

Capítulo 2. Mujeres académicas: estrés percibido y calidad de vida.

Sonia Villagrán Rueda

Beatriz Mabel Pacheco Amigo

Mónica Rodríguez Ortiz

Universidad Autónoma de Zacatecas

DOI: 10.46990/iQuatro.2023.09.4.2

Resumen

La presente investigación analiza los niveles de estrés y su relación con la calidad de vida que enfrentan las mujeres académicas de la Universidad Autónoma de Zacatecas, pertenecientes al Sistema Nacional de Investigadoras. La metodología utilizada fue cuantitativa de diseño no experimental, transversal aplicando dos instrumentos estandarizados (Escala de Calidad de vida y Escala de Estrés Percibido de la Organización Mundial de la Salud, 2021), bajo un muestreo probabilístico aleatorio simple. Los resultados reflejan probabilidad de manifestarse problemas en la capacidad de concentración y factores de riesgo mental menor, debido a la variable de estrés que deteriora el funcionamiento académico; sin embargo, se manifiesta una buena funcionalidad y percepción de vida en general.

Palabras Claves

Calidad de vida, docencia, estrés, factor de riesgo, mujeres

Introducción

La vida académica tiene diversas vertientes relacionadas a un sin número de rubros que se debe orientar al campo científico como lo es la difusión; tal es el caso de México, donde se establece que, de cada 10 mil habitantes, escasamente dos de ellos se dedican a la formación y ejecución científica (Escalón, 2019). En las estadísticas encontradas en el año 2021, referidas por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Arévalo, 2022), menciona que desde el año 2004 al año 2021, alcanza un alza del 8.2 % en el nombramiento por parte de las mujeres investigadoras, otorgando una creciente del 30% al 38.2% en un lapso de 17 años, manteniendo una correlación entre mayor es el nivel de reconocimiento del Sistema Nacional de Investigadores el número de las científicas mujeres decrece. La ocupación de la mujer científica en el contexto mexicano se ha ajustado paulatinamente a las exigencias globalizadas, ejecutando pautas y lineamientos específicos de orden transversal exigidos por los contextos internacionales.

La participación de las mujeres en el ámbito de la ciencia a lo largo de la historia de la humanidad ha sido menos destacada, considerada y reconocida, versus en el caso de los hombres; no obstante, paralelo a este paradigma las mujeres han sobresalido sobre sus aportaciones según el Instituto Politécnico Nacional (IPN, 2018), reconoció a las mujeres científicas, por ejemplo:

Marie Curie, pionera en el campo de la relatividad; Tapputi Belatekallim, primera química en el mundo; Téano de Crotona, integrante de la escuela pitagórica; María la Judía, encargada de perfeccionar el alambique; Fátima al-Fihri fundó la primera universidad de Qarawiyyin en Fez... (IPN, 2018, p.1)

En Europa existen hallazgos que demuestran cómo se han ido generando estrategias en las que se incluyan e integren a las mujeres en la ciencia, como es en el caso de la representación de diversos roles que sitúan a la mujer en diversas áreas en la ciencia; como lo fue en el caso de las protociencias en el siglo I y II después de Cristo, aperturando condiciones apropiadas, que posicionen el desarrollo de las competencias requeridas dentro de las áreas científicas. Al respecto Sánchez, et. al., (s. f.) señalan "... el acuerdo para apoyar a las mujeres en la ciencia y promover el cambio estructural a través de la modernización de las instituciones científicas" (p. 6). Asimismo, el Informe de coyuntura sobre género y ciencia concluye:

"...que el 44 % de los investigadores de Iberoamérica son mujeres, entre 2019 y 2020 el 46 % de las publicaciones iberoamericanas en Scopus contaron con autoras. En Portugal y Argentina ellas participaron en más de la mitad de los artículos. De otro lado, en Nicaragua, Perú, Chile, Honduras, Costa Rica, México y Colombia participaron en menos del 40 % del total de publicaciones..."

En este sentido, la participación de las mujeres a nivel Iberoamérica sigue siendo menor a la de los hombres, en este sentido se deja ver, de acuerdo a los autores señalados con anterioridad, que se van posesionando y visibilizando en el ámbito de la investigación y la ciencia. En México las mujeres en la ciencia y tecnología ha dejado un legado importante, con los datos expuestos con anterioridad, independientemente de la cantidad de roles que

involucran el género femenino (tema que no se aborda en la presente investigación) y sus diversas manifestaciones, por ello, es importante establecer el objetivo de la investigación que es analizar el nivel de estrés, integrado en categorías de estrés agudo, agudo episódico y estrés crónico; asociado a la calidad de vida y percepción del estrés que tienen las académicas investigadoras adscritas a la Universidad Autónoma de Zacatecas, miembros del Sistema Nacional de Investigadores e Investigadoras.

Revisión de la Literatura

Estrés percibido

Hoy en día se habla constantemente del proceso de “empresarilización” de las Universidades, sometiénolas a una lógica que antes no tenían, donde las exigencias de acreditación y el cumplimiento de un sin fin de indicadores para las docentes universitarias conlleva a participar en las diversas convocatorias como el Reconocimiento al Perfil Deseable que ofrece el Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP), o el ingreso al Sistema Nacional de Investigadores (SNI) de CONACYT o buscar colocarse en un alto nivel en el Programa de Evaluación y Estímulos al Desempeño del Personal Docente (ESDEPED), así como propiciar el trabajo colaborativo entre pares, cuerpos académicos, redes, grupos de investigación, con la finalidad de generar estudios que trasciendan con el propósito de demostrar que el trabajo docente se hace de calidad (Villagrán, 2015).

Por lo anterior surge el siguiente cuestionamiento ¿qué sucede con las académicas investigadoras al cumplir con los diversos roles impuestos por el género? Las docentes, que además realizan investigación, se encuentran ante retos constantes, como la toma de decisiones, mantenimiento, actualización e innovación en cambios tecnológicos, así como la especialización en el área del conocimiento, por lo que el estrés es propio de su desempeño profesional, como lo son la planeación, proceso de enseñanza aprendizaje, integración de normas educativas y la investigación, encontrándose presente, en mayor o menor grado, en las diversas actividades propias de la ocupación (Sánchez y Maldonado, 2003), por lo tanto, el abordaje del género implica diversas tareas que son ajenas al rubro científico, sin embargo, estos deben desarrollarse según los patrones y cultura de las conductas socialmente esperadas atribuidas al sexo femenino.

El trabajo docente es el trabajo que mayormente se encuentra expuesto al estrés, por los diversos requerimientos. En específico, al realizar investigación de calidad para ingresar o permanecer en el SNI puede ocasionar para las docentes – investigadoras afectaciones en la salud, en el bienestar psicológico, calidad de vida, asimismo impactar en la capacidad de disfrute del trabajo, incrementar el ausentismo, y en cuanto a somatizaciones, desde el componente cognitivo puede disminuir la capacidad de concentración, aumentar la ansiedad, depresión, irritabilidad, cansancio, incapacidad para relajarse, concentrarse o dormir, dificultades para pensar y para la toma de decisiones (Alvites, 2019); establecidos en el apartado de resultados.

Lazarus & Folkman en 1984 conceptualizan al estrés percibido bajo el Modelo Transaccional, señalando que los estímulos en el entorno no son por sí mismos estresantes, sino que dependerá de la respuesta de la persona que percibe dichos estímulos, por lo que situaciones similares no provocarán reacciones similares en las y los sujetos, ya que cada una y uno percibe de manera diferente los acontecimientos (Straub, 2012).

Por otro lado, Remor (2006), sostiene que el nivel de estrés percibido supone el grado en que una persona cree que su vida es impredecible, incontrolable o agotadora. De esta manera, los posibles efectos negativos que concibe un estrés intenso o duradero en la salud física y mental de la persona, la evaluación de la calidad de vida, el grado de independencia; relaciones sociales e integración social; sus creencias personales, se analiza la valoración personal del estado de salud y su injerencia en la actividad diaria, así como la satisfacción que tiene sobre su propia vida.

Calidad de vida

La calidad de vida pretende establecer un conjunto de elementos y/o factores que el sujeto requiera para que se pueda desarrollar de manera integral y así, poder satisfacer de forma apropiada las demandas de la vida cotidiana. Es importante señalar, que el concepto de calidad de vida fue implementado en el año 1948 y actualizado al 2009 se retoma como un concepto de orden multidimensional (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Desde la perspectiva de la salud mental, toda persona debe mantener un equilibrio entre el entorno socio-cultural, incluyendo la vida académica; esto, permitirá que se alcance una homeostasis entre el sentir, actuar y forma de reacción y/o afrontamiento ante circunstancias de estrés, referido por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2022); de esta manera el conservar un bienestar de tipo social, emocional y psíquico son elementos que se encuentran articulados entre sí para mantener y promover un ejercicio efectivo del sujeto dentro de la comunidad.

La calidad de vida es el empleo, el cual auxilia a brindar gozo personal, permite mantener activo al sujeto y, a su vez, proporciona ingresos para poder cubrir necesidades básicas mismas que propiciarán un mejor nivel de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021, p. 1), establece un modelo de calidad de vida definida como... “un estado de bienestar general que compromete descriptores objetivos y evaluaciones subjetivas de bienestar físico, material, social y emocional, junto con el desarrollo personal y de actividades, todas estas mediadas por los valores personales”. Asimismo, el modelo conceptual implementado desde 1980 por la OMS, refiere dos acepciones básicas de la calidad de vida la primera es la percepción objetiva y la segunda auto reporte subjetivo, que consiste en la satisfacción del recurso obtenido, es decir, la condición subjetiva del cómo se interpreta; por tanto, la multidimensionalidad de la calidad de vida puede incluir funcionamientos positivos como también abarcar áreas de dimensiones negativas como lo es referido en esta investigación.

Siguiendo con el mismo autor OMS (2021), la Calidad de Vida, también hace referencia en función a la forma en que el sujeto pueda percibir el lugar que ocupa en su medio ambiente, incluyendo valores, su relación con las expectativas y preocupaciones; todo se integra en un conjunto de elementos que permiten la mejor adaptación que son: salud física,

estado psicológico, grado de independencia, autonomía, relaciones sociales, factores ambientales y creencias personales, satisfacción con la vida, aspectos ambientales, redes de apoyo y servicios sociales.

Como fundamento teórico la calidad de vida (OMS, 2021) se orienta a diversas dimensiones que a continuación se muestran en la Tabla 2.1.

Tabla 2.1
Dimensiones trabajadas en la Calidad de Vida

Calidad de Vida (Áreas)	Características
Salud física	Buena salud, entorno ecológico saludable, servicio sanitario y servicios básicos.
Salud psicológica	Ausencia de angustia y estrés, autoconcepto y valía personal, estabilidad emocional (emociones positivas), actitud resiliente.
Red interpersonal	Interacciones sociales, red social de apoyo, redes de personas afines.
Autorrealización	Nivel académico, competencias personales, autosuperación (éxito), valores y metas, independencia personal.
Bienestar Socio-económico	Nivel económico, tipo de empleo, entorno laboral, tipo de vivienda.
Derechos	Equidad, respeto, dignidad, igualdad de género, etc.

Nota: elaboración propia, extraído de la Organización Mundial de la Salud (2021).

Asimismo, es importante revisar las dimensiones que ofrece la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2009) respecto a la calidad de vida, dicho organismo señala que existe un incremento de la participación de las mujeres en la fuerza laboral y menciona la relevancia de la existencia de un equilibrio trabajo-vida que contribuya al bienestar de los trabajadores y trabajadoras, así como de sus familias. Para lo anterior la OIT (2009) señala:

Cinco dimensiones de trabajo decente acuerdos sobre horas de trabajo decente deberían promover salud y seguridad e igualdad de género, ser compatibles con la vida familiar, fomentar la productividad de las empresas y la competitividad, facilitar la opción de los trabajadores y ejercer influencia sobre las horas de trabajo. (p. 2)

Por lo aquí plasmado se evidencia lo trascendental de perseguir una calidad de vida que incite la productividad, disminuya la pobreza y acreciente la igualdad de género. Es pues que la calidad de vida es la posibilidad de realizar las actividades, que se articulen a la satisfacción por haberlas realizado, función que permite identificar la presencia o ausencia de criterios

clínicos de alguna psicopatología. Por lo anterior, se formula la siguiente hipótesis de investigación. A mayor calidad de vida, mayor estrés percibido por las mujeres académicas de la Universidad Autónoma de Zacatecas.

Metodología

La metodología utilizada es cuantitativa, descriptiva, de diseño no experimental, transversal, utilizando dos instrumentos estandarizados Escala de Calidad de vida WHOQOL-BREF con $\alpha=0.895$ global y Escala de estrés percibido-10 $\alpha=0.84$ global por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017).

Sujetos

La población objeto de estudio son 102 docentes, y se procedió al cálculo de un Muestreo Aleatorio Simple (MAS), con una confiabilidad de un 95%, obteniendo una $n=93$ docentes, sin embargo solo contestaron 45 de esa muestra calculada, los criterios de inclusión fueron sexo femenino, docentes investigadoras de la Universidad Autónoma de Zacatecas con la distinción del Sistema Nacional de Investigadoras de CONACYT, pertenecer a áreas de conocimiento indistintas, impartir clases en diversos niveles de pregrado-posgrado y sin regulación de la antigüedad dentro del SNI; manteniendo una edad promedio de 49 años. La muestra utilizada de tipo probabilística se calculó mediante una población finita, dato brindado por la Coordinación de Investigación y posgrado de la Universidad Autónoma de Zacatecas, utilizando la siguiente fórmula:

Instrumentos

La OMS (2021), mediante el Instrumento World Health Organization Quality of Life, escala estandarizada, evalúa la calidad de vida considerando los aspectos y percepciones del individuo en dimensiones (física, psicológica, social y ambiental) que se conforman de manera integral. Se suma, la calidad de vida a la evaluación de manera global del cómo se es percibido el bienestar del sujeto, procedente en forma de autorreporte focalizada en elementos objetivos y subjetivos, evaluando el nivel de satisfacción y bienestar; por tanto, la percepción que se obtiene se puede articular en valoraciones heterogéneas en diversas líneas de la vida. De esta manera, el instrumento, evaluado en escalamiento Likert, se estipula que entre mayor sea el puntaje de cada dominio, mayor es la perfilación de la calidad de vida del sujeto evaluado, con un nivel de significancia de $\alpha=0.895$ global.

Por otra parte, el segundo Instrumento estandarizado, Escala de Estrés Percibido (Cohen & Mermelstein, 1983), utilizado de manera individual – autorreferenciado con un $\alpha=0.84$, fue aplicado en la investigación para fundamentar el tipo de estrés de las investigadoras, mediante una medición de escalamiento Likert de tipo politómica que especifica los factores de afrontamiento y la percepción del estrés; mismos que se articulan basados en: elementos de eventos estresores, el tipo de afrontamiento y el proceso de llevarlo a cabo, como asimismo, los diversos elementos de la personalidad a quien se evalúa. De esta manera, se conjuntó con el primer instrumento de Calidad de Vida que permitió establecer una óptima regulación de evaluación para cubrir el objetivo trazado en esta investigación.

Procedimiento

Se seleccionaron los instrumentos a utilizar previamente estandarizados por la Organización Mundial de la Salud, que permitió una objetivación a la aplicación escalar; se procedió a migrar dichos instrumentos a Google Forms resguardando el escalamiento de los instrumentos en mención para la interpretación cuantitativa. El modo de ejecución de evaluación hacia la muestra, fue primeramente realizar la solicitud a través de un oficio dirigido a la Coordinación de Investigación y Posgrado de la Universidad Autónoma de Zacatecas, explicando el objetivo de la investigación y consentimiento informado de la institución y de las investigadoras.

Manteniendo la autorización se les hizo llegar vía correo electrónico a cada una de las participantes el link de Google Forms correspondiente para responder las escalas evaluadas y que incluía textualmente las instrucciones detalladas, señalando que la información recabada será exclusivamente confidencial y con fines académicos, cumpliendo con los lineamientos éticos y buena práctica de investigaciones sociales.

Resultados

Se observó en la muestra realizada, que las mujeres evaluadas tienen un promedio de edad de 49 años, con una preponderancia del 49 % de estado civil casada, seguido de un 51 % de estado civil de soltería y en su totalidad con el grado máximo de habilitación de Doctorado.

Según los datos obtenidos desde el año 2005 al 2021 la participación de las investigadoras en el SNI fue en promedio del 4.5 % por año, teniendo un repunte en el año 2022 del 45.5%; identificando que el 56 % son candidatas al SNI y un 44% tienen la distinción nivel 1; a su vez, sobresalen los nombramientos en las áreas de Ciencias Sociales con un 73%, Ciencias naturales 22% y Ciencias formales 5 %. Al mismo tiempo, se refirió que la prevalencia donde se imparte docencia es a nivel de licenciatura (pre grado) correspondiendo a un 53%, seguido del 31% en maestría y el 16% en nivel de doctorado. En consecuencia, el área de predominio del conocimiento de la muestra evaluada correspondió al 66 % en el área de Ciencias Sociales, el 25 % a las Ciencias Naturales y el 9 % a las Ciencias Formales.

En la descripción de los resultados se distinguieron dos tópicos básicos que fueron la actividad docente, establecido con la cantidad de horas, que se dedican a la investigación, por tanto, la inversión de horas de las docentes para realizar sus actividades de investigación refirió que el 40% emplea de 16 o más horas a la semana para la misma, mientras que el 22 % utilizó de 6 a 10 hrs, el 20% de 11 a 15 hrs y en última instancia ocupó el 18% de 1 a 5 horas; como segundo tópico se integró las actividades de ocio y tiempo libre, que permitió establecer la satisfacción de cubrir las necesidades individuales como también fomentar necesidades básicas que permiten alcanzar una mayor calidad de vida, refiriendo que el 51% prefiere practicar algún deporte con un énfasis en atletismo, caminata, cardio y natación; señalando que el 73 % no se refleja evidencia de padecer algún tipo de enfermedad.

Al momento de establecer los lineamientos de la percepción sobre su calidad de vida, las investigadoras la consideran entre muy buena, bastante buena y normal, alcanzando

un 87%, en contraste con el 13% que tiene una percepción de regular. Por otra parte, el 80% refiere una satisfacción con su estado de salud, sin embargo, existe un aumento en la insatisfacción de su salud que es el 20%. En consecuencia, el 60% no evidencia dolor, pero el 40 % hace alusión que el dolor le ha impedido realizar actividades de uso cotidiano. El 13 % está bajo tratamiento médico indispensable para la realización y funcionamiento de la vida diaria, mientras que el 33 % menciona que tiene una necesidad de normalidad a poco tratamiento médico. En consecuencia, de manera general en la integración global se tiene una percepción de disfrute de la vida del 98 % y el 99 % hace mención que la vida tiene sentido.

En las habilidades de cognición como lo es la concentración arroja los resultados que el 16% tiene problema en esta área, situación que alerta su permanencia en el SNI y el 20% su percepción es de poca seguridad en la vida diaria, aunque se presente una preponderancia de manera favorable en relación al ambiente físico en su alrededor. Asimismo, se refiere que existe suficiente energía para poder realizar actividades de la vida diaria, como también una buena aceptación en su apariencia física y una adecuada información para desenvolverse. Contrariamente, a los resultados expuestos, en el área de ocio indican que el 51% no tiene oportunidad de realizar actividades de ocio, aun cuando existe una perspectiva positiva de la satisfacción de relaciones personales y vida sexual.

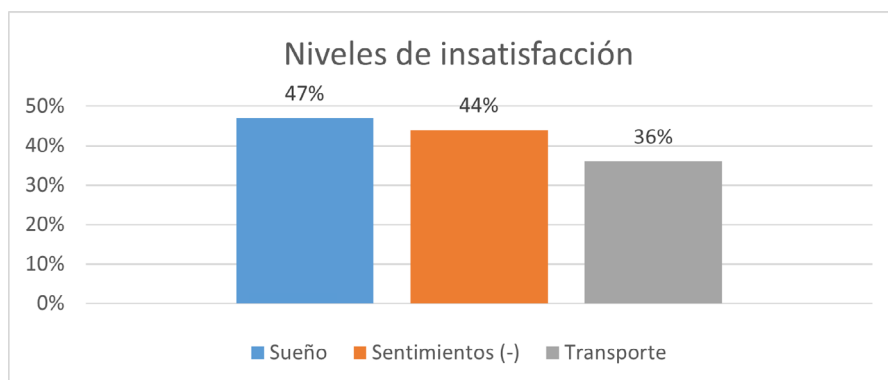
A continuación, se hace referencia a la relación de las áreas de insatisfacción en la Tabla 2.2.

Tabla 2.2

Áreas de insatisfacción identificadas

Áreas de Insatisfacción identificadas	Porcentaje arrojado
Insatisfacción en la calidad de sueño	47%
Experimentación de sentimientos negativos	44%
Insatisfacción de medio de transporte	36%
Insatisfacción al realizar sus actividades	20%
Insatisfacción con la vida sexual	18%
Insatisfacción con las relaciones personales	16%
Insatisfacción con el apoyo de sus amistades	16%
Pobre capacidad de concentración	16 %
Insatisfacción con los servicios sanitarios	13%
Insatisfacción con la capacidad de realizar su trabajo	11%

Nota: elaboración propia, datos extraídos de la muestra evaluada (2022).

Gráfica 2.1*Porcentaje mayor de Insatisfacción*

Nota: En la gráfica se muestra que uno de los mayores niveles de insatisfacción de las investigadoras fue el nivel de sueño, sentimientos negativos hacia las actividades realizadas para finalizar con la insatisfacción del medio ambiente, específicamente el transporte.

Siguiendo con los resultados obtenidos en la Tabla 2.3, se presentan los indicadores desfavorables identificados en la Escala de Estrés Percibido.

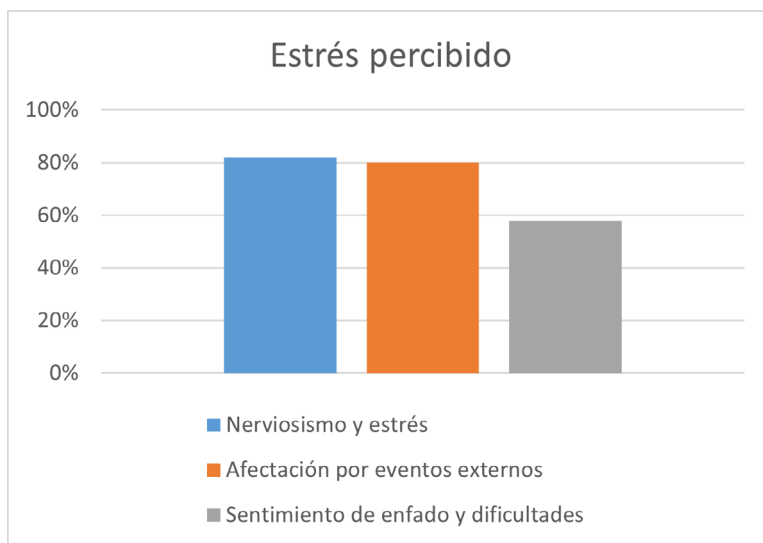
Tabla 2.3*Resultados desfavorables de la Escala de Estrés Percibido*

Escala de Estrés Percibido	Datos arrojados
Sentimiento de nerviosismo y/o estrés	82%
Afectación por algo que ocurre inesperadamente	80%
Sentimiento de no afrontar las cosas	58%
Sentimiento de enfado por no salir las cosas como la esperaban	58%
No superar dificultades de tipo acumulativas	42%
No poder controlar las cosas importantes que ocurren en su vida	36%
Nivel de estrés obtenido	Agudo Episódico

Nota: elaboración propia, datos extraídos de la muestra evaluada (2022).

Gráfica 2.2

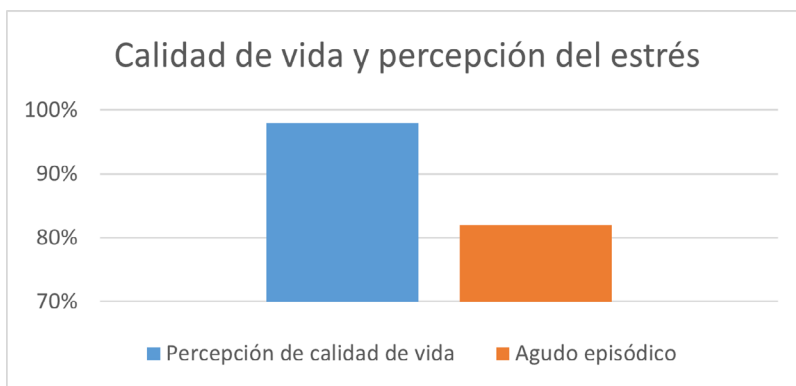
Escala de Estrés Percibido.



Nota: En la Escala de Estrés Percibido se puede identificar las tres áreas de mayor estrés percibido por parte de las investigadoras que fueron un constante nerviosismo y estrés, afectación por eventos externos y enfado ante dificultades del medio externo.

Gráfica 2.3

Integración de Escalas de Calidad de Vida y Percepción del Estrés



Nota: en la presente gráfica se puede identificar que en la integración de Escalas (Calidad de vida y de Percepción al Estrés) en la Calidad de vida se muestra una favorable percepción de calidad de vida, sin embargo, el 82% refleja que la percepción ante el estrés se evalúa a nivel agudo episódico.

Análogamente los resultados comparativos de indicadores favorables en la calidad de vida demuestran un énfasis en las siguientes actitudes positivas que se pueden visualizar en la Tabla 2.4.

Tabla 2.4*Resultados favorables de la percepción de calidad de vida*

Indicadores favorables	Porcentajes arrojados
Capacidad óptima para manejar sus habilidades.	98%
Sentimiento de que las cosas le van bien.	93%
Tiene posibilidades de controlar dificultades en su vida.	91%
Tiene las cosas bajo control.	89%

Nota: elaboración propia, datos extraídos de la muestra evaluada (2022).

Discusión

La calidad de vida en las mujeres académicas, que se dedican a la investigación, muestra una tendencia favorable, autorreferenciándose con una adaptación acorde a las necesidades académicas implementadas en el quehacer cotidiano. De esta manera, la salud mental toma especial simbolismo, ya que aún al tener la percepción de una buena calidad de vida se presenta episodios en alto porcentaje de estrés agudo, como lo es señalado por Alvites (2019), en su investigación de factores de riesgos psicosociales donde hace alusión al estrés en docentes universitarios.

Uno de los primeros criterios que plantea la Calidad de Vida son las perspectivas, abordando las funciones de satisfacción de lo realizado, referido con los resultados que presentó la investigación, mostrando que la calidad de vida de las docentes investigadoras del Sistema Nacional adscritas a la Universidad Autónoma de Zacatecas, identifican que unos de los obstáculos con mayor incidencia son los sentimientos de nerviosismo y/o estrés, identificado en la Tabla 2.3 de la escala de estrés percibido con un porcentaje del 82% siendo el más alto, seguido de la afectación por eventos que suceden inesperadamente así como la imposibilidad de poder afrontar las situaciones; éstos indicadores se añan a sentimientos de enfado, frustración por no poder controlar las cosas como se esperaban desde un inicio en la vida cotidiana. Por tanto, es importante señalar que en estas áreas detectadas son zonas de vulnerabilidad en el desarrollo personal- académico de las investigadoras, centrándose en el ámbito psicológico como zona de riesgo principal.

En la Escala de vida una de las mayores dificultades que refieren las investigadoras en el ámbito fisiológico son la falta de higiene del sueño (47%) y en un menor grado la insatisfacción con la vida sexual (18%). Se apunta en los resultados expuestos que en el ámbito de las relaciones interpersonales señala que un 32% tiene problemas para vincularse con sus grupos de iguales asociándose que tienen una incapacidad para realizar su trabajo y en consecuencia, es reiterada la experimentación de sentimientos negativos (44 %).

Relacionado al ambiente, las investigadoras exteriorizan tener dificultades en el rubro ambiental que son el medio de transporte y los servicios sanitarios. Es importante destacar, que las evaluadas presentan estrés agudo episódico que se manifiestan en indicadores de disminución en calidad de vida en algunas áreas.

Las docentes tienen una percepción favorable del disfrute de vida, demostrando sus capacidades para el manejo de habilidades y altas posibilidades de poder controlar dificultades en la vida, concluyendo que tienen la capacidad y herramientas de la personalidad para poder autoreferenciarse como personas capacitadas dentro de sus diversos roles. Sin embargo, los resultados muestran el poco tiempo destinado a las actividades recreativas y de ocio, mismo que puede traer como consecuencia alteraciones en los ámbitos físicos, psicológicos, emocionales, sociales y laborales.

Conclusiones

Uno de los hallazgos que se encontraron en la investigación, aun cuando la mayoría de las investigadoras encuestadas refieren buena calidad de vida, es que existe un porcentaje bajo que tiene posibilidades de presentar un cuadro clínico depresivo y a su vez alteraciones de orden cognitivo, disminuyendo la capacidad de concentración, habilidades de pensamiento y de movilidad, circunstancia que es alarmante en términos proyectivos de la investigación ya que sería un factor de riesgo para dejar de permanecer en el Sistema Nacional de Investigadoras, representado un 18% de la muestra y en consecuencia impactar en los indicadores de calidad de la institución educativa.

Se puede observar que de manera global se tiene una perspectiva favorable, sin embargo, al momento de realizar la evaluación de manera específica por área se puede advertir, según los datos recopilados que se presentan de manera continua la tristeza, desesperanza, ansiedad o depresión; síntomas que se pueden identificar como señal de alarma en las investigadoras.

Por último, la hipótesis planteada, a mayor calidad de vida, mayor estrés percibido por las mujeres académicas de la Universidad Autónoma de Zacateca se comprueba con los hallazgos encontrados.

Referencias

- Alvites, G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Revista Propósito y representaciones*. Universidad Alas Peruanas. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Arévalo, D. (2022) Creciente el porcentaje de científicas mexicanas en el SNI. México. ConsumoTIC.
- Escalón E. (2019). Dirección de Comunicación de la Ciencia. México. Universidad Veracruzana.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2022). Acercando el IMSS al Ciudadano. Cuaderno de Salud Mental. México. Gobierno de México.

- Instituto Politécnico Nacional (2018). Destaca astrónoma politécnica en el papel de la mujer en la ciencia. <https://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/123456789/24099/1/C-097-2018.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo (2009). 8ª Reunión Regional Europea INFORMACIÓN SOBRE la Calidad de vida en el trabajo. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/publication/wcms_101650.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2021). Modelo de Calidad de Vida. OMS.
- Sánchez de Madriaga, I., Allonza, M., Brindusa, A., De la Rica, S., y Dolado, J. (s.f.) Libro Blanco: Situación de las Mujeres en la Ciencia Española. Unidad de Mujeres y Ciencia: España.
- Sánchez, M., Maldonado, L. (2003). Estrés en docentes universitarios. Caso LUZ, URBE y UNICA. Revista de Ciencias Sociales (Ve), IX (2), 323-335. [fecha de Consulta 22 de Julio de 2022]. ISSN: 1315-9518. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28009211>
- Straub, R.O. (2012). Health Psychology. A biopsychosocial Approach. New York: Worth Publishers.
- Villagrán, S. (2017). Mobbing Docente. Daño físico, económico y psicológico, caso en una Universidad Pública. Revista Iberoamericana de Ciencias ISSN 2334-2501 Volumen 4 (1) p. 104-117. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.48779/ricaxcan-65>
- Villagrán, S. (2015). Mobbing su afectación en la motivación y pertenencia laboral del docente universitario. Revista Digital Ciencia@UAQ, Año 8 (1), ISSN: 2395-8847 Revista Ciencia UAQ 2015.pdf