

Sección de Ensayos de Proyectos Sociales y Educativos
Psicoeducación para la Enseñanza de Técnicas Psicológicas basada en el Test de
Levenstein adaptado al Castellano.

Kevin Andrés Sánchez Jiménez

Universidad de Guayaquil

kevin.sanchezj@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8950-4691>

Victor Ernesto Quevedo Mora

Universidad de Guayaquil

ernesto.quevedom@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-1409-7774>

Jefferson Enrique Ulloa Castro

Universidad de Guayaquil

jefferson.ulloac@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-4793-6642>

Aldo Armando Valencia Valle

Universidad de Guayaquil

aldo.valenciav@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-9200-2643>

Fecha de Recepción: 03/04/2025

Fecha de Aceptación: 23/04/2025

Resumen

La investigación explora la percepción de sobrecarga laboral desde la perspectiva de los colaboradores en áreas administrativas, utilizando el Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein adaptado al castellano ecuatoriano. Este instrumento, compuesto por 30 ítems aplicados en dos momentos, permite evaluar objetivamente los niveles de estrés en diferentes poblaciones. Los resultados revelan altos niveles de sobrecarga laboral tanto en periodos generales (1-2 años) como específicos (último mes), lo que indica una fuerte relación entre las demandas laborales excesivas y el impacto negativo en la salud física y mental de los empleados, incluyendo la aparición del síndrome de burnout. El estudio también subraya la necesidad de implementar estrategias para mitigar el estrés, tales como la gestión efectiva del tiempo, habilidades de afrontamiento (como el mindfulness y la reevaluación cognitiva), técnicas de relajación (respiración diafragmática y relajación muscular progresiva), psicoeducación sobre el estrés y el fortalecimiento de redes de apoyo social. Estas intervenciones no solo reducen la sobrecarga percibida, sino que también promueven un bienestar integral y mayor productividad en el entorno organizacional.

Palabras claves: Psicoeducación, sobrecarga laboral, estrés percibido, salud mental.

Abstract

This study examines the perception of workload from the perspective of administrative employees, employing the Perceived Stress Questionnaire (PSQ) by Levenstein, linguistically adapted to Ecuadorian Spanish. The instrument, consisting of 30 items applied at two time points, evaluates stress levels across diverse populations. Results indicate high levels of perceived workload over both general (1–2 years) and specific (last month) periods, revealing a strong link between excessive work demands and adverse effects on employees' physical and mental health, including burnout syndrome. The research emphasizes the importance of strategies to mitigate stress, such as effective time management, coping skills (mindfulness and cognitive reappraisal), relaxation techniques (diaphragmatic breathing and progressive muscle relaxation), stress psychoeducation, and strengthening social support networks. These interventions not only alleviate perceived workload but also foster overall well-being and enhance organizational productivity.

Keywords: Psychoeducation, work overload, perceived stress, mental health.

Introducción

El trabajo no solo involucra actividades físicas, sino también un esfuerzo mental significativo. Para realizar las tareas de manera efectiva y productiva, se requiere una gran concentración y esfuerzo intelectual. Mantener un equilibrio entre el trabajo físico y mental es crucial para prevenir el agotamiento y el estrés. Un desequilibrio entre estos dos tipos de trabajo puede dar lugar a problemas tales como:

- **Fatiga física:** la realización de trabajos predominantemente físicos sin descansos adecuados puede llevar al cuerpo a experimentar cansancio extremo e incluso lesiones.
- **Agotamiento mental:** los trabajos que son principalmente intelectuales y exigentes pueden causar estrés, ansiedad y falta de concentración.

Es esencial reconocer que el personal administrativo juega un papel vital en el funcionamiento eficaz de cualquier organización, sin embargo, a menudo enfrentan una carga de trabajo excesiva debido a factores como la escasez de personal, la falta de recursos o una gestión ineficaz de los procesos. Las consecuencias de una carga laboral excesiva son numerosas y pueden afectar gravemente la salud física y mental de los empleados. Algunas de las más comunes incluyen: estrés prolongado por largas horas de trabajo y la constante presión para cumplir con plazos y objetivos, además de malos hábitos como una dieta inadecuada, falta de ejercicio y privación del sueño.

Estos factores incrementan el riesgo de desarrollar problemas de salud como obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos musculoesqueléticos. Cuando los empleados se sienten sobrecargados y agotados debido a las demandas laborales excesivas, pueden experimentar el síndrome de burnout, que se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de falta de logros personales.

El desequilibrio entre la vida laboral y personal puede generar tensiones en las relaciones familiares y sociales. Los empleados con una carga laboral excesiva frecuentemente sacrifican tiempo valioso con sus seres queridos y actividades de ocio. En Ecuador, según el Código de Trabajo, la jornada laboral debe ser de 40 horas semanales, divididas en jornadas de hasta 8 horas diarias. Si un trabajador excede este tiempo de lunes a viernes, se considerará como horas extras o extraordinarias. Esta investigación utiliza un enfoque cualitativo

como metodología principal, empleando el Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein como herramienta principal para la recopilación de datos. Este cuestionario nos permitirá evaluar la auto percepción de estrés. Además, se realiza un análisis bibliográfico para reforzar y dar mayor validez a los resultados del estudio.

Metodología

En esta investigación se toma una población de 25 profesionales que laboran en áreas administrativas con edades comprendidas entre 22 años a 54 años, hombres y mujeres. Se administró el CEP a una muestra no probabilístico. Cabe indicar que los profesionales accedieron de forma voluntaria a participar y luego de haber brindado su consentimiento informado.

Instrumentos

El instrumento a utilizarse fue el Cuestionario de Estrés Percibido, instrumento fue desarrollado por Levenstein con el objetivo de evaluar la auto percepción del estrés. Para ello los individuos deben responder a una escala de tipo Likert de 4 puntos las cuales van desde 1 "casi nunca" hasta 4 "usualmente" a la frecuencia con que experimentan respuestas emocionales y cognitivas asociadas al estrés. La escala incluye 30 ítems con diversas dimensiones a estudiar: 1. Acoso, 2. Sobrecarga, 3. Irritabilidad, 4. Falta de alegría, 5. Fatiga, 6. Preocupaciones, 7. Tensión (Moretti & Medrano, 2014). Para el presente estudio se tomó el factor sobrecarga como dimensión de estudio en la muestra de la presente investigación.

	Acoso	Sobre- carga	Irritabili- dad	Falta de Alegría	Fatiga	Preocupa- ciones	Tensión	Promedio Total
Promedio	1.96	3.60	2.40	1.96	2.40	2.40	2.40	2.44

Nota: Elaborado por autor.

Respecto a los aspectos éticos los encuestados fueron informados del propósito de la investigación y dieron su consentimiento informado antes del llenado del cuestionario. No existe riesgo de maleficencia ni de discriminación. No existen conflictos de interés comercial.

Resultados

Fueron incluidos 25 profesionales que se desempeñan en funciones administrativas que aceptaron participar. Al aplicar el Cuestionario de estrés percibido se halló que el grupo tiene un nivel de estrés percibido a nivel general (1 a 2 años) alto (2,40) y a nivel específico (último mes), se consideró la dimensión de sobrecarga para el presente estudio en dicho factor se observa que a nivel general los participantes perciben una sobrecarga alta (3,60) y a nivel específico se percibe el mismo factor como alto (3,60).

A	B
Descripción	Resultado
Número de participantes	25 profesionales administrativos
Nivel de estrés percibido general (1 a 2 años)	Alto (2,40)
Nivel de estrés percibido específico (último mes)	Alto (2,40)
Dimensión: Sobrecarga (nivel general)	Alta (2,40)
Dimensión: Sobrecarga (nivel específico - último mes)	Alta (3,60)

Nota: Elaborado por el autor.

Discusión

La percepción de estrés ocurre cuando el individuo percibe que una demanda del entorno excede sus recursos personales de afrontamiento y amenaza a su propio bienestar (Moretti & Medrano, 2014). De acuerdo con lo señalado en los participantes de la presente investigación los cuales fueron abordados por el desempeño de funciones administrativas en cualquier tipo de institución y que realizaron su consentimiento informado pudieron expresar la presencia de sobrecarga percibida en dos momentos uno general (1 a 2 años) y uno específico (último mes) en dichos tiempos se observa una sobrecarga de tipo alto, esta investigación arroja como un resultado preliminar la presencia de sobrecarga laboral en áreas administrativas.

Por tal motivo algunos autores presentan distintas estrategias de psicoeducación para bajar el nivel de estrés, ansiedad entre otros factores que generen daños en la salud mental y no proporcionen bienestar, como, por ejemplo:

La gestión efectiva del tiempo es esencial para optimizar el rendimiento académico y profesional. Según García-Ros y Pérez-González (2004), "gestionar de una manera efectiva el tiempo de estudio exige tomar en consideración una serie de conductas entre las que destacan: la evaluación de tiempo, planificación y establecimiento de prioridades".

La planificación semanal permite organizar tareas de manera estructurada, facilitando el cumplimiento de objetivos. Además, la delegación de tareas, cuando es posible, contribuye a una distribución equitativa de responsabilidades, mejorando la eficiencia en equipos de trabajo. La gestión del tiempo es una habilidad crucial para reducir el estrés y aumentar la productividad. Covey (2004) destaca que "la ineficaz administración del tiempo contribuye significativamente a la sensación de sobrecarga, afectando tanto la calidad de vida como el desempeño profesional". Este principio es la base de herramientas como la Matriz de Eisenhower, que permite diferenciar entre tareas urgentes e importantes (Drucker, 1999).

Una metodología complementaria es el "time blocking", una técnica descrita por Allen (2001) que mejora la concentración al asignar bloques de tiempo a tareas específicas. Al practicar esta técnica, los participantes pueden estructurar sus días y semanas para equilibrar responsabilidades profesionales y personales. Finalmente, la delegación es un recurso subestimado. Covey (2004) resalta que la delegación efectiva libera tiempo para actividades prioritarias y fortalece la colaboración entre equipos. "Cuando delegamos, no solo descargamos nuestra agenda, sino que empoderamos a otros" (Covey, 2004, p. 231).

Las habilidades de afrontamiento son fundamentales para manejar situaciones estresantes, la práctica de mindfulness ha demostrado ser efectiva en la reducción de síntomas emocionales negativos y niveles de estrés académico en estudiantes. Yáñez (2021) destaca que "la aplicación de mindfulness es efectiva para reducir los síntomas emocionales negativos de los participantes, así como sus niveles de estrés académico". Asimismo, la reevaluación cognitiva permite reinterpretar pensamientos negativos, promoviendo una actitud más adaptativa frente a los desafíos.

El afrontamiento proactivo del estrés implica desarrollar habilidades que transformen situaciones desafiantes en oportunidades de crecimiento. Según Folkman y Lazarus (1984), “no es la situación en sí misma la que determina el estrés, sino nuestra evaluación de los recursos disponibles para enfrentarla” (p. 115). En este contexto, la resolución de problemas se presenta como una herramienta clave, dividida en pasos como la definición del problema, generación de alternativas y evaluación de resultados (Nezu et al., 2012).

Por otro lado, el mindfulness o atención plena, promovido por Kabat-Zinn (2003), ayuda a reducir la reactividad emocional mediante la concentración en el momento presente. Esta práctica complementa la reevaluación cognitiva, una estrategia cognitiva que reestructura pensamientos negativos, según Beck (1995). En palabras del autor, “cambiar nuestra perspectiva sobre una situación puede ser el primer paso hacia una solución efectiva” (Beck, 1995, p. 89).

Las técnicas de relajación son herramientas valiosas para el autocuidado y la reducción del estrés. La respiración diafragmática y la relajación muscular progresiva son métodos efectivos para disminuir la tensión física y mental. Según Bernárdez (2018), “la práctica de mindfulness implica estar completamente presente en el momento sin juzgar o responder a lo que está sucediendo”, lo cual puede integrarse en rutinas de autocuidado para mejorar el bienestar general.

El autocuidado desempeña un papel central en la prevención del desgaste emocional. Sharma et al. (2014) afirman que “las técnicas de relajación no solo reducen el estrés percibido, sino que también mejoran la salud general” (p. 276). Entre las estrategias destacadas está la respiración diafragmática, un método que activa el sistema parasimpático y disminuye la frecuencia cardíaca (Brown & Gerbarg, 2005). Otra técnica eficaz es la relajación muscular progresiva, desarrollada por Jacobson (1938). Este enfoque combina tensión y relajación de diferentes grupos musculares para liberar tensión acumulada. Finalmente, las rutinas de autocuidado, como pausas activas o mantener un horario de descanso, promueven un bienestar integral (Sharma et al., 2014).

Comprender el estrés y sus implicaciones es crucial para desarrollar estrategias de manejo adecuadas. El estrés infantil, al igual que en la vida adulta, es un factor de riesgo para diversas enfermedades mentales. Vásquez (2016) señala que “como sucede en la vida adulta, el estrés infantil es un factor de riesgo para diversas enfermedades mentales, entre las que sobresalen los trastornos de ansiedad y depresivos”.

La psicoeducación permite identificar factores estresantes y aplicar técnicas como la reevaluación positiva para reinterpretar situaciones de manera constructiva. Comprender el estrés desde una perspectiva funcional permite convertirlo en un factor movilizador. Selye (1976) introdujo los conceptos de eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo), subrayando que “el eustrés puede motivar y mejorar el desempeño, mientras que el distrés genera desgaste” (p. 45).

Este enfoque se complementa con el modelo de evaluación cognitiva de Lazarus y Folkman (1984), que identifica el estrés como el resultado de demandas percibidas que exceden los recursos disponibles. Las estrategias para reinterpretar el estrés incluyen la reevaluación cognitiva y la visualización positiva, que permiten transformar pensamientos limitantes en enfoques constructivos. Beck (1995) señala que “el poder de nuestra mente para redefinir una situación es clave en la gestión del estrés” (p. 102).

Las redes de apoyo social juegan un papel esencial en la gestión del estrés y el bienestar emocional. La formación de redes informales y la participación en dinámicas grupales fomentan el intercambio de experiencias y proporcionan respaldo emocional. Según Cohen y Wills (1985), “el apoyo social actúa como un amortiguador del estrés, proporcionando respaldo emocional y práctico”.

La colaboración activa dentro de estas redes fortalece la resiliencia y la capacidad de afrontamiento ante situaciones adversas. Las redes de apoyo social y comunitario desempeñan un papel vital en la gestión del estrés. Cohen y Wills (1985) proponen que “el apoyo social actúa como un amortiguador del estrés, proporcionando respaldo emocional y práctico” (p. 320). Este concepto se refleja en dinámicas grupales que fomentan el intercambio de experiencias y la colaboración activa. Por otro lado, la formación de redes informales fortalece los vínculos de confianza y reciprocidad. House et al. (1988) subrayan que “la diversidad y disponibilidad de perspectivas en una red de apoyo enriquecen significativamente la capacidad de afrontamiento” (p. 296). Estas redes también promueven la colaboración activa, permitiendo una distribución equitativa de recursos y responsabilidades.

Conclusión

- Los participantes del estudio perciben niveles elevados de sobrecarga laboral, tanto a nivel general (1-2 años) como específico (último mes), lo que evidencia una conexión directa entre las demandas laborales y el estrés percibido.
- La sobrecarga laboral puede conducir a consecuencias perjudiciales, como el síndrome de burnout, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la percepción de logros personales.
- Estrategias como el mindfulness y la reevaluación cognitiva resultan efectivas para mitigar los efectos del estrés y promover un afrontamiento más adaptativo.
- Una planificación eficaz y el uso de herramientas como la matriz de Eisenhower o el “time blocking” pueden contribuir a mejorar el equilibrio entre responsabilidades laborales y personales, reduciendo así la sensación de sobrecarga.
- Las redes de apoyo social y comunitario son esenciales para manejar el estrés, ya que proporcionan respaldo emocional y práctico, fomentando la resiliencia en los individuos.

Recomendación

- Las organizaciones deben desarrollar e integrar programas psicoeducativos orientados a reducir el estrés, fomentar habilidades de afrontamiento y mejorar el bienestar de los empleados.
- Introducir prácticas como la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva y el mindfulness dentro de la rutina laboral para reducir la tensión y mejorar la calidad de vida.
- Establecer talleres de formación en planificación y delegación de tareas, promoviendo métodos efectivos que reduzcan la carga laboral percibida.
- Desarrollar entornos laborales donde se valore la cooperación, la comunicación efectiva y el respeto por los límites entre la vida personal y profesional.
- Aplicar regularmente herramientas como el Cuestionario de Estrés Percibido para identificar niveles de estrés y diseñar intervenciones específicas que respondan a las necesidades detectadas.

Bibliografía

- Allen, D. (2001). *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Penguin Books.
- Bernárdez, M. (2018). Mindfulness y su aplicación en la educación: Una revisión sistemática. *Revista de Educación y Desarrollo*, 46, 35-44.
- Beck, A. T. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(2), 189-201. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.189>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Covey, S. R. (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Free Press.
- Drucker, P. F. (1999). *Management Challenges for the 21st Century*. HarperBusiness.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- García-Ros, R., & Pérez-González, F. (2004). Estilos de aprendizaje y habilidades de gestión del tiempo académico en Educación Secundaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15(1), 45-56. https://www.researchgate.net/publication/26465021_Estilos_de_aprendizaje_y_habilidades_de_gestion_del_tiempo_ademico_en_Educacion_Secundaria
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and Processes of Social Support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293-318. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.14.080188.001453>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Center for Mindfulness in Medicine.
- Moretti, L., & Medrano, L. (2014). Estructura factorial del cuestionario de estrés percibido en la población universitaria. *Evaluar*, 67-83.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (2012). *Problem-Solving Therapy: A Treatment Manual*. Springer.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Sharma, M., & Rush, S. E. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Healthy Individuals: A Systematic Review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 19(4), 271-286. <https://doi.org/10.1177/2156587214543143>

- Vásquez, E. (2016). Estrés cotidiano infantil y mindfulness en la escuela. SciELO Libros. <https://books.scielo.org/id/y9yyg/pdf/vasquez-9786287548343.pdf>
- Yáñez, A. (2021). Efecto de un protocolo de mindfulness en el rendimiento académico, estrés y procrastinación en estudiantes universitarios [Tesis de maestría, Fundación Universitaria Konrad Lorenz]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/3832>