustos en contextos europeos.

El segundo objetivo de esta investigación

consistió en estimar los niveles de las dimensiones de calidad de vida en los trabajadores operativos de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos. Los resultados evidenciaron que, si bien en algunas dimensiones como salud psicológica y relaciones sociales predominó una percepción alta, en otras como salud física la mayoría de los trabajadores se ubicó en un nivel moderado, y una proporción considerable manifestó niveles bajos de bienestar. Estos datos reflejan que, aunque existen ciertos recursos personales y sociales de afrontamiento, las exigencias del entorno laboral afectan negativamente la percepción global de calidad de vida en una parte significativa de los participantes.

Estos hallazgos muestran un contraste con lo reportado por Latam Redilat (2025), donde se señala que el personal docente experimenta un deterioro importante en su calidad de vida debido a la presión institucional, la sobrecarga laboral y la escasa contención emocional. A diferencia de dichos resultados, en la presente investigación la mayoría de los trabajadores reportó niveles moderados y altos de calidad de vida, lo que sugiere que, a pesar de las demandas laborales, cuentan con ciertos recursos de afrontamiento o factores protectores que favorecen su bienestar.

De manera similar, Yarad Salguero et al. (2025) evidenciaron que el estrés laboral y la ansiedad afectan de forma directa la salud física y emocional de los docentes universitarios, quienes presentaban dificultades para mantener el equilibrio entre sus responsabilidades profesionales y su bienestar personal. Ambas investigaciones respaldan los hallazgos del presente estudio, al resaltar la afectación del bienestar integral en sectores expuestos a condiciones laborales exigentes.

Sin embargo, también se identificaron estudios que divergen de estos resultados. En la investigación desarrollada por Reinoso et al. (2022), realizada con población ecuatoriana durante la pandemia, se reportaron niveles moderados de estrés percibido y una percepción positiva de calidad de vida en dimensiones como relaciones sociales y entorno, lo que contrasta con los niveles bajos y moderados encontrados en este estudio. Asimismo, Vallejo y Castillo (2025), en un estudio con docentes rurales del Azuay, encontraron que, gracias al desarrollo de habilidades de regulación emocional, la mayoría de los participantes mantenía niveles estables de bienestar psicológico y físico, a pesar de las exigencias del trabajo. Estos hallazgos permiten inferir que el impacto del estrés en la calidad de vida puede variar significativamente en función del contexto, el acceso a recursos de afrontamiento y el tipo de apoyo institucional recibido.

El tercer objetivo de la investigación consistió en determinar la correlación entre el nivel de estrés percibido y las dimensiones de calidad de vida en los trabajadores operativos de una cooperativa de transporte del cantón Cevallos. Los análisis estadísticos realizados a través del coeficiente de Spearman evidenciaron correlaciones negativas significativas entre el estrés percibido y tres dimensiones principales del bienestar: salud física ( $\rho = -0.545$ ,  $p < .001$ ), relaciones sociales ( $\rho = -0.544$ ,  $p < .001$ ) y salud psicológica ( $\rho = -0.413$ ,  $p = .004$ ). Esto sugiere que, a mayor nivel de estrés, menor es la percepción de bienestar en dichos ámbitos, confirmando que el malestar emocional interfiere de manera directa con la calidad de vida en el contexto laboral.

Estos hallazgos convergen con estudios realizados en poblaciones similares. Por ejemplo, una investigación en conductores de autobuses de Costa Rica reportó que los niveles elevados de estrés percibido se asocian con una disminución significativa en el bienestar general, especialmente en las áreas de salud física y emocional (Arias & Comte, s.f.). De igual forma, un estudio en controladores de tránsito aéreo en Argentina demostró que el estrés laboral mantenido afecta directamente la calidad de vida relacionada con la salud, particularmente en el funcionamiento físico, el estado emocional y la percepción de vitalidad (Yuli et al., 2024). Ambas investigaciones refuerzan la idea de que los trabajadores de sectores altamente demandantes presentan una mayor vulnerabilidad a experimentar deterioro en su calidad de vida como consecuencia del estrés crónico.

Sin embargo, también se identificaron estudios que divergen con los resultados obtenidos. Por ejemplo, la investigación de Reinoso et al. (2022) realizada en población ecuatoriana durante la pandemia, encontró niveles leves a moderados de estrés percibido y una percepción general positiva de la calidad de vida, lo que sugiere que ciertos factores contextuales (como el confinamiento o el apoyo familiar) pueden amortiguar el impacto del estrés en la vida cotidiana. De forma similar, en un estudio realizado con enfermeras de Quito, si bien se evidenciaron niveles elevados de estrés, la correlación con calidad de vida fue moderada y menos pronunciada ( $r \approx -0.58$ ), lo cual difiere de las asociaciones fuertes encontradas en esta investigación.

Estas divergencias permiten reflexionar sobre la influencia de factores contextuales, personales e institucionales que modulan la

relación entre el estrés y la percepción de bienestar. La intensidad de las correlaciones encontradas en la presente investigación evidencia un impacto profundo del estrés en el equilibrio físico, emocional y social de los trabajadores operativos, lo cual plantea la urgencia de diseñar intervenciones organizacionales y clínicas enfocadas en reducir la sobrecarga emocional, mejorar las condiciones laborales y fortalecer los recursos psicosociales de esta población vulnerable.

Los resultados obtenidos permiten concluir que los trabajadores operativos de la cooperativa de transporte del cantón Cevallos experimentan niveles de estrés percibido predominantemente moderados a altos, lo cual repercute negativamente en su calidad de vida, especialmente en las dimensiones de salud física, salud psicológica y relaciones sociales. Esta relación inversa entre estrés y bienestar evidencia que el entorno laboral en el que se desempeñan incide directamente en su estabilidad emocional y funcional, generando una carga que afecta tanto su rendimiento como su bienestar integral. Al integrar los hallazgos de los tres objetivos específicos, se confirma que el estrés percibido no solo está presente de forma generalizada, sino que se asocia significativamente con un deterioro en la percepción de salud y en la calidad de las interacciones sociales. En consecuencia, este estudio aporta evidencia empírica sobre la necesidad urgente de implementar estrategias de intervención psicosocial, programas de prevención del estrés y mejoras en las condiciones organizacionales, con el fin de proteger y fortalecer la salud integral de esta población laboral

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2022). *Factores de riesgo psicosocial y*

históricamente expuesta a factores de riesgo emocional y físico.

Entre las principales limitaciones de esta investigación se encuentra el hecho de que se trabajó con una población reducida y localizada (47 trabajadores operativos de una sola cooperativa del cantón Cevallos), lo cual limita la generalización de los resultados a otras regiones o tipos de transporte. Además, al tratarse de un diseño no experimental y de tipo transversal, no es posible establecer relaciones de causalidad entre las variables, sino únicamente asociaciones. Otro aspecto a considerar es que los datos se basan en autoinformes, lo cual puede introducir sesgos de deseabilidad social o subjetividad en la percepción del estrés y la calidad de vida.

A partir de estas limitaciones, se propone que futuras investigaciones amplíen el tamaño y la diversidad de la muestra, incorporando a trabajadores de otras cooperativas, ciudades o modalidades de transporte (como urbano, interprovincial o de carga). Asimismo, se recomienda emplear diseños longitudinales o mixtos, que permitan analizar la evolución del estrés y su impacto en el bienestar a lo largo del tiempo. También sería fundamental incluir variables adicionales, como el apoyo institucional, los estilos de afrontamiento o la resiliencia, para comprender con mayor profundidad los factores que median la relación entre el estrés percibido y la calidad de vida. Finalmente, sería pertinente realizar estudios comparativos entre diferentes grupos ocupacionales del sector transporte o entre regiones urbanas y rurales, con el fin de identificar patrones comunes y diferencias contextuales que orienten políticas públicas más efectivas en salud mental laboral.

- riesgos asociados en el sector del transporte por carretera.*  
<https://www.insst.es/documents/94886/2927460/Factores+de+riesgo+psicosocial+y+riesgos+asociados+en+el+sector+del+transporte+por+carretera.pdf>
- American Psychiatric Association. (2014). *MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES*. <https://www.federaciocatalanadtah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- Arias, C., & Comte, P. (s.f.). Condiciones de trabajo y estado de salud en conductores de transporte público: una revisión sistemática. *67*(265).  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2021000400278&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2021000400278&script=sci_arttext)
- Beck, J. (2011). *Terapia cognitivo conductual: conceptos básicos y más allá, 2.a ed.*  
<https://psycnet.apa.org/record/2011-22098-000>
- Chapiliquin, L. (2021). *Estilos de Afrontamiento del Estrés Laboral en los Empleados del Sector Público*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8489733>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress*.  
<https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/publications/scalesmeasurements/pdfs/globalmeas83.pdf>
- Cornejo, W. (2020). *Calidad de Vida*.  
[https://www.researchgate.net/publication/338929508\\_CALIDAD\\_DE\\_VIDA](https://www.researchgate.net/publication/338929508_CALIDAD_DE_VIDA)
- García, L., Giraldo, D., Aguirre, H., & Núñez, C. (2021). *Calidad de vida laboral y autoeficacia profesional en docentes de educación superior*.  
[https://www.researchgate.net/publication/353391009\\_Calidad\\_de\\_vida\\_laboral\\_y\\_auto\\_eficacia\\_profesional\\_en\\_docentes\\_de\\_educacion\\_superior](https://www.researchgate.net/publication/353391009_Calidad_de_vida_laboral_y_auto_eficacia_profesional_en_docentes_de_educacion_superior)
- González, B., & Villasana, K. (2024). *Conductas externalizantes: tratamiento cognitivo-conductual en escenarios escolares*.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9778987.pdf>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*.  
<https://books.google.es/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=es>
- López, A., & Villaverde, O. (2019). *Intervención psicológica en el ámbito hospitalario*.  
<https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2019a2>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Calidad de vida y salud mental: Documento técnico*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Patlán, J. (2019). *¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?*  
<https://www.redalyc.org/journal/817/81762945010/html/>
- Skinner, B. (1969). *CONTINGENCIES OF REINFORCEMENT A Theoretical Analysis*.  
<https://www.bfskinner.org/wp-content/uploads/2014/07/CoR.pdf>
- Soria, J., & Noroña, D. (2022). *Asociación entre distorsiones cognitivas y estrés laboral en profesionales de la salud pública*. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2022.7.23.9.171-192>
- Toro, F., Vera, F., & Lopez, D. (2021). *La desigualdad urbana: desafío multidimensional en América Latina y el Caribe*. <https://blogs.iadb.org/ciudades-sostenibles/es/la-desigualdad-urbana-desafio-multidimensional-en-america-latina/>
- UNIR. (2024). *Psicología Clínica y de la Salud: Roles y Competencias del Psicólogo Clínico*.  
<https://ecuador.unir.net/actualidad-unir/psicologo-clinico/>
- Universidad Europea. (2024). *Terapia cognitivo-conductual: ¿qué importancia tiene en psicología?* <https://universidadeuropea.com/blog/terapia-cognitivo-manual/>
- Velepucha, C., Garcia, E., & Torres, D. (2024). *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS LABORAL UTILIZADAS POR PROFESIONALES DE ENFERMERÍA*.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9786613.pdf>
- Vidotti, V., Martins, J., Quina, M., Perfeito, R., & Carmo, M. (2019). *Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería*.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412019000300011](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300011)

- Acosta-Pérez, P. B., Espinosa-Pinos, C. A., Acuña-Mayorga, J. M., & Lascano-Arias, G. (2023). Occupational Risks: A Comparative Study of the Most Common Indicators in Uruguay, Cuba and Ecuador. *2023 IEEE Seventh Ecuador Technical Chapters Meeting (ECTM)*. <https://doi.org/10.1109/ETCM58927.2023.10309063>
- Espinosa-Pinos, C. A., Acuña-Mayorga, J. M., Acosta-Pérez, P. B., & Lara-Álvarez, P. (2023). Ordinal Logistic Regression Model for Predicting Employee Satisfaction from Organizational Climate. *2023 IEEE Seventh Ecuador Technical Chapters Meeting (ECTM)*. <https://doi.org/10.1109/ETCM58927.2023.10309093>
- Moreta-Herrera, R., Núñez-Núñez, M., Lascano-Arias, G., Mascialino, G., & Rodríguez-Lorenzana, A. (2024). Psychometric properties of the Escala de Gravedad de Síntomas Revisada del Trastorno de Estrés Postraumático (EGS-R) in adults in Ecuador after the Covid-19 pandemic. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 100400. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100400>

## AGRADECIMIENTOS.

Quiero empezar agradeciendo a Dios por darme una segunda oportunidad de vida, permitiéndome así cumplir cada una de mis metas. Él ha sido testigo de todo este proceso; sin su guía y bendición, no habría llegado tan lejos. Gracias, Dios, por cuidarme y acompañarme en cada paso de este camino.

A mis padres, Elsa Real y Ángel Freire, les agradezco profundamente por darme la mejor herencia: el estudio. Aunque no me ofrecieron grandezas materiales, me brindaron lo más valioso: su amor, su apoyo y sus constantes palabras de aliento. Gracias por enseñarme a nunca rendirme. Los amo con todo mi corazón; son los mejores padres del mundo.

A mis hermanos, por ser ese apoyo incondicional en todo momento. En especial, gracias a mi hermana Erika, quien desde el inicio me ha acompañado con palabras de ánimo que me han impulsado a seguir sin desmayar. A mi hermana Mery, que ha sido como una segunda madre para mí, gracias por estar presente a pesar de la distancia, siempre con un mensaje que me animó a continuar.

A un gran amigo, el Ing. Carlos Soria, quien ha estado presente en los momentos más difíciles de esta carrera. Su amistad incondicional, Sus consejos y Su guía han sido un pilar fundamental. Gracias por estar cuando más lo necesitaba.

A mis tutores Jorge Cisneros, José Acuña, Andrea Faz y Ana Márquez mi profundo agradecimiento por su paciencia, dedicación y apoyo durante este proceso. Gracias por compartir su conocimiento y por acompañarnos en esta etapa tan importante. Sin ustedes, esto no habría sido posible.

Y, finalmente, a mis grandes amigas. Kryss y Michelle que sin conocernos llegamos a convertirnos en más que amigas: en hermanas y confidentes. Gracias por ser ese gran apoyo a lo largo de todo este camino. Y a ti, Angelita, gracias por ser el inicio de todo. Empecé con miedo, creyendo que no lo lograría y mírame ahora, estoy por culminar mi carrera. ¡Mil gracias por creer en mí desde el principio!

## **DEDICATORIA.**

Es un gran honor dedicar este logro a todas las personas que han estado a mi lado desde el inicio, brindándome su apoyo, palabras de aliento y motivación para continuar y culminar esta etapa tan importante de mi vida. Con todo mi corazón, lo dedico a Dios, quien ha estado presente en cada paso del camino, regalándome bendiciones, fortaleza y consuelo en los momentos más difíciles. Él ha sido mi fuerza, mi refugio y mi guía constante.

También lo dedico, sin duda, a mis padres, quienes han sido mi sostén en todo momento. Su amor incondicional y apoyo han sido fundamentales para seguir adelante y no rendirme.

Gracias a cada una de las personas que, con su granito de arena, hicieron posible que este sueño se convierta en realidad. Este logro también es suyo.

## **ANEXOS.**

[https://drive.google.com/drive/folders/1h-4kKD7E7NmCPaHtaAOGSM\\_ySFgNPQGV](https://drive.google.com/drive/folders/1h-4kKD7E7NmCPaHtaAOGSM_ySFgNPQGV)