



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

TEMA:

Influencia de las exigencias laborales en el Bienestar Psicológico de los estudiantes de
una Maestría en Seguridad y Salud en el trabajo

AUTOR:

Castro Escobar, Oscar Leonardo

Previo a la obtención del grado Académico de:

MAGÍSTER EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

TUTORA:

Psic Galarza Colamarco, Alexandra Patricia, Mgs.

Guayaquil, Ecuador

2026



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por el Médico, Castro Escobar Oscar Leonardo como requerimiento parcial para la obtención del Grado Académico de **Magíster en Seguridad y Salud en el Trabajo**.

DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

Psic. Alexandra Galarza Colamarco, Mag.

REVISORA

Lic. Andrea Ocaña Ocaña, Ph.D.

DIRECTOR DEL PROGRAMA

Dr. Ricardo Loaiza Cucalón, Mgs.

Guayaquil, a los 10 días del mes de marzo del año 2026



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Castro Escobar Oscar Leonardo

DECLARO QUE:

El Proyecto de Investigación “Influencia de las exigencias laborales en el Bienestar Psicológico de los estudiantes de una Maestría en Seguridad y Salud en el trabajo” previa a la obtención del **Grado académico de Magister en Seguridad y Salud en el Trabajo**, ha sido desarrollada en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico de la tesis del Grado Académico en mención.

Guayaquil, a los 10 días del mes de marzo del año 2026

EL AUTOR:



Castro Escobar Oscar Leonardo



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

AUTORIZACIÓN

Yo, Castro Escobar Oscar Leonardo

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la **publicación** en la biblioteca de la institución **del Proyecto de Investigación del Magister en Seguridad y Salud en el Trabajo** titulada: **“Influencia de las exigencias laborales en el Bienestar Psicológico de los estudiantes de una Maestría en Seguridad y Salud en el trabajo”**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

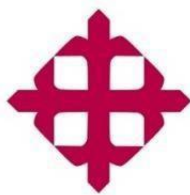
Guayaquil, a los 10 días del mes de marzo del año 2026

EL AUTOR:



Firmado electrónicamente por:
OSCAR LEONARDO
CASTRO ESCOBAR
Validar únicamente con FirmaEC

Castro Escobar Oscar Leonardo



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

SISTEMA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

INFORME DE COMPILATIO


INFORME DE ANÁLISIS
magister

Influencia de las exigencias laborales en el Bienestar Psicológico de los estudiantes de una Maestría en Seguridad y Salud en el trabajo

5%
Textos sospechosos

0% Similitudes
0 % similitudes entre comillas
0 % entre las fuentes mencionadas

3% Idiomas no reconocidos

2% Textos potencialmente generados por IA

Nombre del documento: ESTUDIO DE CASO OSCAR CASTRO final.docx ID del documento: 9d4f3c1132ac12c0f855a93e1d58060db2258d46 Tamaño del documento original: 514,48 kB Autor: Oscar Leonardo Castro Escobar	Depositante: Oscar Leonardo Castro Escobar Fecha de depósito: 26/2/2026 Tipo de carga: url_submission fecha de fin de análisis: 26/2/2026	Número de palabras: 17.788 Número de caracteres: 114.288
--	---	--

TEMA: Influencia de las exigencias laborales en el Bienestar Psicológico de los estudiantes de una Maestría en Seguridad y Salud en el trabajo

MAESTRANTE: Castro Escobar Oscar Leonardo

MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, III COHORTE



Firma: alexandracolamarco_001
ALEXANDRA PATRICIA
GALARZA COLAMARCO

Validar únicamente con FirmaEC

ELABORADO POR: Psic. Alexandra Galarza Colamarco, Mgs.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

AGRADECIMIENTO

Quisiera comenzar expresando mi agradecimiento a mi familia, especialmente a mi madre y mi hermano, les agradezco por su profundo amor incondicional y su apoyo constante. A mi novia, por su presencia y cariño, gracias por ser el pilar en los momentos difíciles. Sin ustedes esta meta no habría sido posible.

A la universidad, gracias por brindarme la oportunidad de poder crecer académica y profesionalmente. Mi gratitud también a quienes forman parte de la Escuela de Posgrado, docentes y colegas, por compartir sus conocimientos y experiencias, fueron esenciales para la culminación de este estudio de caso.

A todos gracias por ser parte de este viaje.

Castro Escobar Oscar Leonardo

DEDICATORIA

A Dios, origen de sabiduría infinita, por esclarecer mi sendero académico y sostenerme en los malos momentos.

A mi novia, mi mejor equipo, por tomarte un tiempo para leer mis borradores, escuchar mis dudas y celebrar cada pequeño avance.

A mi madre, quien me enseñó a luchar con el corazón y los pies firmes en la tierra, y por enseñarme que el éxito no se mide en títulos, sino en las experiencias aprendidas.

A mi padre, quien ahora vive en mi memoria, pero sigue siendo mi guía que me acompaña en cada decisión; su recuerdo es una de mis motivaciones para seguir creciendo.

Castro Escobar Oscar Leonardo

ÍNDICE GENERAL

Contenido

RESUMEN	XIII
ABSTRACT	XIV
1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Objetivo General	3
1.2. Objetivos Específicos	3
1.3. Planteamiento del Caso	4
1.4. Justificación.....	5
2. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL:	7
2.1. Exigencias laborales.	7
2.1.1. Dimensiones de las Exigencias laborales	7
2.2. Factores de riesgo psicosocial	9
2.2.1. Bienestar psicológico	10
2.2.2. Salud Mental	11
2.2.3. Influencia de la salud mental en el desempeño laboral y académico	11
2.3. Apoyo social	13
2.4. Conciliación trabajo-familia	14
3. METODOLOGÍA.....	15
3.1. Diseño de la investigación.....	16
3.2. Técnicas e instrumentos de recolección de información	17

3.2.1.	Población:	19
3.2.2.	Muestra:	19
3.3.	Procedimiento	19
3.4.	Técnicas de análisis de la información.....	19
3.5.	Declaración y uso de herramientas de Inteligencia Artificial Generativa (IAG):	21
3.6.	Operacionalización de las variables	22
4.	ANÁLISIS Y RESULTADOS:	23
4.1.	Resultados Cuantitativos.....	23
4.1.2.	Resultados de la Escala de ISTAS21:.....	25
4.1.3.	Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff:.....	26
4.2.	Correlación de Pearson	28
4.3.	Resultados Cualitativos de Grupo Focal:.....	32
5.	DISCUSIÓN	34
	CONCLUSIONES	37
	RECOMENDACIONES	39
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:	40
	ANEXOS	44
	DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN	59

INDICE DE GRÁFICOS:

Figura 1	Resultados en porcentajes del riesgo psicosocial de la muestra de estudio..	25
Figura 2	Promedio y Nivel de bienestar psicológico según cada dimensión.....	27
Figura 3.	Correlación de Pearson representado en un gráfico de dispersión.....	31

INDICE DE TABLAS:

Tabla 1 Población.....	19
Tabla 2 Muestra	19
Tabla 3 Operacionalización de las variables	22
Tabla 4 Perfil sociodemográfico	23
Tabla 5 Perfil profesional y Organizacional.....	24
Tabla 6 Jornada de trabajo y horas reales del trabajo	24
Tabla 7 Nivel de riesgo de cada dimensión en porcentaje	25
Tabla 8 Bienestar Psicológico total de la muestra.....	26
Tabla 9 Promedio y Nivel de bienestar de las seis dimensiones	27
Tabla 10 Correlación de Pearson	29
Tabla 11 Correlación de Pearson entre valores totales de las dos escalas.....	29
Tabla 12 Correlación de Pearson entre el valor global de riesgo psicosocial y las dimensiones de bienestar psicológico	30
Tabla 13 Matriz de correlaciones de Pearson entre el valor global de istas21 y las dimensiones de Ryff	31
Tabla 14 Matriz de codificación temática del Grupo Focal	32
Tabla 15 Cuestionario SUSESO/ISTAS21 (Versión Breve).....	44
Tabla 16 Resultados por pregunta del Cuestionario de SUSESO/ISTAS21 aplicado a la Unidad de Análisis	45
Tabla 17 Puntaje final por dimensión del Cuestionario de SUSESO/ISTAS21 aplicado a la Unidad de Análisis	46
Tabla 18 Estratificación según el nivel de riesgo de cada dimensión del Cuestionario de SUSESO/ISTAS21	46

Tabla 19 Cuestionario de la escala de Bienestar Psicológica de Ryff..... 61

Tabla 20 Puntaje final por dimensión del Cuestionario de Ryff aplicado a la Unidad de
Análisis..... 63

Tabla 21 Estratificación según el nivel de riesgo de cada participante del Cuestionario
de RYFF..... 63

RESUMEN

Este estudio demostró que las exigencias laborales son determinantes para la salud mental de los estudiantes de posgrado, debido a que mezclan sus responsabilidades académicas con las laborales. El objetivo general determinó el impacto de las exigencias laborales en el bienestar psicológico de los estudiantes de una Maestría en Salud y Seguridad en el Trabajo. Se realizó un estudio descriptivo y correlacional con enfoque mixto, con una muestra de 17 estudiantes de posgrado activos laboralmente, en quienes se utilizó el cuestionario ISTAS21 versión corta para la evaluación del riesgo psicosocial y la escala de bienestar psicológico de Ryff para medir los niveles de bienestar. Para el análisis de los datos se empleó la estadística descriptiva y la correlación, el uso del coeficiente de Pearson. A través de un grupo focal se realizó el análisis cualitativo. Los resultados mostraron que existían niveles elevados de riesgo psicosocial en las dimensiones de doble presencia, exigencias psicológicas y apoyo social. Por medio de la correlación se demostró una relación débil, negativa y poco significativa entre el riesgo psicosocial y el bienestar psicológico global. Se constató una correlación negativa moderada y significativa entre el riesgo psicosocial y las relaciones positivas del bienestar psicológico. A modo de conclusión, los niveles de bienestar psicológico global de los estudiantes persisten en niveles favorables, en cambio en ciertas dimensiones del bienestar se evidenciaron mayor vulnerabilidad a las exigencias laborales, lo que reveló la importancia de diseñar estrategias de prevención y apoyo psicosocial a los estudiantes de posgrado.

Palabras clave: exigencias laborales, bienestar psicológico, apoyo social, factor psicosocial, salud mental

ABSTRACT

This study demonstrated that work demands are decisive for the mental health of graduate students, as they combine their academic responsibilities with their work responsibilities. The overall objective was to determine the impact of work demands on the psychological well-being of students enrolled in a Master's degree program in Occupational Health and Safety. A descriptive and correlational study with a mixed approach was conducted with a sample of 17 working graduate students, using the short version of the ISTAS21 questionnaire to assess psychosocial risk and Ryff's psychological well-being scale to measure levels of well-being. Descriptive statistics and correlation were used for data analysis, using Pearson's coefficient. Qualitative analysis was performed through a focus group. The results showed high levels of psychosocial risk in the dimensions of dual presence, psychological demands, and social support. Correlation analysis demonstrated a weak, negative, and insignificant relationship between psychosocial risk and overall psychological well-being. A moderate and significant negative correlation was found between psychosocial risk and positive psychological well-being relationships. In conclusion, students' overall psychological well-being levels remain favorable. However, in certain dimensions of well-being, greater vulnerability to work demands was evident, revealing the importance of designing prevention and psychosocial support strategies for graduate students.

Keywords: work demands, psychological well-being, social support, graduate students

1. INTRODUCCIÓN

Se ha identificado que dentro de la especialización profesional en el área de la salud y seguridad en el trabajo la creciente demanda ha generado un aumento significativo en la matrícula de programas de posgrados especializados. Los estudiantes de maestría en estas disciplinas se enfrentan a múltiples desafíos que superan las exigencias académicas tradicionales, ya que se debe encontrar un balance entre las responsabilidades laborales, académicas y las personales en simultaneo, provocando una compleja interacción de factores estresantes que pueden llegar a impactar de manera significativa su bienestar psicológico (Peralta Lopez & Villalba Jimenéz, 2019).

El bienestar psicológico en los estudiantes de posgrado ha cobrado especial importancia dentro de las instituciones de educación superior, principalmente en programas especializados como la maestría en seguridad y salud en el trabajo. En recientes investigaciones se evidencia que los estudiantes de posgrado experimentan altos niveles de estrés, tanto físico como psicológico, debido a la diversidad de responsabilidades que deben asumir, entre las que se incluyen las exigencias de su lugar de trabajo y las demandas académicas del programa de maestría, lo que puede originar una sobrecarga de trabajo agravada por las obligaciones familiares (Miranda Conde & Ronque Condori, 2023).

El programa de la maestría en Seguridad y salud en el trabajo tiene como objetivo formar profesionales capaces y competentes en la gestión preventiva de los riesgos laborales, con prioridad en la construcción de entornos de trabajo saludables con el fin de promover una mejor calidad de vida en el trabajador. Por su parte, el objetivo de este trabajo es explorar cómo las exigencias laborales afectan el bienestar mental de quienes pronto se desempeñarán en el campo de la seguridad, generando conocimiento que será aplicable tanto para la mejora de los programas formativos como para el desarrollo de estrategias preventivas en el ámbito organizacional.

Este caso de estudio se vincula de forma directa con las líneas de investigación de la maestría, en especial con las áreas de condiciones, de medio ambiente de trabajo, y la vigilancia epidemiológica de la salud ocupacional. Se prioriza el estudio de factores relacionados con el riesgo psicosocial y el impacto dirigido a la salud de los trabajadores, de igual manera enfatizado en la generación de evidencia para creación de políticas de tipo preventivas y en programas enfocados a la gestión de la salud mental.

La elección de los estudiantes de posgrado como unidad de análisis responde a necesidad de evaluar la incidencia de las exigencias del trabajo sobre un grupo uniforme en términos de formación, experiencia y entorno de trabajo. De este modo se puede controlar la fluctuación debida a diferencias curriculares o el nivel de madurez profesional y, a su vez, se busca profundizar en cómo la jornada laboral durante el desarrollo del programa de posgrado impactan en el bienestar psicológico de los estudiantes que trabajan. El grupo de estudio, que se encuentra al mismo tiempo en un entorno de aprendizaje y de aplicación práctica en el ámbito de la seguridad industrial, representa una oportunidad clave para estudiar el vínculo entre las exigencias laborales, las herramientas que se tienen y el impacto en la salud mental.

Este estudio se fundamenta en hallazgos que demuestran la medición de variables como la resiliencia y el sentido de pertenencia en la relación entre el bienestar emocional y las demandas laborales.

Se demostró que la resiliencia amortigua de forma contundente el efecto dañino de las altas exigencias en la salud mental de los estudiantes de universidad con empleo. (Park et al., 2025). Asimismo, en otro estudio se difundió la teoría “Job demands-resources” al contexto de los doctorados y académicos, evidenciando que la falta de recursos sociales y el incremento de responsabilidades acentúan la sensación de soledad y estrés. (Ueno et al., 2025) Estos resultados refuerzan la necesidad de integrar valoraciones psicosociales en los planes de estudio de posgrado. Para esto, se han determinado los siguientes objetivos:

1.1. Objetivo General

Determinar la influencia de las exigencias laborales en el bienestar psicológico de los estudiantes de una Maestría en Salud y Seguridad en el trabajo, a través de cuestionarios basados en las escalas (Escala Istas21 y Escala de Bienestar psicológico de Ryff, etc.) para comprender la forma en que esta relación afecta a la salud mental de los estudiantes.

1.2. Objetivos Específicos

- Identificar las principales exigencias laborales que se presentan en los estudiantes de posgrado en la maestría objeto de estudio.
- Evaluar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes - trabajadores de la maestría
- Explorar las percepciones de los estudiantes de posgrado sobre la forma en que estas exigencias laborales impactan su salud mental.

1.3. Planteamiento del Caso

El ambiente en el que se desenvuelven los estudiantes de la maestría en seguridad y salud en el trabajo presenta características muy particulares derivadas de la convergencia entre demandas académicas especializadas, responsabilidades laborales continuadas y las particularidades de tener una modalidad híbrida, tanto virtual como presencial, distribuidas a lo largo de horarios flexibles.

La arquitectura organizacional de esta maestría, diseñada en modalidad híbrida, responde a las necesidades de los estudiantes que conservan actividades laborales de tiempo completo o parcial mientras desenvuelven competencias especializadas en salud ocupacional. Este sistema de estudio posee tanto actividades académicas presenciales y actividades académicas virtuales, lo que facilita la flexibilidad referente a manejo de horarios, sin embargo, esto también expone ciertos desafíos como la organización del tiempo, adaptación tecnológica y el aprendizaje autónomo.

Los estudiantes de posgrado deben desenvolverse en ciertas habilidades o competencias digitales adicionales para así poder intervenir de manera efectiva en estos entornos virtuales de aprendizaje, a la par que mantienen las habilidades interpersonales necesarias para realizar las actividades académicas presenciales. (Gonzales Lopez & Inés, 2021; Engel & Coll, 2022).

En el contexto académico post pandemia, la modalidad híbrida ha cobrado mucha importancia ante la respuesta a estos cambios en los procesos educativos de educación superior. Los estudiantes gozan de los beneficios de la flexibilidad horaria para conciliar las responsabilidades laborales y académicas, pero también hacen frente a desafíos específicos como la fatiga digital, dificultad para establecer límites claros entre los espacios de trabajo y estudio, y la necesidad de un mejor dominio personal para el seguimiento de actividades asíncronas. (González Delgado, 2022) (Martínez, Lorenzo, & Mengual, 2022).

La población de alumnos de esta cohorte se caracteriza se trabajadores activos que buscan adquirir nuevas habilidades o capacidades para mejorar profesionalmente sin interrumpir completamente sus jornadas de trabajo. Esta condición genera un perfil trabajador-estudiante que debe manejar múltiples roles simultáneamente, situación que aumenta por las demandas curriculares de un programa de posgrado orientado hacia la adquisición de competencias técnicas complejas en la identificación, evaluación y control de riesgos laborales. La modalidad híbrida, si bien ofrece flexibilidad de tiempo, también requiere una mayor capacidad de organización personal y esto puede generar sensación de aislamiento durante las fases virtuales del proceso académico.

1.4. Justificación

El estudio se sostiene en razones de índole académica y profesionales. Desde la perspectiva académica, investigar la influencia de las exigencias laborales sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de posgrado permite identificar y analizar los factores psicosociales de riesgo asociado a entornos académicos y laborales demandantes. Este análisis aporta al desarrollo de intervención de índole preventiva y a estrategias de afrontamiento que puedan ser aplicadas en los contextos de formación de posgrado, promoviendo la salud mental y el rendimiento académico óptimo. (León, 2025). Resulta elemental destacar que el bienestar psicológico no solo es una meta deseable para el crecimiento personal del individuo, sino también un requisito para el adecuado desenvolvimiento profesional y académico, en especial en campos donde la gestión del riesgo y la salud ocupacional son prioritarios.

Respecto a la formación académica de posgrado en seguridad y salud laboral, esta necesita que los estudiantes egresados dispongan previamente de habilidades de autogestión emocional y sean los impulsores efectivos de la salud mental en los entornos de trabajo. El enfoque prematuro de los efectos nocivos derivados de las exigencias laborales con respecto al bienestar psicológico de los trabajadores permite una preparación dirigida a la práctica

profesional, que mejore la calidad de vida e impulse la sustentabilidad del empleo en las organizaciones que cada vez son más reflexivos y exigentes de la gestión del bienestar laboral.

La evidencia regional es contundente: debemos institucionalizar políticas de bienestar psicológico urgentemente. El contexto actual, establecido por la postpandemia y los cambios laborales, ha incrementado el riesgo de problemas emocionales, afectando especialmente a grupos de alta exigencia, como los estudiantes universitarios de posgrado. (salud, 2024)

Por lo tanto, es crucial proponer medidas preventivas y profundizar el estudio sistemático de cómo las demandas de trabajo y estudio influyen en la salud integral. Esto es crucial para garantizar que formamos profesionales que no solo sean competentes, sino también resilientes y saludables.

2. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL:

2.1. Exigencias laborales.

Las exigencias laborales se entienden como aquellas condiciones del trabajo que demandan un esfuerzo constante, ya sea físico, mental o emocional, y que por eso suelen generar un costo en la salud psicológica y fisiológica de quien trabaja. Desde enfoques actuales, como el modelo Demanda Recursos Laborales (Job Demands Resources), estas “demandas” abarcan factores como la carga de trabajo, la presión por el tiempo, las exigencias emocionales y los retos cognitivos. Cuando estas demandas son muy altas y no existen recursos suficientes para equilibrarlas, pueden desencadenar fatiga, estrés y un deterioro del bienestar general. Esta situación se vuelve aún más compleja en personas que deben combinar el estudio con el trabajo —por ejemplo, estudiantes de maestría que además tienen empleo, ya que las exigencias se acumulan y aumentan el riesgo de afectar su salud mental. (Lars G. Tummers, 2021).

2.1.1. Dimensiones de las Exigencias laborales

Las exigencias laborales comprenden distintos factores del trabajo que requieren un esfuerzo constante y que, cuando se intensifican, pueden afectar directamente el bienestar psicológico. Una de ellas es la carga de trabajo, entendida como la cantidad, complejidad e intensidad de las tareas a realizar en un tiempo limitado. Cuando esta se mantiene elevada, suele provocar cansancio físico y mental, aumentar los niveles de estrés y derivar en agotamiento o burnout. En quienes combinan empleo y estudios, la carga académica se suma a la laboral, lo que incrementa la sobrecarga y repercute tanto en el desempeño como en la salud emocional. Diversas investigaciones han señalado que una alta carga, ya sea académica o laboral, se relaciona con mayores niveles de agotamiento y síntomas de estrés. (Liang Zhe Chong et al., 2025)

Desde lo cognitivo, las demandas se relacionan al esfuerzo mental de mantener la atención, utilizar la memoria de trabajo, resolver problemas y tomar decisiones complejas.

Las exigencias pueden ser de carácter positivo, al promover el aprendizaje y el desarrollo, o también pueden ser de carácter negativo, en situaciones donde estas resultan excesivas y se convierten en posibles factores de estrés que incrementan la fatiga mental y reducen el bienestar. En años recientes se han estructurado escalas para la evaluación de estas demandas en contextos de flexibilidad laboral, resultando especialmente útil para quien confrontan esta dualidad de mantener responsabilidades laborales y académicas. (Lars Uhlig, 2022)

Otra dimensión importante es la presión de tiempo, que surge al percibir que no se dispone del tiempo suficiente para cumplir con las tareas o cuando los plazos resultan demasiado ajustados. Estudios recientes han evidenciado que esta presión incrementa la percepción de estrés, afecta las capacidades atencionales y reduce el bienestar subjetivo, sobre todo cuando las personas no cuentan con recursos para gestionar su tiempo. En lo referente a los estudiantes que laboran, la coexistencia de esas fechas límite entre ambos ámbitos tanto académico y laboral se incrementa aún más ese efecto.

Por otro lado, tenemos las demandas emocionales, las cuales hacen se vinculan a la necesidad de adecuar las emociones propias y así corresponder a las de las otras situaciones de origen laboral, como contención de emociones, la atención del cliente o el desenlace de conflictos. En cuanto a la investigación moderna, esta evidencia niveles de demanda elevados promoviendo el riesgo distintos resultados como agotamiento emocional, depresión y ansiedad, de manera específica en profesionales con interacción social constante. Para quienes estudian y trabajan, estas exigencias se suman a la presión académica y acentúan el malestar psicológico. (Yufan Zhou, 2024) (Chunhui Suh, 2022)

Por último, la conciliación entre trabajo y vida personal representa un desafío cada vez más relevante. Cuando las responsabilidades laborales interfieren con las familiares o personales, se genera un conflicto trabajo familia que suele asociarse con más estrés, menor bienestar y una reducción de la satisfacción vital. Aunque el apoyo organizacional y la flexibilidad horaria pueden reducir sus efectos, en el caso de estudiantes de posgrado que además trabajan, la situación se complejiza aún más, pues deben responder simultáneamente a tres frentes trabajo, estudio y familia lo que eleva la probabilidad de conflicto de roles y deterioro del bienestar psicológico. (Ugo Chuks OKOLIE & Onofere Princewill OKEREKA, 2022)

2.2. Factores de riesgo psicosocial

Estudios más recientes de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaran que los riesgos psicosociales son aquellas condiciones del diseño, gestión u organización del trabajo que pueden generar estrés laboral y están estrechamente vinculados a cargas excesivas, bajo control sobre el propio trabajo, roles poco claros, relaciones interpersonales deficientes, horarios largos o inflexibles, y conflicto entre vida laboral y personal. (International Labour Organization, 2022) Si este tipo de condiciones se mantiene en el tiempo, puede provocar no solo dificultades en la salud mental, como ansiedad o depresión, sino también afectar el estado físico, disminuir el desempeño en el trabajo, aumentar las ausencias laborales y generar un marcado desgaste emocional. (World Health Organization [WHO], 2024)

Igualmente, las investigaciones más actuales destacan que las formas modernas de trabajo como el teletrabajo, los horarios fluctuantes y la inestabilidad laboral agravan la exposición a estos riesgos psicosociales, principalmente cuando el trabajador tiene poco margen de decisión, escaso apoyo organizacional o si de manera simultánea está ocupado en

diferentes áreas, por ejemplo: en el trabajo, estudio o familia. (Organización Internacional del Trabajo, 2022) La evidencia sugiere que estas nuevas dinámicas laborales requieren intervenciones organizacionales específicas como mejorar la comunicación, fomentar la participación de los trabajadores, flexibilizar horarios y clarificar roles con el fin de mitigar el impacto de los factores psicosociales y preservar el bienestar psicológico y físico del trabajador. (International Labour Organization, 2022).

2.2.1. Bienestar psicológico

El bienestar psicológico dependiendo la perspectiva se muestra cuando nuestra mente no solo está libre de problemas, sino que está en su mejor momento. Significa que estamos floreciendo y que somos capaces de funcionar de manera plena en nuestra vida. Una reciente investigación del 2025 realizada en jóvenes universitarios dio como resultados que cuando estamos bien a nivel psicológico, somos más capaces de afrontar los desafíos y las presiones diarias. Este bienestar implica varias cosas importantes: poder desarrollar nuestro potencial, sentir que tenemos una meta o propósito en la vida, tener buenas relaciones con los demás, sentirnos independientes y tener cierto control sobre lo que nos rodea. (Espejo Serna, 2023). Desde la pandemia se publicaron diferentes estudios que concluyeron que nuestro bienestar psicológico depende de estar bien en nuestras áreas de estudio, trabajo o familia y como nos desenvolvemos para resolver dichos problemas.

Distintos artículos publicados entre 2023 y 2024 indican que, si un estudiante tiene un bienestar bajo, puede desarrollar estrés académico, ansiedad y depresión. Sin embargo, si el estudiante se siente bien y psicológicamente estable puede obtener altas calificaciones con mejores habilidades para enfrentar los problemas. Por ello, es importante la promoción del autocuidado, la constante resiliencia y la estabilidad emocional en cada aspecto de la vida. (Espejo Serna, 2023)

2.2.2. Salud Mental

La salud mental se concibe como un estado de bienestar que permite a las personas afrontar de manera adecuada las situaciones de estrés que se presentan en la vida cotidiana, desarrollar sus capacidades, aprender y desempeñarse eficazmente en los ámbitos académico y laboral, así como participar de forma activa en la comunidad. Este estado de bienestar implica un equilibrio emocional y psicológico que favorece el funcionamiento personal y social. (Organizacion Panamericana de la salud, 2025)

De igual manera, la salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales o discapacidad psíquica, sino que comprende la capacidad del individuo para enfrentar los desaciertos, adaptarse a las dificultades y continuar desarrollando sus habilidades. Desde esta perspectiva, una adecuada salud mental facilita la integración social, fortalece el sentido de pertenencia y contribuye al desarrollo integral de la persona dentro de su entorno. (Organizacion Panamericana de la salud, 2025)

¿Qué características se pueden valorar en el ámbito de la salud mental?

Habilidades personales, equilibrio emocional y social, bienestar funcional, resiliencia e influencia cultura. (Mimenza, 2025)

2.2.3. Influencia de la salud mental en el desempeño laboral y académico

Desempeño laboral: En el ámbito laboral se alcanzan a desarrollar riesgos psicosociales que depende mucho del horario, lugar de trabajo, limites, actividades a realizar y oportunidades para su desarrollo profesional, etc.

En este entorno la salud mental depende de un empleo digno que favorezca el bienestar psicológico proporcionando estabilidad financiera, sentido de propósito, confianza personal y oportunidades de interacción social colectiva. Contar con un entorno laboral seguro y saludable no solo es un derecho fundamental, sino que también contribuye a reducir

tensiones, mejorar el compromiso de los trabajadores y fortalecer la productividad.

(Organización Mundial de la Salud, 2024)

Diversos estudios evidencian que condiciones laborales adecuadas pueden incluso apoyar los procesos de recuperación e inclusión social de personas con problemas de salud mental, favoreciendo su funcionamiento y participación activa en la sociedad. (Organización Mundial de la Salud, 2024)

Entre los principales riesgos para la salud mental en el entorno laboral se encuentran los siguientes:

- Hostigamiento, acoso, violencia
- Alta demanda para conciliar la vida familiar y laboral
- Carga o ritmo de trabajo excesivo
- Trabajo fuera de horario laboral sin compensación

Desempeño académico: En el ámbito educativo es fundamental analizar la relación que existe con el entorno laboral, especialmente en el caso de personas que estudian y trabajan de manera simultánea. Esta doble exigencia las expone con mayor intensidad a factores de riesgo psicosocial, ya que enfrentan presiones y demandas provenientes tanto del espacio académico como del laboral, lo que puede afectar su rendimiento y bienestar integral. (Universidad Loyola de América, 2024)

Los factores que pueden afectar la salud mental en el entorno académico, se incluye:

- Falta de red de apoyo estudiantil
- Complicaciones económicas
- Altas expectativas académicas
- Formas de vida que descuidan la salud y el autocuidado
- Dificultad para equilibrar el trabajo con los estudios

2.3. Apoyo social

Se alcanza a definir como la inexistencia de apoyo psicológico de las personas u organización que nos rodea. Dentro del apoyo social se toman en cuenta cuatro diferentes perspectivas de análisis dividido por niveles; (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), 2019)

Nivel 1

Este nivel se caracteriza por ser el más simple ya que no está vinculado a la calidad que se puede tener con las relaciones o interacción social. En cambio, se relaciona a la estructura que puede tener la persona basado en contactos familiares, estado civil, amistades, etc. (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), 2019)

Nivel 2

En dicho nivel se cuestiona una relación de calidad que incluya afirmaciones positivas, una red de apoyo que involucre un sentido de pertenencia e identidad, además de cubrir las necesidades. (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), 2019)

Nivel 3

Se logra percibir una posibilidad de apoyo mutuo e incondicional que logre reducir el estrés por un apoyo consistente y de confianza. (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), 2019)

Nivel 4

En este nivel se concreta las “actualizaciones de conducta” ya no se expresa como una posibilidad de apoyo si no que se expresa, comprueba y observa el apoyo llevándolo a cabo en las actividades de quien lo necesita. (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), 2019)

2.4. Conciliación trabajo-familia

En la conciliación se lleva a cabo una buena relación entre el trabajo y la familia esto se puede desarrollar si se aplican diferentes estrategias como cambios en las políticas públicas, políticas organizacionales, y estrategias individuales. Estas medidas ayudan a favorecer el equilibrio que existe en la relación trabajo familiar favoreciendo el apoyo psicológico el bienestar Ineval o familiar. En este ámbito se pueden 3 estrategias: (Laura, 2024)

- Políticas públicas: licencias parentales y servicios asistenciales.
- Políticas organizacionales: cambios en los horarios y cargas laborales más un entorno de apoyo.
- Estrategias individuales: cuidado de sí mismo con excelente apreciación propia y derecho a la desconexión digital.

3. METODOLOGÍA

El tipo de investigación del presente estudio es descriptivo-correlacional, porque buscó caracterizar el perfil sociodemográfico y las principales exigencias laborales de los estudiantes de posgrado, así como medir los niveles actuales de bienestar psicológico. En cuanto a los métodos empleados, se usó un diseño metodológico mixto con procesos cualitativos y cuantitativos. A través de una planificación con fase cuantitativa se obtuvo información numérica que refleje la magnitud de las exigencias laborales y con dicha información establecer una asociación con el nivel de bienestar psicológico, permitiendo así una triangulación de datos que refuerza la explicación del fenómeno observado, seguido de una fase cualitativa donde se evidenció las vivencias subjetivas de los estudiantes con respecto al conflicto de roles entre lo académico y lo laboral.

En este sentido, Valencia-González y Revelo-Oña (2022), en un estudio realizado en Ecuador, evaluaron el riesgo psicosocial que experimentan los trabajadores de una empresa de construcción mediante la Escala SUCESOS/ISTAS-21, con una muestra de 51 empleados. El objetivo de la investigación fue estimar y describir los principales factores de riesgo psicosocial presentes en el contexto laboral de esta población.

Los resultados evidenciaron que dimensiones como el ritmo de trabajo alcanzaron niveles muy altos, y que tanto la inseguridad sobre el empleo como la inseguridad respecto a las condiciones de trabajo figuraron entre los factores con mayor prevalencia, superando el 70 % de los participantes en algunas categorías. A partir de estos hallazgos, los autores concluyeron que existe un riesgo psicosocial considerable en varias dimensiones de la escala, lo que subraya la necesidad de investigaciones adicionales y estrategias de intervención para reducir los factores de riesgo identificados. (Edwin Valencia Gonzalez, 2022)

De manera complementaria, Moreta-Herrera et al. (2021) desarrollaron un estudio orientado a analizar la validez y fiabilidad de la Escala de “Bienestar Psicológico de Ryff”

estudiando una muestra de 441 estudiantes ecuatorianos de educación superior. A través de un análisis factorial confirmatorio, los autores demostraron que la versión adaptada al español mantiene un adecuado ajuste con el modelo original de seis dimensiones. Asimismo, se reportaron índices de fiabilidad aceptables, lo que respalda el uso del instrumento para la evaluación del bienestar psicológico en contextos académicos.

Los estudios desarrollados por Valencia-González y Revelo-Oña (2022) y Moreta-Herrera et al. (2021) evidencian la relevancia de contar con instrumentos válidos y confiables para la evaluación de variables psicosociales en el contexto ecuatoriano. Mientras el primer estudio permitió identificar niveles elevados de riesgo psicosocial en dimensiones como el ritmo de trabajo y la inseguridad laboral mediante la Escala ISTAS-21 en trabajadores del sector de la construcción, el segundo confirmó la validez y fiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para medir el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior. En conjunto, ambos trabajos aportan evidencia empírica que respalda la evaluación simultánea de las exigencias laborales y el bienestar psicológico, fortaleciendo el sustento metodológico de investigaciones que buscan analizar la relación entre estas variables en poblaciones similares.

3.1. Diseño de la investigación

La población por estudiar se conformó por estudiantes de posgrado de una maestría en salud y seguridad del trabajo. Para la fase cualitativa se trabajó con una muestra reducida para el grupo focal, mientras que para la fase cuantitativa se empleó un muestreo por conveniencia abarcando a la totalidad de los estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión previamente mencionados.

Dentro de los criterios de inclusión se incluyen, estudiantes activos de una maestría en salud y seguridad en el trabajo que mantengan una relación laboral vigente durante el curso

del posgrado. Por otro lado, los criterios de exclusión comprenden a los estudiantes que se dediquen exclusivamente a la actividad académica sin ninguna carga laboral actual.

3.2. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Desde el enfoque cuantitativo se aplicó un conjunto de encuestas estructuradas con preguntas cerradas, seleccionadas para recopilar información objetiva y medible. Como primer instrumento se utilizó una ficha sociodemográfica y laboral, cuyo propósito fue caracterizar a la población de estudio a partir de variables como la edad, el sexo y la cantidad de horas dedicadas al trabajo, información relevante para contextualizar los resultados obtenidos.

En este trabajo se terminó utilizando la versión corta del ISTAS 21 que reúne diferentes dimensiones como las exigencias psicológicas, apoyo social en el entorno, doble presencia y trabajo activo. Este instrumento nos ayuda en la valoración de los riesgos psicosociales a los que se está expuesto en el trabajo con el fin de determinar cuáles son las limitaciones que afectan directamente a la salud y bienestar en los laburantes. Las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert, que permite estimar el nivel de exposición a los factores de riesgo psicosocial según la frecuencia con la que los participantes experimentan determinadas situaciones en su entorno laboral, facilitando así la identificación de niveles de riesgo bajo, medio o alto en cada dimensión evaluada. (Superintendencia de Seguridad Social, s.f.)

Con respecto, a la utilización de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff se alcanzó a marcar una inferencia correspondiente a los puntos de corte de la versión de 39 ítems ante la ausencia de cálculos específicos para esta extensión en la población de estudio, se inició con la versión reducida de 29 ítems. Esta técnica se basa en una transformación lineal de los puntajes brutos, asumiendo que la intensidad de la respuesta en la escala Likert (1 a 6 puntos)

estos datos logran mantenerse de forma constante en las diferentes dimensiones del instrumento. Mediante este procedimiento de normalización aritmética, se preservó la equivalencia diagnóstica, permitiendo categorizar los niveles de bienestar (bajo, medio y alto) de manera coherente con la literatura psicométrica previa y garantizando la comparabilidad de los resultados obtenidos en la presente investigación. (Darío Díaz, 2006)

Este instrumento se encuentra adaptado para la evaluación del bienestar psicológico desde un enfoque multidimensional. Esta escala considera dimensiones como la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal, utilizando igualmente escalas tipo Likert que varían en función del grado de acuerdo o frecuencia de las experiencias señaladas (Caamaño, 2024).

En el ámbito cualitativo, se aplica la técnica de grupo focal, la cual se establece a partir de una serie de interrogantes abiertas como complemento de las escalas previamente comentadas con el fin de profundizar en la perspectiva de los maestrantes y comprender los significados que atribuyen a su doble jornada. La conversación fue guiada por el investigador mediante el uso de una guía temática semiestructurada, que incluyó los siguientes ejes:

1. Identificación de principales exigencias laborales
2. Nivel de bienestar psicológico en la modalidad trabajo-estudio
3. Impacto de las exigencias en la salud mental
4. Manifestación de cambios emocionales y psicológicos por carga laboral
5. Evaluación de factores de presión (horarios y carga laboral) en el bienestar

3.2.1. Población:

Estudiantes de la maestría en salud y seguridad

Tabla 1 *Población*

Estudiantes de la maestría en seguridad y salud en el trabajo	19
--	----

3.2.2. Muestra:

Estudiantes de la maestría en salud y seguridad en el trabajo que mantengan una relación laboral vigente durante el curso del posgrado.

Tabla 2 *Muestra*

Estudiantes de la maestría en seguridad y salud en el trabajo que mantengan una relación laboral vigente durante el curso del posgrado.	17
--	----

3.3. Procedimiento

En primer lugar, se aplicaron las escalas (escala de istas 21 y Escala de bienestar psicológico de Ryff) en formato digital mediante un formulario en línea para facilitar su llenado por parte de los estudiantes.

Posterior a eso, se organizó el grupo focal con 5 estudiantes mediante una videollamada via zoom, grabándose el audio con autorización de los asistentes para su posterior transcripción y análisis.

3.4. Técnicas de análisis de la información

El análisis se ejecutó mediante un enfoque de triangulación, integrando los resultados obtenidos tanto en las fases cuantitativas como cualitativas para determinar la influencia entre las exigencias laborales y el bienestar psicológico de los estudiantes de posgrado.

En cuanto a los datos del análisis cuantitativo (Escala de SUCESO/ISTAS21y Ryff), estos fueron procesados siguiendo estos pasos técnicos:

- **Estadística tipo descriptiva:** Para identificar las variables, niveles de carga laboral y bienestar psicológico se incluyen las frecuencias y porcentajes del estudio con las medidas y desviaciones estándar.
- **Gestión de los datos:** Para que todas las valoraciones tengan una corriente lógica se adaptó el curso de las respuestas de los ítems invertidos para que todo el puntaje siga una norma lógica en el análisis de resultados de la escala de Ryff
- **Estadística inferencial:** Se realizó un análisis de correlación de Pearson (mediante el uso del software Jamovi) para establecer fuerza y dirección entre las exigencias laborales y el bienestar psicológico, corroborando su relación.

El análisis del grupo focal se realizó de forma cualitativa tratando los datos con un análisis temático con el fin de simplificar el reconocimiento con un orden sistemático de los temas relevantes presentes en la información cualitativa, siguiendo estas pautas:

- **Transcripción y codificación:** Se llevó a cabo la transcripción de cada una de las grabaciones de audio obtenidas de la muestra identificando las dimensiones estrechamente vinculadas con la consecuencia del volumen de trabajo en relación a la salud mental de los estudiantes de posgrado.
- **Distribución por importancia del tema:** los datos se dispusieron según sean temas principales o que sea subtemas de tipo emergentes.
- **Triangulación:** Se comparó la información de los testimonios del grupo focal contra los datos de los resultados cuantitativos de cada escala para discernir como las exigencias de origen laboral llegan a afectar la salud mental en los estudiantes de posgrado.

3.5. Declaración y uso de herramientas de Inteligencia Artificial Generativa (IAG):

De acuerdo con los Lineamientos éticos para el uso de la inteligencia artificial generativa de la universidad católica de Santiago de guayaquil, se manifiesta el uso de herramientas de IAG como un recurso de soporte auxiliar durante el desarrollo de la presente investigación o estudio de caso. Dicho uso de estas herramientas se realizó bajo estricta supervisión humana, garantizando que no sustituyeran el juicio crítico ni la autoría intelectual del autor o investigador. (UCSG, 2025)

El uso de estas herramientas se limitó a las siguientes funciones:

- **Refinamiento de ortografía:** Se utilizó Gemini 3 IA, fecha de uso: Enero del 2026 exclusivamente para mejorar la claridad de la gramática y la cohesión de los párrafos previamente redactados por el autor. (Google, 2026)
- **Asistencia en búsqueda bibliográfica:** Se empleó el uso de Perplexity IA para la identificación de potenciales fuentes de información. No obstante, todas las referencias que se usaron por este método de búsqueda IA fueron leídas, analizadas y validados previo a ser citadas en el documento. (Perplexity, 2026)
- **Procesamiento de datos:** Para el análisis de los datos, se utilizó la herramienta de IAG Gemini 3 IA como un asistente técnico para la generación de sintaxis y fórmulas de análisis. Particularmente, la herramienta fue usada para:
 - **Optimización de hojas de cálculo:** Para la generación de fórmulas complejas en Microsoft Excel.
 - **Asistencia en la validación de supuestos estadísticos:** Como fuente de consulta técnica para corroborar la idoneidad de las pruebas estadísticas seleccionadas en el software Jamovi.
 - Cabe aclarar que la IA únicamente trabajó con descripciones de la estructura de las variables y datos ficticios de prueba. Los cálculos finales fueron

desarrollados localmente por el investigador, quien valido manualmente los resultados obtenidos ante la teoría estadística correspondiente.

3.6. Operacionalización de las variables

Tabla 3 Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicador	Instrumento	Técnicas de recolección
Exigencias laborales (Variable independiente)	Conjunto de demandas psicológicas, cognitivas, emocionales y organizacionales que el trabajo impone al individuo y que requieren un esfuerzo sostenido, pudiendo generar estrés laboral y afectar la salud física y psicológica.	Se refiere al nivel de exigencias laborales percibidas por los estudiantes de la Maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo, medido a través de las puntuaciones obtenidas en la dimensión de exigencias psicológicas y dimensiones relacionadas del cuestionario SUSESO/ISTAS21.	Exigencias psicológicas cuantitativas Ritmo de trabajo Exigencias cognitivas y emocionales	Escala SUSESO/ISTAS21	Encuesta
Bienestar psicológico (Variable dependiente)	Estado positivo de funcionamiento psicológico que integra la percepción de satisfacción personal, desarrollo individual y equilibrio emocional en relación con el entorno.	Se evalúa mediante los puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, aplicada a los estudiantes de posgrado, considerando sus diferentes dimensiones.	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito en la vida Crecimiento personal	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	Encuesta
Percepción del impacto de las exigencias laborales en la salud mental (Variable cualitativa)	Interpretación subjetiva que realizan los individuos sobre cómo las demandas laborales influyen en su salud mental y bienestar emocional.	Se analiza a partir de los discursos y opiniones expresadas por los estudiantes durante la participación en el grupo focal.	Significados atribuidos a la doble jornada Estrategias de afrontamiento Consecuencias percibidas en la salud mental	Guía de preguntas abiertas	Grupo focal

4. ANÁLISIS Y RESULTADOS:

4.1. Resultados Cuantitativos

4.1.1. Perfil Sociodemográfico:

Se procede a describir las características sociodemográficas y laborales de los 17 estudiantes de posgrado que participaron en el estudio. Este desglose preliminar permite contextualizar el ambiente en el que se manifiestan las exigencias laborales y su impacto en el bienestar psicológico.

En primer lugar, se determinaron los rasgos generales de la población de estudio, de los cuales se detallan en la siguiente tabla:

Tabla 4 Perfil sociodemográfico

Variable	Categoría	n	%
Edad	Menos de 30 años	9	52,9%
	30 a 40 años	4	23,5%
	Mayor de 40 años	4	23,5%
Genero	Masculino	7	41,2%
	Femenino	10	58,8%
Estado Civil	Soltero/a	9	52,9%
	Casado/a	6	35,3%
	Otro (Divorciado/a, Viudo/a)	2	11,8%
Formación Académica	Ingenierías Técnicas e Industriales (Civil, Ambiental, Industrial, Química, Sistemas)	6	35,3%
	Ciencias de la Salud (Medicina, Odontología, Terapia Física, Psicología)	8	47,1%
	Gestión, Administración y Derecho (Ing. Comercial, Talento Humano, Derecho)	3	17,6%

Nota: Elaboración propia a partir de los datos

En la tabla 4, se observa que existe un predominio del género femenino (**58,8%**), y donde más de la mitad de la muestra (**52,9%**) se encuentra en el rango de edad por debajo de los 30 años. Además, se evidencia un ligero predominio de profesionales de las ciencias de la salud (**57,1%**). Estos resultados sugieren que los participantes se ubican en etapas en las que buscan consolidación tanto académica como profesional, lo que podría llevar a un riesgo entre ambos entornos.

Para poder comprender el origen de las demandas laborales, se analizaron variables del entorno de trabajo de los estudiantes en la siguiente tabla:

Tabla 5 Perfil profesional y Organizacional

Variable	Categoría	n	%
Nivel de Responsabilidad	Operativo / Asistencial	8	47,1%
	Administrativo / Técnico	5	29,4%
	Gerencial / Jefatura / Coordinación	4	23,5%
Sector	Privado	14	82,4%
	Público	3	17,6%
	Administrativo / Oficina	4	23,5%
Entorno Principal de Desempeño Laboral	Campo / Obras / Exterior	3	17,6%
	Clínico / Hospitalario / Consultorio	6	35,3%
	Industrial / Planta / Producción	4	23,5%

Nota: Elaboración propia a partir de los datos

Dentro de los datos recabados en la tabla 5, es relevante destacar que el **47,1%** de los participantes desempeña roles operativos o asistenciales, predominantemente en el sector privado (**82,4%**). Esto refleja la alta carga de trabajo que ciertos estudiantes deben enfrentar en sus respectivos cargos operativos/asistenciales.

Finalmente, se determinó las jornadas y las horas reales de trabajos de los estudiantes de posgrado para evidenciar si existen jornadas laborales exigentes.

Tabla 6 Jornada de trabajo y horas reales del trabajo

Variable	Categoría	N	%
Jornada de Trabajo	Jornada Completa	13	76,5%
	Jornada Parcial	4	23,5%
	Menos de 40 horas	3	17,6%
Horas Reales de Trabajo	40 horas	7	41,2%
	41 a 50 horas	4	23,5%
	Más de 50 horas	3	17,6%

Nota: Elaboración propia a partir de los datos

Analizando los datos de la tabla 6, Se observó que un 76,5% de los estudiantes de posgrado mantienen una jornada completa, además de que la mayoría mantienen sus horas reales dentro del ámbito legal con un 41,2%.

4.1.2. Resultados de la Escala de ISTAS21:

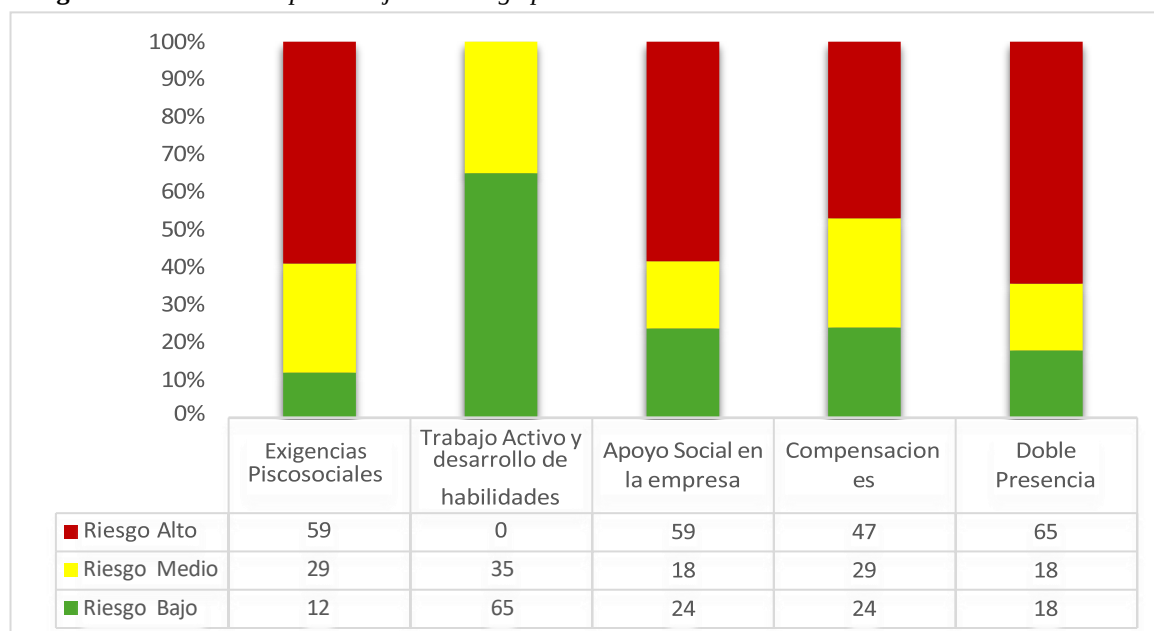
Una vez hecho el procesamiento de los datos del cuestionario SUSESO/ISTAS21 para la muestra de 17 estudiantes de posgrado, se logró identificar los niveles de riesgo psicosocial divididos en sus cinco dimensiones principales. La tabla 7 resume la prevalencia de estos riesgos psicosociales tanto en números como en porcentajes, lo que nos permite priorizar las áreas de intervención en salud ocupacional de dichos riesgos.

Tabla 7 Nivel de riesgo de cada dimensión en porcentaje

DIMENSIONES	RIESGO BAJO (n)(%)	RIESGO MEDIO (n) (%)	RIESGO ALTO (n) (%)
EXIGENCIAS PSICOLOGICAS	2 (12%)	5 (29%)	10 (59%)
TRABAJO ACTIVO Y DESARROLLO DE HABILIDADES	11 (65%)	6 (35%)	0 (0%)
APOYO SOCIAL EN LA EMPRESA	4 (24%)	3 (18%)	10 (59%)
COMPENSACIONES	4 (24%)	5 (29%)	8 (47%)
DOBLE PRESENCIA	3 (18%)	3 (18%)	11 (65%)

Nota. Datos basados en los puntos de corte del manual SUSESO/ISTAS21(Versión Breve)

Figura 1 Resultados en porcentajes del riesgo psicosocial de la muestra de estudio



En la Figura 1 se muestran los resultados que obtuvo la muestra para cada una de las dimensiones. Por ejemplo, para la Dimensión Doble Presencia, de los 17 estudiantes de posgrado, 11 se ubicaron en riesgo alto, 3 en riesgo medio y 3 en riesgo bajo. Esto significa

que un 65% del total de los estudiantes de posgrado se encuentran en riesgo alto, 18% en riesgo medio y 18% en riesgo bajo. La muestra de estudio se ubica la sección de riesgo alto para la Dimensión doble presencia, debido a que presenta un porcentaje superior a 50% de todos los estudiantes que se consideran ubicados en un nivel de alto riesgo (color rojo).

Bajo esta premisa, el riesgo es alto de manera simultánea para las dimensiones de Apoyo social (59%) y exigencias psicosociales (59%). En contraste, para las dimensiones de Desarrollo de Habilidades y de Trabajo Activo, la muestra evidencia un porcentaje bajo de nivel del riesgo pues esta ronda el 65% de los estudiantes de posgrado se encuentran en un nivel de bajo riesgo (color verde).

4.1.3. Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff:

La tabla 8 se muestra datos estadísticos descriptivos junto a los niveles de bienestar psicológico según las seis dimensiones del total de la muestra estudiada.

Tabla 8 *Bienestar Psicológico total de la muestra*

Variable	Media (x)	Desviación (σ)	Nivel de Bienestar
Bienestar Psicológico total de la muestra estudiada	121,47	28,19	Alto

Nota. Los datos para estimar los niveles de bienestar se basan en los puntos de corte establecidos: Bajo (<93), Medio (93-106) y Alto (>106). Puntuación máxima teórica es de 174 pts.

El análisis del bienestar psicológico total evidencia que la muestra de los 17 estudiantes de posgrado presenta una media de 121,47 puntos, ubicándose significativamente por encima del umbral del punto de corte de 106 puntos definido para establecer un nivel alto. Este resultado indica una percepción de una presencia prominente de factores psicológicos protectores.

Sin embargo, el dato que más sobresale del análisis previo es la desviación estándar ($\sigma=28,19$). Este valor revela una dispersión trascendente de los puntajes alrededor de la media

aritmética. En el contexto de estudiantes de posgrado, esta dispersión sugiere que el bienestar psicológico es considerablemente dependiente de variables individuales o de variable inherente al entorno inmediato.

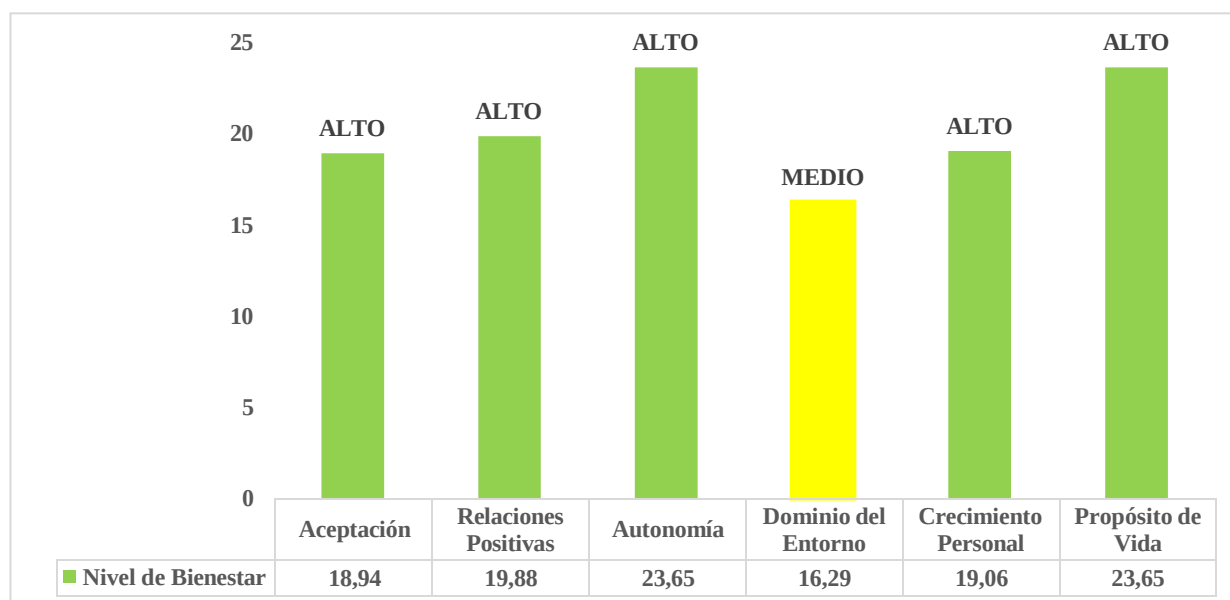
En la tabla 9, se detallan datos como la media, la desviación estándar y los niveles de bienestar psicológico según cada una de las dimensiones que componen la escala de Ryff. Por otro lado, el grafico 2 muestra la estimación del nivel de bienestar según la media de cada dimensión estudiada.

Tabla 9 Promedio y Nivel de bienestar de las seis dimensiones

Indicador	Aceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del Entorno	Crecimiento Personal	Propósito de Vida
Media (X)	18,94	19,88	23,65	16,29	19,06	23,65
Desviación (σ)	4,96	3,97	7,91	8,19	4,25	6,45
Nivel de Bienestar	ALTO	ALTO	ALTO	MEDIO	ALTO	ALTO

Nota Análisis desarrollado de la escala de Ryff de 29 ítems (versión Likert de 1 a 6 puntos).

Figura 2 Promedio y Nivel de bienestar psicológico según cada dimensión



Nota. Elaboración propia.

Como se puede observar tanto en la tabla 9 como en el grafico 2, el grupo estudiado presenta un perfil de bienestar psicológico en grado alto en casi todas las dimensiones. Se destacan las Dimensiones de Autonomía como la de Propósito de vida como aquellas con el

mayor promedio ($x=23,65$), lo que sugiere que los participantes poseen tanto una capacidad para ser independientes y capaces de resistir la presión social como personas con posesión de metas, sentido de dirección y creencia de que sus vidas tanto presentes como pasadas tiene un significado.

Por otro lado, la Dimensión Dominio del Entorno ($x=16,29$), es la que presenta el menor promedio, pero si llegar a bajar del nivel medio del bienestar psicológico. Lo cual sugiere que, si bien los estudiantes de posgrado poseen habilidades básicas para llegar a organizar sus actividades diarias y aprovechar las oportunidades de la dualidad académica y laboral, estos presentan complicaciones de carácter irregular para poder ejercer cierto control total sobre situaciones estresantes o complejas que se puedan presentar. Un nivel en rango medio en esta dimensión refleja que el estudiante se siente eficiente en situaciones familiares, pero su dominio de la situación puede verse afectado ante un aumento significativo de las demandas externas o en la falta de recursos de apoyo.

Las tablas completas (Tabla 19, tabla 20), con los valores individuales por dimensión de la escala de Ryff, las respuestas por pregunta y los niveles de bienestar psicológico por participante en el anexo 4. Con el fin de garantizar la trazabilidad de los hallazgos encontrados y así reforzar la confiabilidad de los análisis.

4.2. Correlación de Pearson

Previo a la realización del análisis correlacional, se comprobó la distribución de los datos totales obtenidos para las variables de estudio. Los resultados de la prueba de Shapiro Wilk evidenciaron que tanto los puntajes de riesgo psicosocial (Istas21) como los de bienestar psicológico (Ryff) presentan una distribución normal ($p>0.05$). Por lo que se procedió a realizar el análisis correlacional con el coeficiente de correlación de Pearson.

Tabla 10 *Correlación de Pearson*

Variable	(W) de Shapiro-Wilk	Valor (p) de Shapiro-Wilk	Interpretación/Distribución
Riesgo Psicosocial (ISTAS21)	0.949	0.435	Normal
Bienestar Psicológico (Ryff)	0.954	0.526	Normal

Nota. *Elaboración propia basado en los datos obtenidos de Jamovi Project.*

En primer lugar, se realizó el análisis correlacional entre los valores totales de la escala de ISTAS21 con los valores totales de la escala de bienestar de Ryff. En la tabla 11 se observa que, al aplicar el coeficiente de correlación de Pearson, se obtuvo un valor $r = -0.216$ junto con un nivel de significancia de $p = 0.406$. Estos datos obtenidos indican una correlación negativa débil y no significativa entre el riesgo psicosocial y el bienestar psicológico de los estudiantes de posgrado. Por lo tanto, para la muestra que se analizó ($n = 17$), no se demuestra evidencia estadística suficiente para asegurar que el riesgo psicosocial impacte directamente en el puntaje global del bienestar psicológico de los estudiantes de posgrado.

Tabla 11 *Correlación de Pearson entre valores totales de las dos escalas*

		Riesgo_Istas	Bienestar_Ryff
Riesgo_Istas	r de Pearson	—	
	Gl	—	
	valor p	—	
Bienestar_Ryff	r de Pearson	-0.216	—
	Gl	15	—
	valor p	.406	—

Nota. * $p < .05$ (significativo), ** $p < .01$ (muy significativo), *** $p < .001$ (altamente significativo)

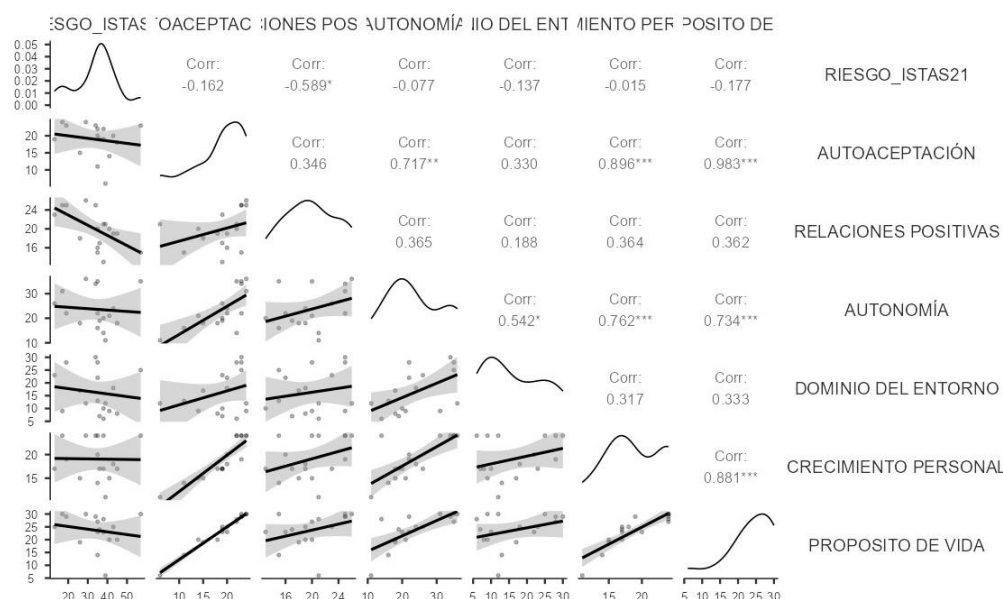
En relación a los resultados globales y su poca significancia estadística, se procedió a realizar la comparación entre el valor total del riesgo psicosocial y las distintas dimensiones del bienestar psicológico para descartar afectaciones en dimensiones específicas que no se llevar a observar en el puntaje global. En la tabla 12 se presentan los valores antes mencionados.

Tabla 12 Correlación de Pearson entre el valor global de riesgo psicosocial y las dimensiones de bienestar psicológico

		RIESGO_ISTAS21	AUTOACEPTACIÓN	RELACIONES POSITIVAS	AUTONOMÍA	DOMINIO DEL ENTORNO	CRECIMIENTO PERSONAL	PROPOSITO DE VIDA
RIESGO_ISTAS21	r de Pearson							
	gl							
	valor p							
AUTOACEPTACIÓN	r de Pearson	0.162	—					
	gl	5	—					
	valor p	.533	—					
RELACIONES POSITIVAS	r de Pearson	0.589*	.346					
	gl	5	15					
	valor p	.013	.173					
AUTONOMÍA	r de Pearson	0.077	.717**	.365				
	gl	5	15	5				
	valor p	.768	.001	.149				
DOMINIO DEL ENTORNO	r de Pearson	0.137	.330	.188	.542*			
	gl	5	15	5	5			
	valor p	.599	.196	.471	.025			
CRECIMIENTO PERSONAL	r de Pearson	0.015	.896***	.364	.762***	.317		
	gl	5	15	5	5	5		
	valor p	.954	<.001	.151	.001	.215		
PROPOSITO DE VIDA	r de Pearson	0.177	.983***	.362	.734***	.333	.881***	
	gl	5	15	5	5	5	5	
	valor p	.497	<.001	.153	.001	.191	.001	<

Nota. * $p < .05$ (significativo), ** $p < .01$ (muy significativo), *** $p < .001$ (altamente significativo)

En el siguiente apartado se muestra la representación grafica (Figura 3) de la correlación de Pearson entre los resultados de la escala de ISTAS21 y los resultados de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Figura 3. Correlación de Pearson representado en un gráfico de dispersión.

Nota. * $p < .05$ (significativo), ** $p < .01$ (muy significativo), *** $p < .001$ (altamente significativo)

Con base a los datos obtenidos mediante el uso del software Jamovi, en la tabla 13 se resume la matriz de correlaciones que se obtuvo a partir de los puntajes de cada dimensión de la escala de bienestar psicológico y el puntaje total de la escala de istas21 reportados por los participantes y su respectiva interpretación.

Tabla 13 Matriz de correlaciones de Pearson entre el valor global de istas21 y las dimensiones de Ryff

Dimensión Ryff	Correlación (r)	Valor (p)	Interpretación
Autoaceptación	-0.162	0.533	Débil negativa, no significativa
Relaciones Positivas	-0.589*	0.013	Moderada-fuerte negativa, significativa
Autonomía	-0.077	0.768	Débil negativa, no significativa
Dominio Del Entorno	-0.137	0.599	Débil negativa, no significativa
Crecimiento Personal	-0.015	0.954	Débil negativa, no significativa
Propósito De Vida	-0.177	0.497	Débil negativa, no significativa

Luego de realizar el análisis detallado por dimensiones, se identificó que el riesgo psicosocial global expone una correlación negativa moderada-fuerte y estadísticamente significativa con la dimensión de Relaciones Positivas ($r=-0.589$; $p=0.013$). Este hallazgo es

sustancial, ya que demuestra que, a pesar de que el bienestar general global de los participantes no se muestra afectado de forma sistémica, se confirma que esta área de la esfera del bienestar es altamente sensible a las variaciones del riesgo psicosocial laboral.

4.3. Resultados Cualitativos de Grupo Focal:

En base al análisis temático del grupo focal realizado con los estudiantes de posgrado, se identificó los fragmentos relevantes del discurso que evidencian las experiencias relacionadas con las exigencias laborales y su impacto en la salud mental. Estos fragmentos se codificaron en un principio, organizados según temas principales ligados tanto a los objetivos como a las variables de estudio, lo que permitió estructurar las preguntas entorno a la identificación de las principales exigencias laborales, el nivel de bienestar psicológico en la modalidad trabajo-estudio, el impacto de las exigencias en la salud mental, Manifestación de cambios emocionales y psicológicos y la evaluación de factores de presión (horarios y carga laboral) en el bienestar psicológico. La tabla 14 muestra un resumen de este proceso de codificación de datos incluyendo una definición operativa de cada temática para facilitar su interpretación.

Tabla 14 Matriz de codificación temática del Grupo Focal

FRAGMENTO DEL TEXTO	CODIGO INICIAL	TEMA	SUBTEMA	DEFINICIÓN	MINUTO
"En las principales exigencias laborales que enfrente eh durante el curso de la maestría está relacionada con el tiempo..."	Exigencias laborales	Identificación de principales exigencias laborales	Falta de tiempo	Comenta como la falta de tiempo impiden llevar una dualidad académica-laboral de manera equilibrada	0:05:16
"Yo creo que esa es la mayor dificultad, poder organizar unos cronogramas de mis tiempos, eso creo que fue lo más difícil".	Organización de cronogramas y tiempos	Identificación de principales exigencias laborales	Dificultad para coordinar horarios	Imposibilidad de llegar a un equilibrio entre los horarios laborales y parte académica.	0:07:15
"Bueno a nivel psicológico no fue tan estable porque como te digo vivía en estrés constante y cansancio entonces como que a nivel emocional uno siente como que se satura demasiado de cosas..."	Estrés constante	Nivel de bienestar psicológico en la modalidad trabajo-estudio	Exceso de responsabilidades	Mantenimiento constante de niveles de estrés	0:16:35

"Sí eh por el tema mismo de que habría la presión de poder cumplir los deberes exámenes más las labores que uno ejecutaba en el trabajo todo eso dependía mucho de que nos afectaba mucho la presión..."	Presión extra y permanente	Impacto de las exigencias en la salud mental	Presión laboral y académica	Presencia de doble presión tanto laboral como académica	0:22:42
"incremento a nivel de estrés o algo de ansiedad ya que había que cumplir los dos frentes tanto la parte académica como la parte de los roles y funciones a nivel laboral y toca trabajarlo con inteligencia emocional".	Rol académico y laboral	Manifestación de cambios emocionales y psicológicos por carga laboral	Estrés y ansiedad ligado a la presencia de doble rol	Dualidad entre el rol académico y el rol laboral	0:34:38
"Bueno se supone que uno tiene que trabajar ocho horas diarias, pero cuando estás en ciertos tipos de trabajo nunca son ocho horas diarias incluso te llevas a tu trabajo a la casa que eso es un impacto muy grande porque nunca descansas, entonces nunca estás bien mentalmente".	Jornada laboral excesiva	Evaluación de factores de presión (horarios y carga laboral) en el bienestar	Descanso incompleto por exigencias fuera de horario laboral	Trabajo extra inclusive al llegar a casa	0:46:03

Nota. Se realizó en base a la transcripción literal del grupo focal (Anexo ¿?) y representa un resumen organizado de los relatos de los participantes.

5. DISCUSIÓN

Este estudio termina de confirmar que las exigencias laborales afectan de manera directa en el bienestar psicológico de los maestrantes en salud y seguridad en el trabajo, dando efectividad al objetivo general anteriormente propuesto. Entre las técnicas e instrumentos utilizados la aplicación del cuestionario ISTAS.21 en su versión corta se asoció que aquellas dimensiones como la doble presencia, exigencias psicológicas y el apoyo social representaban niveles superiores de riesgo en más del 50% de la muestra. Los resultados de este estudio confirman la relación que existe entre las responsabilidades laborales, académicas y personales con la gran carga mental que estos pueden desencadenar en los trabajadores desarrollando una inestabilidad emocional. De manera conforme, Espejo Serna y Armas Torres indicaron que la doble presencia es uno de los principales factores de riesgo psicosocial en lo que está expuesto el trabajador ante la carga laboral y personal afectando el bienestar psicológico. A través, de las dimensiones de exigencias psicológicas y apoyo social se logró confirmar una presión constante en el entorno laboral acompañada de un círculo de apoyo bastante limitado para lograr los objetivos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la exposición prolongada a altas exigencias laborales combinadas con un bajo apoyo social, influye negativamente la salud mental y el bienestar psicológico de las personas. Bajo esta perspectiva, los datos obtenidos en la investigación fortalecen la relevancia de tener en cuenta no solo la cara laboral que enfrentan los estudiantes de posgrado, sino también las condiciones psicosociales en las que desempeñan sus actividades laborales, las cuales pueden actuar como factores de riesgo o de protección.

Ante los datos obtenidos se utilizó la prueba de Shapiro Wilk para comprobar que hay una distribución normal de datos en los puntajes de riesgo psicosocial como en el del bienestar psicológico. Con dichos datos, se realizó el análisis correlacional con el coeficiente de correlación de Pearson empezando por los datos obtenidos en el cuestionario de ISTAS 21

y comparándolos con los resultados dados por la escala de bienestar de Ryff, a través de este instrumento se logró determinar una correlación negativa débil y no estadísticamente significativa. Estos datos indican que, para la muestra analizada, no se dispone de evidencia estadística suficiente que permita afirmar que el riesgo psicosocial impacta de manera directa sobre el bienestar psicológico global de los estudiantes de posgrado. Esta falta de relevancia puede estar estrechamente relacionada con el tamaño reducido de la muestra, así como con la presencia de factores psicológicos protectores que permiten a los estudiantes mantener un nivel general de bienestar adecuado, aun cuando se encuentran expuestos a exigencias altas laborales. Sin embargo, el análisis detallado en las dimensiones del bienestar psicológico permitió identificar resultados relevantes que no se evidencian al observar únicamente el puntaje global. Con esto en mente, se confirmó una relación negativa moderada fuerte y numéricamente relevante en relación con el riesgo psicosocial global y el factor de relaciones positivas. Este hallazgo sugiere que, a medida que incrementan las exigencias laborales y el nivel de riesgo psicosocial, se crea una afectación en el nivel de desempeño de los vínculos interpersonales de los estudiantes, lo que afecta directamente a una de los ámbitos más vulnerables de la salud psicológica. Bajo una interpretación analítica, esta evidencia se considera relevante, debido a que revela que la influencia del riesgo psicosocial no necesariamente se muestra de forma uniforme en la salud integral, sino que esta puede evidenciarse de manera individual en factores determinados.

Se ha establecido que el bienestar psicológico se debe analizar por dimensiones de manera individual no restringiendo el puntaje global. De este modo, como señalan Caamaño, Sánchez y Jiménez, el equilibrio psicológico se considera un concepto multidimensional, por lo cual, ciertas áreas, como lo es la dimensión de relaciones positivas pueden verse influenciada con mucha más fuerza cuando se está expuesto a grandes cargas de trabajo, aunque otras dimensiones del bienestar psicológico se encuentren en equilibrio. En cuanto a

los estudiantes de posgrado, la carga laboral de forma continua podría dejar menos tiempo y energía, así como menor disposición emocional para otras actividades para mantener vínculos personales positivos, lo que coincide ante niveles elevados de riesgo establecido anteriormente en dimensiones, así como la doble presencia y el bajo apoyo social. (Caamaño, 2024)

En relación con lo anterior, los resultados cuantitativos permiten deducir que el riesgo psicosocial laboral no impacta de forma uniforme en todas las dimensiones del bienestar psicológico, sino que funciona de manera selectiva sobre aquellas áreas más relacionadas con la interacción social y el equilibrio entre los distintos roles que asumen los estudiantes.

Finalmente, la integración de los resultados cuantitativos con la información cualitativa obtenida a través del grupo focal permitió profundizar en la comprensión de las experiencias vividas por los estudiantes, especialmente en relación con el conflicto entre los roles laborales y académicos. Tras la recopilación e integración de todos estos datos recogidos, demuestran que aunque existen niveles favorables de bienestar psicológico global, existen

ciertos estudiantes que experimentan dificultades mayores para enfrentar las exigencias laborales, lo que los ubica en un entorno de vulnerabilidad significativa. Por ende, estos hallazgos evidencian la urgencia de implementar ciertas estrategias de prevención en temática de riesgos psicosociales y reforzar el apoyo social, ya sea dentro de un ámbito institucional como organizacional, a fin de salvaguardar la salud mental de todos los estudiantes que cursen un posgrado.

CONCLUSIONES

- Los resultados de la presente investigación permiten determinar que las exigencias laborales inciden de manera considerable en el bienestar psicológico de los estudiantes de la Maestría en Salud y Seguridad en el Trabajo. Si bien el bienestar psicológico global se mantiene en niveles altos, el análisis correlacional evidencia que determinadas dimensiones del riesgo psicosocial laboral impactan de forma negativa en áreas específicas del bienestar, particularmente en las relaciones positivas, lo que demuestra una influencia diferenciada y no homogénea sobre la salud mental de los estudiantes.
- En contraste a las principales exigencias de origen laboral encontradas, se estableció que el principal factor de riesgo fue otorgado a la dimensión de doble presencia, al posicionarse por encima del 50% de la muestra en un rango o grado de alto riesgo. Asimismo, tanto la dimensión de apoyo social como la dimensión de exigencias psicosociales evidenciaron altos niveles de riesgo, por lo que revela que existe la presencia en simultaneo de varias demandas laborales y de origen personal enfrentándose casi de forma continua durante el proceso académico formativo de los estudiantes.
- Con lo que respecta al grado de bienestar psicológico, se logró determinar que en general los estudiantes si experimentan un nivel alto de bienestar psicológico, llegando a superar el punto de corte ya definido por la escala de Ryff. A pesar de eso, la marcada desviación estándar presenta una gran variedad considerable de respuestas, lo que nos da a entender que el bienestar psicológico no se presenta de manera constante y dependiente, principalmente por características de cada individuo y del contexto específico en los que se desenvuelven los estudiantes.

- Finalmente, desde una vista interpretativa, los resultados del análisis correlacional realizado por medio del coeficiente de Pearson facilitó inferir, aunque existe presencia de riesgos psicosociales, estos riesgos no llegan a producir un deterioro en el bienestar psicológico global, a pesar de que sí afecta a la dimensión de relaciones positivas de manera significativa. Estos resultados evidencian que las exigencias laborales interactúan como un factor que afecta de manera sensible a los vínculos interpersonales, lo que coincide con la impresión de que algunos estudiantes tienen dificultad para equilibrar múltiples roles laborales, personales y académicos.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que las instituciones educativas y los empleadores de los estudiantes de posgrado apliquen medidas de conciliación entre las demandas laborales, académicas y personales, tales como horarios flexibles, modalidades híbridas o ajustes temporales de carga laboral, orientado a reducir el impacto de la doble presencia, reconocida como el principal factor de riesgo psicosocial.
- Es esencial reforzar las herramientas de apoyo social y tutorías en el programa de la maestría, debido a los hallazgos muestran que las altas exigencias laborales afectan significativamente la dimensión de Relaciones Positivas. Se sugiere impulsar espacios de acompañamiento, tutorías, redes de apoyo entre estudiantes y una comunicación efectiva con docentes y supervisores. En el contexto universitario ecuatoriano, la evidencia indica que el estrés laboral originado de estudiar y trabajar en simultaneo impacta de manera directa en el individuo, por lo que el fortalecimiento de los vínculos de compañerismo actúa como un factor protector para atenuar el desgaste emocional y mantener el bienestar psicológico. (Vargas González, 2025)
- Se recomienda el diseño, y aplicación de programas preventivos y de promoción del bienestar psicológico, orientados a potenciar factores de protección como las relaciones interpersonales adecuadas, la regulación emocional, buen uso de la autonomía, teniendo en cuenta las diferencias de cada individuo de la muestra.
- Se aconseja que próximas investigaciones realicen un análisis aún más profundo de la asociación entre el bienestar psicológico y el riesgo psicosocial, agregando además muestras de estudio más grandes y usando diseños de estudio longitudinales que posibiliten analizar el progreso de estas variables a través del tiempo. Igualmente, se sugiere el uso periódico de instrumentos como ISTAS 21 y la escala de Ryff como herramientas de vigilancia psicosocial en contextos académicos y laborales.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- Caamaño, G. R. (2024). Psychometric properties of Ryff's Scales of Psychological Well-being in an adult Spanish sample: A systematic review and meta-analysis of factor structure and reliability. *International Journal of Clinical and Health Psychology*.
- Chunhui Suh, L. P. (2022). High Emotional Demands at Work and Poor Mental Health in Client-Facing Workers. *PubMed Central*.
- Darío Díaz, R. R.-C.-J. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 572-577.
- Edwin Valencia Gonzalez, R. R. (2022). Diagnóstico de factores de riesgos psicosociales en una empresa de construcción . *Digital publisher*, 19.
- Engel, A., & Coll, C. (2022). Entornos híbridos de enseñanza y aprendizaje para promover la personalizacion del aprendizaje. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 25(1), 225-242.
- Espejo Serna, J. A. (2023). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios: un análisis estructural. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*.
- Gonzáles Delgado, M. (2022). Evaluación del encuentro sincrónico y clase presencial como estrategia de mejora continua en los psogrado 2018-2021. *Documentos de Trabajo Areandina*, 3-18.
doi:<https://doi.org/10.33132/26654644.2124>
- Gonzales Lopez, E., & Inés, E. C. (2021). Rendimiento académico y deserción de estudiantes universitarios de un curso en modalidad virtual y presencial. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(2), 189-202. doi:<https://doi.org/10.5944/ried.24.2.29103>
- Google. (Enero de 2026). *Gemini 3*. Obtenido de <https://gemini.google.com>
- International Labour Organization. (10 de 11 de 2022). *International Labour Organization*. Obtenido de <https://www.ilo.org/resource/psychosocial-risks-and-stress-work>
- Julio Lavarello-Salinas, P. G.-M.-V. (2022). Validez factorial para factores psicosociales de demanda de la Batería UNIPSICO en empresas de tecnología chilenas. *Redalycx.org*, 14.

- Lars G. Tummers, A. B. (2021). Liderazgo y Empleo-Recursos Teoría de Recursos: Una revisión sistemática. *Frontiers*.
- Lars Uhlig, C. K. (2022). A two-wave study on the effects of cognitive demands of flexible work on cognitive flexibility, work engagement and fatigue. *PubMed Central*.
- León, O. (2025). Bienestar Psicológico como Alternativa de Mejora al afrontamiento del estres. *Revista Scientific*, 10(36), 29-47. doi:<https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2025.10.36.1.29-47>
- Liang Zhe Chong, Lee Kien Foo, Sook-Ling Chua. (2025). Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations. *PubMed Central*.
- Martinez, R., Lorenzo, C., & Mengual, S. (2022). Preferencias hacia la futura formación online entre la juventud española a partir de su experiencia durante la pandemia: un estudio transversal. *EDUTEC. Revista Electrónica de Tecnología Educativa.*, 81, 105-121. doi:<https://doi.org/10.21556/edutec.2022.81.2541>
- Méndez-Toledo et al. (2022). Propiedades psicométricas de la Escala de Carga de Trabajo en profesores ecuatorianos. *ISSN*.
- Mimenza, O. C. (10 de 11 de 2025). *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/salud-mental>
- Miranda Conde, M., & Ronque Condori, P. (2023). EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO POSGRADUAL, UNA BREVE MIRADA DESDE LO CIENTÍFICO HASTA LO ANCESTRAL. *REVISTA EDUCACIÓN SUPERIOR Vol. X (Nº3)*, 85-92.
- Moreta-Herrera, et al. (2021). Estructura Factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *REVISTA DE PSICOLOGIA*, 1-12.
- Organizacion Panamericana de la salud. (2025). *Salud mental*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Organización Internacional del Trabajo. (2022). *Mental Health at work: policy brief*. Ginebra, Suiza.
- Organizacion Mundial de la Salud . (2 de septiembre de 2024). Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

- Park, E. Y., T. Bixter, M., Donoghue, C., Reinschmidt, R. S., Gonzales, J. J., Chow, L. E., & Perez., F. D. (2025). Work demands and mental health: the mediating effects of resilience and sense of belonging among college students. *Journal of American College Health*.
- Peralta Lopez, J. R., & Villalba Jimenéz, W. M. (2019). Estrés laboral y desarrollo de trastornos psicomáticos en estudiantes de posgrado. *Psicología y Salud*, Vol. 29, Núm. 2, 177-186.
- Perplexity. (2026). *Perplexity Pro*. Obtenido de <https://www.perplexity.ai>
- R Core Team. (2025). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.5) [Computer software]. . Obtenido de <https://cran.r-project.org>.
- Rodrigo Moreta-Herrera, C. R.-V. (06 de 04 de 2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *REDALYC.ORG*, 18. doi:<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2021.55410>
- salud, O. m. (2 de Septiembre de 2024). *who.int*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Superintendencia de Seguridad Social. (s.f.). *SUCESO*. Recuperado el 21 de 01 de 2026, de <https://www-cloud.suseso.cl/606/w3-article-19640.html>
- Superintendencia de Seguridad Social, Gobierno de Chile. (Noviembre de 2020). Manual de método del cuestionario SUSES/ISTAS21. Versión completa y breve. Chile.
- The Jamovi Project. (2025). Jamovi (Version 2.7) [Computer Software]. Obtenido de <https://www.jamovi.org>.
- UCSG. (2025). *Lineamientos Éticos para el Uso de la Inteligencia Artificial Generativa*. Guayaquil: Vicerrectorado de Investigación y Posgrad.
- UCSG. (2025). Líneas de Investigación UCSG.
- Ueno et al. (2025). Job demands-resources theory extended: stress, loneliness, and care responsibilities impacting UK doctoral students' and academics' mental health. *Studies in Higher Education*, 808-823.
- Ugo Chuks OKOLIE, & Onofere Princewill OKEREKA. (2022). A COMPREHENSIVE REVIEW OF WORK-FAMILY BALANCE. *Indonesian Journal of Strategic Management*, 8.

Universidad Loyola de America. (30 de 07 de 2024). Obtenido de <https://universidadloyola.edu.mx/la-salud-mental-en-el-entorno-academico-y-profesional/>

World Health Organization [WHO]. (2 de 9 de 2024). Obtenido de World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Yufan Zhou, J. Z. (2024). Promoting or Prohibiting? Investigating How Time Pressure Influences Innovative Behavior under Stress-Mindset Conditions. *PubMed Central*.

ANEXOS

Anexo 1 Cuestionario SUSESO/ISTAS21 (Versión Breve):**Tabla 15** Cuestionario SUSESO/ISTAS21 (Versión Breve)

SUSESO/ISTAS21 (VERSION BREVE)						
Dimensión exigencias psicológicas		Siempre	La mayoría de las veces	Algunas veces	Sólo unas pocas veces	Nunca
1	¿Puede hacer su trabajo con tranquilidad y tenerlo al día?					
2	En su trabajo, ¿tiene usted que tomar decisiones difíciles?					
3	En general, ¿considera usted que su trabajo le produce desgaste emocional?					
4	En su trabajo, ¿tiene usted que guardar sus emociones y no expresarlas?					
5	¿Su trabajo requiere atención constante?					
Dimensión trabajo activo y desarrollo de habilidades		Siempre	La mayoría de las veces	Algunas veces	Sólo unas pocas veces	Nunca
6	¿Tiene influencia sobre la cantidad de trabajo que se le asigna?					
7	¿Puede dejar su trabajo un momento para conversar con un compañero/a?					
8	¿Su trabajo permite que aprenda cosas nuevas?					
9	Las tareas que hace, ¿le parecen importantes?					
10	¿Siente que su empresa o institución tiene una gran importancia para usted?					
Dimensión apoyo social en la empresa		Siempre	La mayoría de las veces	Algunas veces	Sólo unas pocas veces	Nunca
11	¿Sabe exactamente qué tareas son de su responsabilidad?					
12	¿Tiene que hacer tareas que usted cree que deberían hacerse de otra manera?					
13	¿Recibe ayuda y apoyo de su inmediato o inmediata superior?					
14	Entre compañeros y compañeras, ¿se ayudan en el trabajo?					
15	Sus jefes inmediatos, ¿resuelven bien los conflictos?					
Dimensión compensaciones		Siempre	La mayoría de las veces	Algunas veces	Sólo unas pocas veces	Nunca
16	¿Está preocupado/a por si le despiden o no le renuevan el contrato?					
17	¿Está preocupado/a por si le cambian de tareas contra su voluntad?					
18	Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco					
Dimensión doble presencia		Siempre	La mayoría de las veces	Algunas veces	Sólo unas pocas veces	Nunca
19	Cuándo está en el trabajo, ¿piensa en las exigencias domésticas y familiares?					
20	¿Hay situaciones en las que debería estar en el trabajo y en la casa a la vez? (para cuidar un hijo enfermo, por accidente de algún familiar, por el cuidado de abuelos, etc.)					

Nota. Formado tomado del “Manual del método del cuestionario SUSEO-ISTAS2”, por la superintendencia de seguridad social. Gobierno de Chile, año 2020.

Anexo 2: Cálculo e interpretación de las puntuaciones Cuestionario SUSEO/ISTAS21(versión breve)

Dimensión	Nivel de riesgo bajo	Nivel de riesgo medio	Nivel de riesgo alto
Exigencias Psicológicas	0-8	9-11	12-20
Trabajo activo y desarrollo de habilidades	0-5	6-8	9-20
Apoyo social en la empresa	0-3	4-6	7-20
Compensaciones	0-2	3-5	6-12
Doble presencia	0-1	2-3	4-8

Nota. Puntajes de la versión breve del Cuestionario para estimación del nivel de riesgo.

Anexo 3: Resultados del Cuestionario de SUSEO/ISTAS21

Tabla 16 Resultados por pregunta del Cuestionario de SUSEO/ISTAS21 aplicado a la Unidad de Análisis

DIMENSIONES:	Exigencias psicológicas					Trabajo activo y desarrollo de habilidades					Apoyo social en la empresa					Compensaciones			Doble presencia	
PARTICIPANTES:	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
PARTICIPANTE A	0	2	1	1	4	1	2	1	0	1	0	1	0	2	0	1	0	0	1	1
PARTICIPANTE B	2	3	3	3	2	1	2	0	0	2	0	4	1	1	1	4	4	2	3	3
PARTICIPANTE C	2	4	3	3	4	0	2	0	0	2	1	4	1	1	1	2	0	2	2	4
PARTICIPANTE D	2	2	4	4	4	0	2	2	0	4	1	4	4	2	2	4	4	4	4	4
PARTICIPANTE E	2	3	3	2	4	0	2	0	0	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2
PARTICIPANTE F	1	3	4	2	3	1	1	2	1	1	0	2	2	1	1	1	1	2	3	3
PARTICIPANTE G	1	2	3	3	4	2	2	2	0	2	0	2	2	2	4	3	3	2	3	3
PARTICIPANTE H	1	4	4	4	4	1	2	0	0	0	0	2	0	0	1	2	2	2	3	2
PARTICIPANTE I	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	3
PARTICIPANTE J	2	2	1	1	4	2	1	1	0	1	0	2	4	2	2	0	1	2	1	0
PARTICIPANTE K	1	4	4	4	4	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4	4	0	3	4
PARTICIPANTE L	0	2	2	1	4	2	1	1	2	1	1	3	2	0	0	4	4	2	3	3
PARTICIPANTE M	2	4	3	3	4	1	2	2	0	2	1	3	1	1	1	3	3	2	2	3
PARTICIPANTE N	1	4	1	1	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
PARTICIPANTE O	0	3	4	3	4	0	2	0	0	0	0	3	1	2	1	2	4	2	4	4
PARTICIPANTE P	1	2	2	2	4	2	2	0	0	0	0	2	2	2	2	0	0	0	2	1
PARTICIPANTE Q	0	3	0	0	4	0	2	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0

Nota. Dimensiones tomadas del “Manual del método del cuestionario SUSEO-ISTAS2”, por la superintendencia de seguridad social. Gobierno de Chile, año 2020.

Tabla 17 Puntaje final por dimensión del Cuestionario de SUSESO/ISTAS21 aplicado a la Unidad de Análisis

PARTICIPANTE	EXIGENCIAS PSICOLÓGICAS	TRABAJO ACTIVO Y DESARROLLO DE HABILIDADES	APOYO SOCIAL EN LA EMPRESA	COMPENSACIONES	DOBLE PRESENCIA
PARTICIPANTE A	8	5	3	1	2
PARTICIPANTE B	13	5	7	10	6
PARTICIPANTE C	16	4	8	4	6
PARTICIPANTE D	16	8	13	12	8
PARTICIPANTE E	14	4	9	5	3
PARTICIPANTE F	13	6	6	4	6
PARTICIPANTE G	13	8	10	8	6
PARTICIPANTE H	17	3	3	6	5
PARTICIPANTE I	9	8	9	4	5
PARTICIPANTE J	10	5	10	3	1
PARTICIPANTE K	17	0	4	8	7
PARTICIPANTE L	9	7	6	10	6
PARTICIPANTE M	16	7	7	8	5
PARTICIPANTE N	11	4	2	0	0
PARTICIPANTE O	14	2	7	8	8
PARTICIPANTE P	11	4	8	0	3
PARTICIPANTE Q	7	4	2	0	0

Nota. Dimensiones tomadas del “Manual del método del cuestionario SUSEO-ISTAS2”, por la superintendencia de seguridad social. Gobierno de Chile, año 2020.

Tabla 18 Estratificación según el nivel de riesgo de cada dimensión del Cuestionario de SUSESO/ISTAS21

PARTICIPANTES:	Exigencias psicológicas	Trabajo activo y desarrollo de habilidades	Apoyo social en la empresa	Compensaciones	Doble presencia
PARTICIPANTE A	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	MEDIO
PARTICIPANTE B	ALTO	BAJO	ALTO	ALTO	ALTO
PARTICIPANTE C	ALTO	BAJO	ALTO	MEDIO	ALTO
PARTICIPANTE D	ALTO	MEDIO	ALTO	ALTO	ALTO
PARTICIPANTE E	ALTO	BAJO	ALTO	MEDIO	MEDIO
PARTICIPANTE F	ALTO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	ALTO
PARTICIPANTE G	ALTO	MEDIO	ALTO	ALTO	ALTO
PARTICIPANTE H	ALTO	BAJO	BAJO	ALTO	ALTO
PARTICIPANTE I	MEDIO	MEDIO	ALTO	MEDIO	ALTO
PARTICIPANTE J	MEDIO	BAJO	ALTO	MEDIO	BAJO
PARTICIPANTE K	ALTO	BAJO	MEDIO	ALTO	ALTO
PARTICIPANTE L	MEDIO	MEDIO	MEDIO	ALTO	ALTO
PARTICIPANTE M	ALTO	MEDIO	ALTO	ALTO	ALTO
PARTICIPANTE N	MEDIO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO
PARTICIPANTE O	ALTO	BAJO	ALTO	ALTO	ALTO
PARTICIPANTE P	MEDIO	BAJO	ALTO	BAJO	MEDIO
PARTICIPANTE Q	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO

Nota. Dimensiones tomadas del “Manual del método del cuestionario SUSEO-ISTAS2”, por la superintendencia de seguridad social. Gobierno de Chile, año 2020.

Anexo 4: Cuestionario de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión 29 ítems)

Tabla 19 Cuestionario de la escala de Bienestar Psicológica de Ryff

INSTRUCCIONES:						
Responda a cada una de las siguientes declaraciones según corresponda. Use la escala de seis puntos 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6						
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo	
En esta prueba no hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es responder de forma sincera y no juzgar su propia opinión.						
. [1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.]	1	2	3	4	5	6
. [2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.]	1	2	3	4	5	6
. [3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.]	1	2	3	4	5	6
. [4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.]	1	2	3	4	5	6
. [5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga]	1	2	3	4	5	6
. [6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.]	1	2	3	4	5	6
. [7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.]	1	2	3	4	5	6
. [8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.]	1	2	3	4	5	6
. [9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mi.]	1	2	3	4	5	6
. [10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.]	1	2	3	4	5	6
. [11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.]	1	2	3	4	5	6
. [12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.]	1	2	3	4	5	6
. [13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.]	1	2	3	4	5	6
. [14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.]	1	2	3	4	5	6
. [15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.]	1	2	3	4	5	6

. [16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.]	1	2	3	4	5	6
. [17. me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.]	1	2	3	4	5	6
. [18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.]	1	2	3	4	5	6
. [19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.]	1	2	3	4	5	6
. [20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.]	1	2	3	4	5	6
. [21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.]	1	2	3	4	5	6
. [22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.]	1	2	3	4	5	6
. [23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.]	1	2	3	4	5	6
. [24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.]	1	2	3	4	5	6
. [25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.]	1	2	3	4	5	6
. [26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.]	1	2	3	4	5	6
. [27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.]	1	2	3	4	5	6
. [28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.]	1	2	3	4	5	6
. [29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.]	1	2	3	4	5	6

Nota. Cuestionario tomado de “Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff”, por D. Díaz, R. Rodríguez-Carvajal, A. Blanco, B. Moreno-Jiménez, I. Gallardo, C. Valle y D. van Dierendonck, año 2006, Psicothema, 18 (3), p. 577.

Tabla 20 Puntaje final por dimensión del Cuestionario de Ryff aplicado a la Unidad de Análisis

PARTICIPANTE	AUTOACEPTACIÓN	RELACIONES POSITIVAS	AUTONOMÍA	DOMINIO DEL ENTORNO	CRECIMIENTO PERSONAL	PROPOSITO DE VIDA
PARTICIPANTE A	23	15	22	28	19	29
PARTICIPANTE B	14	12	21	9	15	20
PARTICIPANTE C	22	16	14	6	24	28
PARTICIPANTE D	23	15	35	25	24	30
PARTICIPANTE E	11	15	16	13	14	14
PARTICIPANTE F	22	17	35	28	24	27
PARTICIPANTE G	18	19	18	8	17	20
PARTICIPANTE H	23	21	34	30	24	29
PARTICIPANTE I	20	14	22	22	20	23
PARTICIPANTE J	24	26	36	12	24	30
PARTICIPANTE K	19	11	19	7	17	24
PARTICIPANTE L	19	13	20	10	17	23
PARTICIPANTE M	20	15	24	18	18	25
PARTICIPANTE N	24	21	31	9	24	30
PARTICIPANTE O	6	16	11	12	11	6
PARTICIPANTE P	15	13	18	17	15	19
PARTICIPANTE Q	19	15	26	23	17	25

Nota. Dimensiones tomadas de Nota. Cuestionario tomado de “Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff”, por D. Díaz, R. Rodríguez-Carvajal, A. Blanco, B. Moreno-Jiménez, I. Gallardo, C. Valle y D. van Dierendonck, año 2006, Psicothema, 18 (3), p. 572-577.

Tabla 21 Estratificación según el nivel de riesgo de cada participante del Cuestionario de RYFF

PARTICIPANTES	TOTAL, POR PARTICIPANTE	NIVEL DE BIENESTAR
PARTICIPANTE A	136	ALTO
PARTICIPANTE B	91	BAJO
PARTICIPANTE C	110	ALTO
PARTICIPANTE D	152	ALTO
PARTICIPANTE E	83	BAJO
PARTICIPANTE F	153	ALTO
PARTICIPANTE G	100	MEDIO
PARTICIPANTE H	161	ALTO
PARTICIPANTE I	121	ALTO
PARTICIPANTE J	152	ALTO
PARTICIPANTE K	97	MEDIO
PARTICIPANTE L	102	MEDIO
PARTICIPANTE M	120	ALTO
PARTICIPANTE N	139	ALTO
PARTICIPANTE O	62	BAJO
PARTICIPANTE P	97	MEDIO
PARTICIPANTE Q	125	ALTO

Anexo 5:**Guía temática - Grupo focal:**

Estudio: “Influencia de las exigencias laborales en el Bienestar Psicológico de los estudiantes de una Maestría en Seguridad y Salud en el trabajo”.

1. Reconocimiento de las principales exigencias laborales:

¿Cuáles elementos constituyeron como las principales exigencias laborales que afrontaron mientras cursaban la maestría?

2. Grado de bienestar psicológico presentado en la modalidad dual de trabajo-estudio:

¿De qué forma perciben que fue su grado de bienestar psicológico durante la etapa en la que combinaban sus responsabilidades académicas y laborales?

3. Repercusión de las exigencias laborales en la salud mental:

¿En que medida creen que las exigencias laborales influyeron en su salud mental durante sus estudios de posgrado?

4. Presencia de cambios psicológicos y emocionales a causa de la carga laboral:

¿Qué tipo de cambios emocionales o psicológicos se presentaron durante la maestría que ustedes consideren relacionados a la carga laboral?

5. Factores de presión como los horarios y la carga laboral sobre el bienestar:

¿De que manera procesan el impacto de la carga de trabajo y el horario laboral sobre su bienestar psicológico como estudiantes de posgrado?

Anexo 6: Transcripción del grupo focal

Moderador: Muchas gracias por asistir a esta reunión virtual para poder concretar al grupo focal. Como todos saben eh mi nombre es OC, y el motivo de esta sesión es para realizar un grupo focal, en donde yo hago unas preguntas sobre mi tema y ustedes las responden según su experiencia y opinión. Para entrar en contexto, mi tema de estudio buscar indagar eh sobre la influencia de las exigencias laborales en el Bienestar Psicológico de los estudiantes de una Maestría en SST. Puede que el estudio de caso me refleje que sí eh que si existe presencia de alta exigencia laboral y esta impacta en su bienestar. Tomando en cuenta que ustedes tienen eh datos previos obtenidos a través de la encuesta por Google forms que hicieron eh me indican que eh existe un porcentaje aumentado de exigencias laborales, pero también hay una percepción de bienestar psicosocial salud de nivel media-alta. Por lo que en esta sesión complementaremos a esos resultados con las eh respuesta u opiniones que me comenten.

Entonces, para ampliar un poquito más de esto, eh un grupo focal que se trata de a través de una guía que vamos a tener aquí de ciertas temáticas para conversar, las pregunta eh no capciosas ni nada de eso, por lo que tampoco hay respuestas equivocadas, solamente su opinión.

Espero eh no demorarnos más de una hora, eh, para no quitarles mucho tiempo, pero sí lo necesito y por eso les agradezco muchísimo su presencia. Entonces, para empezar, primero vamos con algo respecto a la percepción sobre las principales exigencias laborales que han experimentado:

Moderador: Primera pregunta eh: ¿Cuáles elementos constituyeron como las principales exigencias laborales que afrontaron mientras cursaban la maestría?

P1: "En las principales exigencias laborales que enfrente eh durante el curso de la maestría está relacionada con el tiempo y el mismo trabajo puesto que al trabajar yo 12 horas porque tengo dos trabajos eh el hecho de cumplir con las responsabilidades de tratar de cumplir con el trabajo y luego el tiempo que tenía que utilizar cursar la maestría tanto al realizar los

deberes, al leer bibliografía al tener que estudiar las diferentes asignaturas para poder rendir bien los exámenes y para que me vaya bien entonces el tiempo es el principal factor que estaba en mi contra. Entonces eh siempre eh lleva a una mayor eh esfuerzo mayor dedicación por el tiempo que había que redistribuir y poder cumplir con las actividades especialmente con responsabilidad".

P2: "Bueno suena similar a mi caso, ya que una de las dificultades más fuertes que tenía fue la combinación entre los horarios de turno. Mis horarios de turno por lo general eran en las madrugadas. Me tocaba en la mañana del sábado recibir las clases de la maestría, a veces también tocaba desarrollar algún tipo de deber en la noche porque mandaban de una otra forma deberes, entonces es lo que yo hacía era tratar de coordinarme entre mi jornada laboral de turnos rotativos y poder realizar los deberes. Yo creo que esa es la mayor dificultad, poder organizar unos cronogramas de mis tiempos, eso creo que fue lo más difícil".

P3: "Para mí no fue como lo comentan ellos. Las exigencias laborales pues como tal nunca cambiaron porque los roles y funciones están definidas eh mmm clásicamente una exigencia per se del trabajo versus el curso de la maestría básicamente fue el tiempo ya que había que administrarlo de la mejor manera para que no trastoque las actividades eh extracurriculares, actividades académicas versus cualquier pendiente o actividad que haya quedado a nivel laboral. El horario eh se acoplaba el horario de la maestría versus al del trabajo de uno ya que eh comenzaban las clases tipo cinco y el trabajo pues dio toda la apertura en salir media hora antes de la jornada laboral para llegar a tiempo al a las actividades académicas".

P4: "Bueno, parte de las exigencias laborales es que yo fui personal administrativo y operativo, o sea, como era parte de calidad de servicio de la salud, tenía que hacer informes, auditorías, supervisiones, como parte de calidad y también al mismo tiempo atender pacientes y sumado el eso la maestría, las clases presenciales que teníamos entonces es como que tenía trabajo, clases, deberes de la maestría entonces todo eso se mezclaba y un poco intenso".

P5: “En mi caso las principales exigencias laborales fueron el horario de trabajo cuando me tocaba trabajar los días sábados y no podía asistir a las horas presenciales la maestría, además del trabajo adicional que se lleva al domicilio ya que mucho más allá de hacer documentación en casa por el trabajo tenía que realizar trabajos extras por la maestría refiriéndome a tareas y la tesis”.

Moderador: Muchas gracias chicos, ahora va la segunda pregunta. ¿De qué forma perciben que fue su grado de bienestar psicológico durante la etapa en la que combinaban sus responsabilidades académicas y laborales?

P1: "Bueno creo que el bienestar psicológico en mi caso tiene dos puntos No? Uno mismo viene a estar bien psicológicamente el saber que estoy cursando una maestría y que esto me va a ayudar mucho en mi futuro eh profesional, me ha llevado a un estado de bienestar bueno, pero en cambio eh el mismo hecho de que estás cursando una maestría y tener un trabajo eh tienes que cumplir actividades del trabajo y me ha llevado también a un agotamiento tanto psicológico también como físico porque el hecho ya de no dedicar las horas adecuadas al sueño porque hay que hacer trabajos en las noches y me lleva a un cansancio psicológico pero por otra parte como digo también es un estado de bienestar el saber eh que se va alcanzando ya una meta más que se lleva a un que se está cumpliendo el propósito de culminar una maestría, que voy a tener un cuarto nivel también eh son dos cosas que las pondría en una balanza que aparte del agotamiento eh psicológico por la presión y todo también me ayuda a tener un bienestar psicológico bueno”.

P2: "Al principio sí eh fue frustrante porque tratar de coordinar un poco los tiempos. Adicional a eso ya tenía un aproximado de diez años sin volver a estudiar entonces fue como que el estrés y se pudo al principio manifestar y adicional a esto de poder eh volver a estudiar, a retomar el estudio y más, me toco volver nuevamente a estudiar en la maestría. Eso fue como que un poquito el estrés y lógicamente al principio se me costó"

P3: "Bueno eh sin mayor complicación ya que por el tipo de trabajo eh que efectuó pues estoy acostumbrado a trabajar sobre presión en el sentido de recibir procesos de auditorías, inspecciones entonces eso te genera un nivel de estrés pero que también se maneja con inteligencia emocional se podría decir que estoy acostumbrado a esa presión y pues a nivel psicológico no tuve mayor afectación ya que eh esa misma inteligencia emocional pues se traslada también a las actividades académicas y si se genera alguna presión a nivel de entrega de proyectos o procesos de examen de evaluación pues se la maneja de la mejor manera y para que no te impacte y no te genere mayor complicación a nivel psicosocial o a nivel de bienestar"

P4: "Bueno a nivel psicológico no fue tan estable porque como te digo vivía en estrés constante y cansancio entonces como que a nivel emocional uno siente como que se satura demasiado de cosas, entonces ahí es donde vienen los dolores de cabeza y los pensamientos intrusivos y todo eso. Así que como que bienestar psicológico no"

P5: "Mi bienestar psicológico mmm, la verdad que, si empeoro bastante, porque yo no tenía horarios libres. Cuando terminaba mi trabajo tenía que llegar a mi casa y seguir cumpliendo con los estudios, las tareas de la maestría y más allá de eso es lo que enviaban del trabajo. Esto fue bastante cansado, con mucha ansiedad por lo mismo porque hay que cumplir en los dos ámbitos y cada cosa esté bien hecha no se puede estar a medias porque uno siempre se por hacer mejor trabajo pero el tiempo a veces no alcanza para uno desempeñarse al 100% y en el trabajo pues tampoco te dan oportunidad de tener un poquito más de tiempo libre para poder hacer bien tus responsabilidades académicas porque a veces el trabajo lo pide entonces sí un poquito más de ansiedad había experimentado porque uno siempre quiere cumplir bien de forma académica y laboral de ahí bueno estresada siempre porque si no es el trabajo es lo otro que igual los profesores de la maestría nos estuvieron comprendiendo bastante".

Moderador: Ok chicos continuemos eh con la tercera pregunta. ¿En qué medida creen que las exigencias laborales influyeron en su salud mental durante sus estudios de posgrado?

P1: "Las exigencias laborales que influyeron en mi salud mental eh fueron bien duras No? Porque el mismo hecho de estar realizando los deberes, realizando los trabajos conllevan a un estado de agotamiento mental, puesto que muchas de las ocasiones al estar realizando la los estudios eh también uno se está preocupando por el trabajo que tienen que realizar eh el tener que madrugar nuevamente a la jornada laboral entonces eh sí me produjo un agotamiento de mental, un agotamiento psicológico porque no solamente estar cursando la maestría sino el hecho de tener que trabajar, el hecho de cumplir las obligaciones en casa también llevan a un agotamiento No? que muchas de las veces eh conllevan a estar eh preocupado por ese mismo agotamiento mental".

P2: "Sí eh por el tema mismo de que habría la presión de poder cumplir los deberes exámenes más las labores que uno ejecutaba en el trabajo todo eso dependía mucho de que nos afectaba mucho la presión, para poder estar tranquilo con el tema de que saber que tanto la presión del trabajo como el de los estudios entonces eso sería la parte que realmente falló".

P3: "Pues a mí no, no me han impactado. No han tenido mayor influencia jaja eh básicamente no eh de ninguna forma eh las exigencias laborales no me han impactado para versus a las académicas"

P4: "Claro eh si influyeron bastante porque había como que por ejemplo cuando teníamos clases jueves, viernes y sábados ah en ese tiempo trabajaba de eh de lunes a sábados por decirlo, porque un centro de salud como que no había fin de semana libre porque siempre te pedían algo a última hora o siempre tenías que hacer algo a última hora, entonces se cruzaban eh la maestría con el ambiente laboral y es ahí tenías que sacar tiempo no tenías y poder cumplir con ambas porque ambas son importantes".

P5: "Bueno con respecto al trabajo en la que es exigencia siempre que termina mi laboral yo llevo trabajo a casa. El trabajo no termina. Lo malo de eso es que lo que son los las tareas y todo queda desplazado para mis horarios de noche o de madrugada y capaz en los fines de

semana porque tengo mis horarios lunes a viernes ocupados netamente con el trabajo ni siquiera puedo ocuparme con mi familia porque llego más que todo a seguir trabajando en casa”.

Moderador: Excelente, continuemos con la siguiente pregunta. ¿Qué tipo de cambios emocionales o psicológicos se presentaron durante la maestría que ustedes consideren relacionados a la carga laboral?

P1: "los cambios de emocionales y psicológicos que me provocaron fueron estrés eh, cambios emocionales e mismo hecho de querer cumplir con las exigencias de la maestría, los deberes, los trabajos llevan un alto de estrés, de preocupaciones todo esto relacionado eh con la responsabilidad de tratar de cumplir con los deberes con las exigencias que impone la misma maestría eh el mismo hecho de no tener tiempo y la carga laboral también que uno le exige en el trabajo, no tener tiempo lleva un estado de estrés para tratar de cumplir con las con todas las actividades y tratar de realizarlas de forma adecuada Esto ha cambiado emocionalmente eh de una forma eh negativa en mis emociones y también el hecho de querer avanzar y a veces de la falta de tiempo llevan a preocupaciones y esto indudablemente lleva a un grado de cansancio mental".

P2: "Eh los cambios psicológicos también fueron un poco de estrés y el tema de cambios de humor por tema mismo de eh mantener un continuo estrés eh tanto laboral como de la maestría se combinó un poco todo lo relacionó con los estudios y con el tema laboral. Por el mismo hecho de eh a veces tener horarios distintos en el trabajo y coordinarlos con los de la maestría”.

P3: “eh cambios emocionales o psicológicos creo que también vendrían a hacer de alguna manera un incremento a nivel de estrés o algo de ansiedad ya que había que cumplir los dos frentes tanto la parte académica como la parte de los roles y funciones a nivel laboral y toca trabajar con inteligencia emocional”.

P4: “Bueno se puede decir que, a diferencia del trabajo y la maestría, ¿la maestría era un poco menos exigente que el trabajo en ese tiempo No? Porque ya cuando nos vieron la tesis ahí sí yo

colapsé totalmente porque era la tesis, la maestría, y el trabajo, entonces uno desarrolla eh más tics en el ojo, te temblaba todo el tiempo, te dolía la cabeza, vivías con ganas de llorar por lo frustrante que es, por todo el trabajo que se te acumula, más lo de la maestría. Entonces te cambia mucho el genio donde momentos estás bien, de momento te enojas, de momento pones triste porque no te alcanzas, entonces son cosas que te afectan por la carga”.

P5: “Bueno el principal cambio emocional que tuve al desarrollar la maestría mientras trabajaba era irritabilidad porque no cumplía a veces con la entrega de trabajo a tiempo y eso afectaba mucho a mi genio, pasaba bastante estrés y me daba full ansiedad pues de no alcanzar a cumplir, más que todo era en ciertos tiempos no todos los días. Sí era demasiado estrés porque lo que hacía en el trabajo se combinaba también con lo de la maestría, pero este va los últimos meses de la maestría ya no tenía tanto estrés porque al final comencé como a acostumbrarme a tener esta carga, o sea más responsabilidades ya me acostumbré a dividir mejor los horarios y también a trabajar con más rigurosidad con el tiempo porque eso era lo que más me faltaba. No es tan bueno acostumbrarse el estrés, pero a la final sí me terminé acostumbrando y comencé a manejarlo mejor ya que no me estresaba tanto por lo que ya me puse un horario fijo para poder cumplir con las tareas”.

Moderador: listo chicos, última pregunta. ¿De qué manera procesan el impacto de la carga de trabajo y el horario laboral sobre su bienestar psicológico como estudiantes de posgrado?

P1: "bueno el tiempo fue mi peor de enemigo, como menciono tengo dos trabajos. A veces tengo que trabajar 8 horas, a veces 12 horas y en ocasiones también tengo que trabajar eh fines de semana. El mismo hecho de no tener tiempo para realizar todas las actividades. El tratar de cumplir con todas las actividades de como estudiante, el tener que cumplir con las actividades laborales eh conllevan a que el tiempo eh sea el peor enemigo, como como impacto fuerte que muchas las veces eh quería tener más horas del día y me era imposible cumplir con las

actividades entonces el tiempo que tenía que utilizarlos tal vez eh con mi familia eh salir o hacer otras actividades no las tenía y eso afectaba principalmente en la en mi salud mental”.

P2: "Para mí el impacto laboral junto con el tema de la maestría si he sido alto por la complejidad de poder eh coordinar los tiempos tanto de estudio como eh temas laborales tanto así que tocó un poco acortar ciertas actividades extra que permitían un poco desfasarse los tiempos para presentar deberes o tareas”.

P3: "Eh pues sería básicamente que si habría un impacto a nivel académico, puesto que hay que cumplir también las exigencias académicas eh tipo talleres, eh deberes, proyectos y eso puede generar alguna sensación a nivel de ansiedad o presión”.

P4: "Bueno se supone que uno tiene que trabajar ocho horas diarias, pero cuando estás en ciertos tipos de trabajo nunca son ocho horas diarias incluso te llevas a tu trabajo a la casa que eso es un impacto muy grande porque nunca descansas, entonces nunca estás bien mentalmente”.

P5: “Yo sí siento que, si impacta de forma negativa ya que afectaba mucho los horarios de descanso, tenía mucho menos horas para dormir como para descansar y eso hizo que yo estoy hubiera menos concentrada y afecto directamente en la maestría, ya que primero estaba en mi trabajo entonces durante las clases de la maestría pues yo me sentía un poquito más agotada, no daba mi cien”.

Moderador: Muchas gracias a todos por dedicar un poco de su tiempo para la realización de este grupo focal y así culminar mi estudio de caso. Eso es todo chicos, gracias.



**Presidencia
de la República
del Ecuador**



**Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes**



SENESCYT
Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **CASTRO ESCOBAR OSCAR LEONARDO**, con C.C: **0921621678**, autor del trabajo de titulación: ***“Influencia de las exigencias laborales en el Bienestar Psicológico de los estudiantes de una Maestría en Seguridad y Salud en el trabajo.”***, previo a la obtención del grado de **MAGISTER EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de graduación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 10 de marzo del 2026



Firmado electrónicamente por:
LEONARDO CASTRO ESCOBAR
Validar únicamente con FirmaEC

CASTRO ESCOBAR OSCAR LEONARDO
C.C.: 0921621678



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE GRADUACIÓN

TÍTULO Y SUBTÍTULO:	“Influencia de las exigencias laborales en el Bienestar Psicológico de los estudiantes de una Maestría en Seguridad y Salud en el trabajo.”		
AUTORES:	Castro Escobar Oscar Leonardo		
REVISOR/ TUTOR:	Psic. Alexandra Galarza Colamarco, Mgs.		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
UNIDAD/ FACULTAD:	Sistema de Posgrado		
MAESTRÍA/ ESPECIALIDAD:	Maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo		
GRADO OBTENIDO:	Magister en Seguridad y Salud en el Trabajo		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	10 de marzo de 2025	No. DE PÁGINAS:	74
ÁREAS TEMÁTICAS:	Seguridad Ocupacional, riesgos psicosociales		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	exigencias laborables, bienestar psicológico, apoyo social, estudiantes de posgrado		

RESUMEN/ABSTRACT: Este estudio demostró que las exigencias laborales son determinantes para la salud mental de los estudiantes de posgrado, debido a que mezclan sus responsabilidades académicas con las laborales. El objetivo general determinó el impacto de las exigencias laborales en el bienestar psicológico de los estudiantes de una Maestría en Salud y Seguridad en el Trabajo, para esto se realizó un estudio descriptivo y correlacional con enfoque mixto, con una muestra de 17 estudiantes de posgrado activos laboralmente, en quienes se utilizó el cuestionario ISTAS21 versión corta para la evaluación del riesgo psicosocial y la escala de bienestar psicológico de Ryff para medir los niveles de bienestar. Para el análisis de los datos se empleó la estadística descriptiva y la correlación, mediante el uso del coeficiente de Pearson. A través de un grupo focal se realizó el análisis cualitativo. Los resultados mostraron que existía presencia de niveles elevados de riesgo psicosocial en las dimensiones de doble presencia, exigencias psicológicas y apoyo social. Por medio de la correlación se demostró débil, negativa y poco significativa relación entre el riesgo psicosocial y el bienestar psicológico global. En cambio, se constató una correlación negativa moderada y significativa entre el riesgo psicosocial y las relaciones positivas del bienestar psicológico. A modo de conclusión, los niveles de bienestar psicológico global de los estudiantes persisten en niveles favorables, en cambio en ciertas dimensiones del bienestar evidencian mayor vulnerabilidad a las exigencias laborales, lo que revela la importancia de instaurar estrategias de prevención y apoyo psicosocial a los estudiantes de posgrado.

ADJUNTO PDF:	☒ SI	☐ NO
CONTACTO CON AUTOR:	Teléfono: 593-982-804-559	E-mail: oscar.castro01@cu.ucsg.edu.ec
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil	
	Teléfono: 3804600	
	E-mail: info@cu.ucsg.edu.ec	

SECCION PARA USO DE BIBLIOTECA

Nº. DE REGISTRO (en base a datos):	
Nº. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	