



IMPACTO DEL ESTRÉS LABORAL Y LA ANSIEDAD EN LA CALIDAD DE VIDA DE DOCENTES UNIVERSITARIOS

IMPACT OF WORK-RELATED STRESS AND ANXIETY ON THE QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY TEACHERS

Veronica Lucía Bayas Jiménez ^{1*}

E-mail: vlbayasj@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5363-4045>

Jhalady Nabila Pozo Vargas ¹

E-mail: jpozo@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7718-0022>

Anabela Salomé Galarraga Andrade¹

E-mail: asgalarraga@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2323-1253>

Patricia Salomé García León¹

E-mail: psgarcia@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0187-4722>

William Saud Yarad Salguero¹

E-mail: wsyarad@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8710-0332>

¹Universidad Técnica del Norte

*Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Bayas Jiménez, V. L., Pozo Vargas, J. N., Galarraga Andrade, A. S., García León, P. S., y Yarad Salguero, W. S. (2025). Impacto del estrés laboral y la ansiedad en la calidad de vida de docentes universitarios. *Revista Conrado*, 21(102), e4017.

RESUMEN

En esta investigación descriptiva, se utilizó el método PRISMA para revisar las bases de datos de Scielo, Scopus y Dialnet, tomando como referencia 20 estudios de los últimos cinco años por su relevancia y relación con el tema. Se concluyó que el estrés laboral y la ansiedad son respuestas comunes ante las demandas laborales que, en ocasiones, superan los conocimientos y capacidades de los individuos, desafiando sus habilidades. Estas situaciones han causado afectaciones físicas y emocionales en los docentes, especialmente en aquellos que trabajan en el nivel educativo superior. Los profesionales enfrentan desafíos como la carga de trabajo, la presión por mantener altos estándares académicos, las exigencias de los estudiantes, la gestión del tiempo y la necesidad constante de actualización. Esto ha impactado significativamente en su bienestar, afectando la calidad de la enseñanza y sus relaciones interpersonales. Además, estas condiciones pueden derivar en problemas de salud a largo plazo, como el síndrome de burnout. Por ello, se recomienda que las instituciones educativas implementen medidas como talleres de contención emocional, grupos de apoyo y actividades de relajación para disminuir el estrés y la ansiedad, promoviendo así el bienestar tanto de los docentes como de los estudiantes.

Palabras clave:

Estrés, ansiedad, exigencias laborales, docentes universitarios, síndrome de burnout.

ABSTRACT

In this descriptive research, the PRISMA method was used to review the Scielo, Scopus, and Dialnet databases, referencing 20 studies from the last five years due to their relevance and connection to the topic. It was concluded that work-related stress and anxiety are common responses to job demands that sometimes exceed individuals' knowledge and abilities, challenging their skills. These situations have caused both physical and emotional strain on teachers, especially those working in higher education. These professionals face challenges such as heavy workloads, pressure to maintain high academic standards, student demands, time management, and the need for constant knowledge updates. This has significantly impacted their well-being, affecting the quality of teaching and their interpersonal relationships. Additionally, these conditions can lead to long-term health problems, such as burnout syndrome. Therefore, it is recommended that educational institutions implement measures such as emotional support workshops, support groups, and relaxation activities



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0.

to reduce stress and anxiety, thereby promoting the well-being of both teachers and students.

Keywords:

Stress, anxiety, work demands, university teachers, burnout syndrome.

INTRODUCCIÓN

El avance tecnológico ha generado cambios sustanciales en la sociedad, especialmente en el ámbito educativo, con particular énfasis en el nivel universitario. Las universidades se han visto obligadas a implementar medidas para cumplir con los estándares de calidad educativa, pues tienen la responsabilidad de formar a los futuros profesionales del país. Como consecuencia, los docentes deben invertir una cantidad significativa de su tiempo en capacitaciones, investigaciones, reformas curriculares, proyectos y tutorías, entre otras actividades (Alvites, 2019), generando en los docentes cansancio emocional, ansiedad y depresión lo cual deriva en estrés.

Teniendo claro que el estrés es una de las principales causas que afectan el rendimiento y la motivación del docente. De acuerdo con Cortés (2021) esta condición que puede sufrir un docente es también coherente con factores psicosociales, dentro del cual la tecnología o infraestructura física del centro educativo incide en la afectación de su salud emocional, debido a que estos no están diseñados apropiadamente o no han sido capacitados para el uso de estos medios. Existe además otras causas, como trabajar y guiar a personas con una variedad de necesidades educativas, lo que implica una adaptación frecuente y capacitación en reformas curriculares constantemente.

En este siglo XXI donde la educación es un sistema dinámico y cambiante, las exigencias son cada vez más, las cláusulas de los contratos de trabajo ya no se cumplen al 100 %, especialmente en lo que respecta al horario laboral. La sobrecarga laboral a la que se ven sometidos muchos docentes afecta gravemente su salud y rendimiento, llegando en ocasiones a provocar el abandono de su puesto de trabajo debido a las severas afectaciones en su salud mental. Episodios de estrés crónico generan agotamiento y deterioran la capacidad de adaptación del organismo, como señala Cortés (2021) en el "Síndrome General de Adaptación (SGA), que se compone de tres fases: alarma, adaptación y resistencia, y agotamiento" (p.5). Concluyéndose que, dentro del ámbito laboral, una persona puede experimentar alguna de las fases antes mencionadas, cada vez que se presente alguna situación

que actúe como alarma obteniéndose como resultado la interrupción de la estabilidad emocional de la persona.

Surgiendo un riesgo que según Cortés (2021) se da cuando la persona trata de volver a su estado de equilibrio normal y no lo logra, permaneciendo en la etapa de adaptación y resistencia, consecuentemente pasando a la etapa de agotamiento que es donde surgen los conflictos en la salud mental de las personas, en este caso de los docentes, que tratando de adaptarse a la nueva era educativa no vuelven a su estado mental normal, lo que les provoca ansiedad, desesperación y estrés, dañando sobre manera su estabilidad emocional y motivación para cumplir sus funciones de manera adecuada, conociéndose también como fatiga laboral.

Por esta razón, algunas entidades han comenzado a abordar el problema, dado que de él se derivan situaciones de riesgo como el desarrollo de trastornos depresivos y de ansiedad, estos factores según Mendes et al. (2020) Estos factores impactan negativamente en la productividad de la persona dentro de su contexto biopsicosocial, generando cambios repentinos de humor y afectando tanto su esfera cognitiva como social. Esto conlleva la pérdida de iniciativa para desempeñarse en su trabajo y tomar decisiones acertadas. En este contexto, el ámbito educativo ha sido especialmente vulnerable en los últimos tiempos, con los docentes experimentando altos niveles de estrés debido a las nuevas modalidades laborales, lo que ha afectado significativamente su rendimiento habitual y su calidad de vida.

Según Castilla et al. (2021) la Organización Mundial de la Salud define al término calidad de vida (CV) a la manera como una persona divisa el lugar que ocupa en el entorno cultural y en el sistema de valores en que vive, así como en relación con sus objetivos, perspectivas y manera de ver el mundo, también se relaciona con el grado de satisfacción que tiene. Con relación a lo anterior, la praxis docente es inherente a estas variables y tensiona permanentemente la percepción de calidad de vida y satisfacción laboral.

Al estudiar la carga laboral en docentes universitarios, se han expuesto distintos puntos de vista, debido a que en los últimos tiempos este grupo ha sido expuesto cotidianamente a agentes estresores producto de la modernidad, alta competitividad y altas metas en lo que respecta a logros de aprendizaje de los educandos. Según Castilla et al., (2021) los docentes al enfrentarse a las condiciones anteriormente mencionadas padecen de falta de sueño, trastornos mentales como el estrés y la ansiedad, por ello

se ve preciso realizar acciones encaminadas a mejorar la calidad de vida de los docentes, que está directamente relacionada con su motivación y resultados laborales.

Finalmente se puede concluir que el estrés y la ansiedad afectan gravemente la calidad de vida de los docentes, imposibilitándoles para cumplir sus acciones cotidianas a cabalidad como lo manifiesta Tacca y Tacca (2019) estas condiciones afectan al rendimiento docente, provocando una sobrecarga intelectual que genera malestar en su estilo de vida. Por lo tanto, algunas entidades como el Ministerio de Salud Pública recomiendan a los superiores realizar en el trabajo pausas activas, no sobrecargar de trabajo al docente, mantener una relación horizontal y flexible con el mismo, realizar pequeños incentivos para motivarle a alcanzar buenos resultados.

MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología utilizada se sustenta en un estudio de tipo descriptivo, misma que proporciona al lector conceptos útiles y de actualidad, con la finalidad de que este al día en opiniones, teorías y puntos de vista de distintas fuentes de actualidad. Así mismo, Guevara et al., (2020) manifiesta que “La investigación descriptiva se efectúa cuando se desea representar, en todos sus componentes principales, una situación” (p. 165). Por lo tanto, se describe en la presente investigación, sus dos categorías que son: impacto del estrés laboral y la ansiedad y calidad de vida de los docentes universitarios. Usándose un enfoque documental, es decir, se revisó fuentes disponibles en la red, cuidando que cuyo contenido sea de actualidad y de alto impacto, lo más cercanas al tema de investigación.

Esta metodología se dividió en dos fases, en primer lugar, se identificó el problema de la investigación, que es la afectación de la calidad de vida de los docentes universitarios a causa del estrés y la ansiedad, en segundo lugar, se planteó un tipo de búsqueda a profundidad sobre este tema, en artículos originales y de revisión de revistas indexadas utilizando el método PRISMA, con la finalidad de que esta información sea analizada, sistematizada y criticada de acuerdo a los fines investigativos. El periodo de búsqueda fue de 5 años atrás, tomando en cuenta las publicaciones de revistas indexadas desde el año 2018 hasta el año 2023. Las bases de datos tomadas en cuenta fueron: Scielo, Scopus, Dialnet. Las palabras claves utilizadas fueron: estrés, docencia universitaria, ansiedad, calidad de vida (CV); reflejándose así la combinación de estos en la Tabla 1

Tabla 1: Resultados por descriptores

Resultados por descriptores
D1. Estrés y ansiedad en la docencia universitaria
D2. Impacto del estrés y la ansiedad en la calidad de vida de los docentes
D3. Estrategias para tratar el estrés y ansiedad docente

Fuente: Elaboración propia en base a los parámetros planteados de la investigación

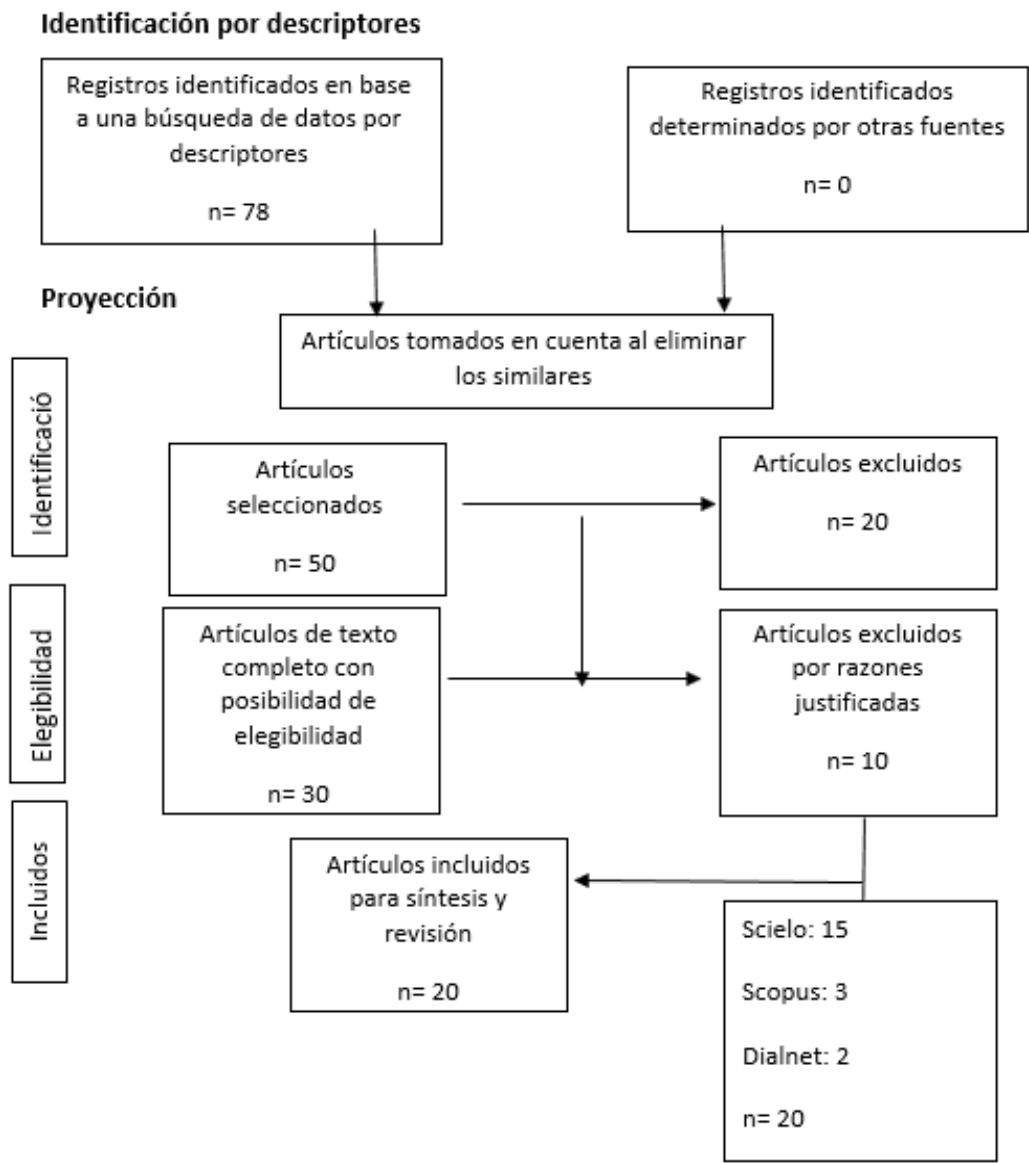
Adicional, se plantearon algunas preguntas de investigación con el fin de generar mayor comprensión en el impacto que causan los dos factores antes mencionados en la CV de los docentes universitarios y de alguna manera que este estudio sea el inicio de otros, concientizando a la sociedad de lo que padecen hoy en día los docentes, especialmente de este nivel educativo. Las preguntas que se plantearon fueron: ¿Cuáles son las causas del estrés y ansiedad en los docentes universitarios? ¿Cuál es el impacto del estrés y la ansiedad en la calidad de vida de los docentes universitarios? ¿Cuáles son las estrategias adecuadas que se pueden emplear para tratar de mejor manera el estrés y la ansiedad en los docentes universitarios?

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para el análisis de la información se utilizó el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) que según Page et al. (2021) este diseño ayuda a los autores de artículos de revisión a documentar de manera adecuada el porqué de la revisión que hicieron y que encontraron los diversos autores de las obras analizadas. En esta sección se analizan 20 artículos de relevancia para identificar datos importantes que servirán para el fortalecimiento de la presente investigación. A continuación, se observa la Figura 1 donde se esquematiza el método PRISMA, que sirve para garantizar la autenticidad y calidad de análisis.



Figura 1: Diagrama de flujo PRISMA



Fuente: Adaptado de Page et al. (2021)

Los resultados de la presente investigación se dividen en dos partes: en la primera se realiza una descripción cuantitativa de los datos más importantes de los artículos analizados. En una segunda fase se plantea un análisis cualitativo, donde se responde a las cuatro preguntas de investigación. Al realizar esta revisión es posible analizar de manera crítica las dos categorías de investigación.

Estadística descriptiva

En la Tabla 2 se observa el número de artículos publicados en los últimos cinco años, en los buscadores bibliográficos Scielo, Dialnet, Scopus, con respecto a los descriptors antes mencionados, resultando 78 artículos, de los cuales se seleccionó 20, los demás fueron excluidos por el título, el ámbito de la revista, resumen, resultados de las investigaciones y actualidad de la publicación.

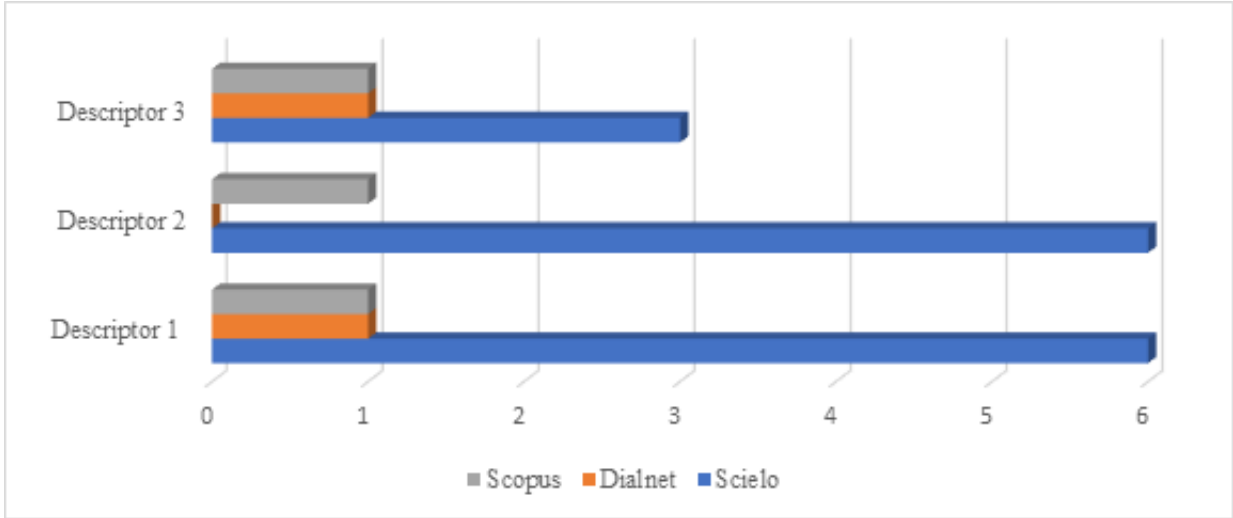
Tabla 2. Número de artículos por base de datos

Descriptores	Base de datos		
	Scielo	Dialnet	Scopus
Estrés y ansiedad en la docencia universitaria	26	3	4
Impacto del estrés y la ansiedad en la calidad de vida de los docentes	7	26	2
Estrategias para tratar el estrés y ansiedad docente	8	1	1
TOTAL	41	30	7
	78		

Fuente: Base de datos elaborada por las autoras

Al hacer un análisis de los autores de los artículos analizados, la mayoría son originarios de España, por lo tanto, sus escritos están en español. Con respecto a las palabras clave empleadas se reconoce como términos principales: estrés, ansiedad, calidad de vida y docencia universitaria. Por otro lado, las bases de datos en donde más se encontraron documentos publicados referentes a los descriptores de investigación antes descritos fueron Scielo, representando el 80 % de las búsquedas ejecutadas, siendo el 20% restante correspondiente a la base de datos de Scopus y Dialnet. De ahí se seleccionó según el método PRISMA a los artículos con los que se iba a trabajar en la presente investigación, como se expone en la Figura 2.

Figura 2: Artículos seleccionados



Fuente: Análisis de datos mediante el método PRISMA

RESULTADOS

Tomando en cuenta las investigaciones mencionadas, se ha podido determinar cómo resultados para los descriptores planteados las siguientes resolutivas:

¿Cuáles son las causas del estrés y ansiedad en los docentes universitarios?

En la actualidad, se vive en un mundo dinámico que cada vez tiene estándares más altos de rendimiento o cumplimiento de metas referente al ámbito laboral, económico y educativo, y esto no ha sido la excepción en el caso del campo universitario, como lo expone Tacca y Tacca (2019) que en su estudio referente al estrés percibido por los docentes universitarios, donde manifiesta que de los 117 docentes investigados en su mayoría manifestaron que su principal causa de estrés es debido a las exigencias que tiene este nivel educativo como lo es la participación en proyectos,

artículos científicos, capacitación continua, mantener la calidad educativa a la par de otras universidades de alto nivel académico, estas y otras causas más son las que desembocan en una inestabilidad emocional en ellos, provocándoles cansancio mental, ansiedad, falta de sueño, entre otras.

Contrastando lo antes mencionado, las jornadas prolongadas de trabajo también son una de las causas más relevantes que causan estrés y ansiedad en los docentes tal como lo expresa Flores et al. (2021) en su estudio de revisión sistemática donde expone que la globalización ha traído grandes cambios en la sociedad y uno de los más relevantes es que hoy en día ya no se tiene un horario establecido de trabajo, puesto que las exigencias actuales del trabajo sigue en los hogares, dejando a un lado actividades de recreación, pasando de vivir una vida tranquila a una que debe batallar varias horas del día con el monitor del computador, esto se debe a que las organizaciones exigen mejores resultados. Esto genera lo que se conoce como desequilibrio entre la demanda y la capacidad de respuesta que tiene el docente.

Los autores Robles et al. (2022) exponen en su investigación que una persona entra a un estado crítico de inestabilidad emocional, cuando algunas situaciones que se encuentran a su alrededor ya no son llevaderas, como cargas excesivas de trabajo, pocas horas de sueño y distracción, provocando que su salud física y mental se vea afectada. Dado que la salud mental es un aspecto complejo, la mayoría de las personas afectadas buscan ayuda profesional para abordar de la manera más efectiva esta situación. Así mismo, (Chui et al., 2022; Canaza, 2021) manifiestan que también la salud mental de los docentes se vio quebrantada desde la aparición del COVID-19, ya que se cambió de paradigma educativo, a uno que se debía mantener una conectividad casi permanente con los educandos, generando un estado de alerta constante, incrementándose así su estrés y ansiedad. Por esta razón, lo que se concluye que desde esta época el rumbo de la educación cambio drásticamente para nunca más volver hacer el mismo, afectando un aspecto clave que incide en el desempeño laboral de los docentes.

El rendimiento o también conocido como desempeño laboral de los docentes universitarios según Rodríguez et al. (2023) se ve afectado por el estrés y la ansiedad; y sus principales causas son las altas cargas de trabajo, cumplir con los estándares de enseñanza, gestión del tiempo, preocupación por la planificación de clases que cada vez requiere mayor cantidad de herramientas para cumplir con los estándares académicos actuales. Estas condiciones pueden generar un malestar que afecta significativamente al desempeño docente, disminuyendo la

calidad de la enseñanza y la relación con los educandos. Por lo tanto, para manejar esta situación se deben emplear estrategias como programas de apoyo emocional y talleres para que los docentes tengan las herramientas necesarias para gestionar de mejor manera su tiempo.

Según Alarcón et al. (2020) la mala gestión del tiempo también suele ser una de las causas principales de estrés y ansiedad en los docentes, puesto que no optimizan necesidades, tareas, recursos disponibles, lo que genera acumulación de pendientes que no suelen resolver fácilmente. Esta situación provoca desesperación e intriga, disminuyendo la calidad educativa. Por ello, es importante que los docentes sean capacitados constantemente sobre la importancia de manejar el tiempo de manera adecuada. El manejo del tiempo y la adecuada gestión de agenda son parte importante de la praxis docente puesto que ayuda a mejorar la calidad formativa, creando un ambiente de aprendizaje más dinámico y positivo que contribuye al bienestar del docente.

De esta forma se puede mencionar que, la salud mental de los docentes se ve afectada por diversas causas como: carga laboral excesiva, aumento del uso de la tecnología debido al cambio de paradigma educativo, exigencias de trabajo actuales, mala gestión del tiempo, presión de los superiores por mantener o igualar ciertos estándares o indicadores de evaluación, produciéndose en los docentes estrés y ansiedad, así mismo Iguasnia y Saquisela (2021) menciona en su investigación que los dos padecimientos anteriores surgen también en el docente porque su actividad requiere mayor interacción con personas, las mismas que suelen tener distintas necesidades educativas y que como educadores deben suplir, convirtiéndolos en presos de su propio trabajo; otro aspecto que cabe resaltar y que genera estrés y ansiedad en los docentes universitarios es la obligatoriedad de tener producciones científicas de alto impacto.

Ante lo anteriormente descrito, se podría decir que para disminuir estas situaciones tan alarmantes que aquejan a la salud de los docentes, no solo se debe dar contención emocional a este grupo, sino además se debe crear conciencia en sus superiores, de lo que está causando la sobrecarga laboral. Por ello es importante crear campañas de concientización de los efectos que provoca el estrés y ansiedad en los docentes, siendo uno de ellos que no alcancen los estándares de aprendizaje.

¿Cuál es el impacto del estrés y la ansiedad en la calidad de vida de los docentes universitarios?

Según los autores González et al. (2021) en su artículo sobre la carga mental en profesores y consecuencias para la salud menciona que las exigencias que asumen

actualmente los docentes hacen que decrezca su calidad de vida provocándoles falta de sueño, apetito, estrés y ansiedad por lo que la Organización Mundial de la Salud propone a todas las entidades privadas y públicas que construyan entornos laborales saludables, encaminados a promover la salud mental de los trabajadores y su calidad de vida Asamblea Mundial de la Salud 60 (2007) . Tomando en cuenta lo antes mencionado se podría decir que el impacto de la ansiedad y el estrés es devastador para la calidad de vida de los docentes universitarios, ya que esto se manifiesta en su salud física, emocional y social, afectando su rendimiento, satisfacción laboral y bienestar en general.

Por su parte, Torres (2022) expresa en su investigación que el estrés es un mal muy frecuente en la vida de los docentes universitarios, que les provoca una declinación en su calidad de vida, causándoles distintas dolencias como son: diarrea o estreñimiento, mala memoria, dolores frecuentes del cuerpo y de la cabeza, fatiga constante, problemas sexuales, insomnio, pérdida o aumento de peso, todos estos síntomas hacen que el docente no pueda continuar con su vida normal, esta situación afecta su rutina diaria y consigo sus relaciones interpersonales.

Por ello, es crucial que las personas encuentren métodos útiles para controlar el estrés si quieren mejorar su calidad de vida. Esto puede incluir métodos como hacer ejercicio regular, meditar, planificar el tiempo y establecer límites de trabajo adecuados. Además, es necesario construir un sólido sistema de apoyo con los seres queridos a través de una comunicación abierta y honesta sobre el estrés y sus efectos. En algunos casos, también puede ser beneficioso buscar la ayuda de profesionales, como terapeutas o consejeros, para abordar las tensiones en las relaciones causadas por el estrés.

Según Jun (2019) considera que otra respuesta del estrés laboral es el síndrome de burnout, que es una experiencia compuesta por emociones negativas hacia el trabajo y las personas que se relacionan a esta labor. Esta enfermedad según Cabellos et al. (2020) causa niveles de agotamiento altos en los docentes provocándoles insatisfacción laboral y que sus relaciones laborales también se vean afectadas. Este síndrome según Tito et al. (2022) según varios estudios afecta especialmente a los trabajadores de diversas organizaciones, siendo las más comunes escuelas, universidades, hospitales y corporaciones policíacas, causando en ellos deterioro de energía, pérdida de motivación para cumplir los objetivos establecidos por la organización, todos estos aspectos debilitan la calidad de vida de los docentes.

Los autores Arias et al. (2019) menciona que está claro que en el contexto universitario se requiere gran cantidad de esfuerzos para mantenerse como se había mencionado antes, a la par de las nuevas tendencias educativas, y estos esfuerzos conllevan a que se desgaste la salud física y emocional de los docentes, mencionándose que este problema aqueja a todo el sector docente a nivel mundial. Así mismo, Argilagos et al. (2020) manifiesta que en Ecuador se encontró que el síndrome de burnout es alto en docentes universitarios, "con más prevalencia en la dimensión del desgaste emocional (55,7%), seguido por la despersonalización (60,0%) y el nivel bajo de realización personal (65,7 %)", concluyendo que las organizaciones pertinentes deben de atender de manera inmediata este problema. La razón de tomar acciones pertinentes sobre este suceso es porque esta enfermedad no solo afecta a los docentes sino también a los educandos.

Los educandos también se ven afectados por este padecimiento de los docentes, debido a que por el agotamiento laboral presentado y la falta de motivación docente, estos segundos según Casanova et al. (2019) aplican metodologías inadecuadas al momento de enseñar, lo que desemboca en un problema más grave que es la falta de estimulación de los estudiantes por aprender, causando deserción escolar y bajo rendimiento académico en los estudiantes, ya que un docente con agotamiento mental muy pocas veces puede cumplir con su rol a cabalidad. Siendo en conclusión este otro impacto alterno del estrés que padecen hoy en día los docentes, especialmente los que brindan sus servicios en niveles de educación superior.

¿Cuáles son las estrategias adecuadas que se pueden emplear para manejar de mejor manera el estrés y la ansiedad en los docentes universitarios?

Según Valdivieso et al. (2020) el estrés y ansiedad en el contexto académico son elementos que disminuyen totalmente la calidad de vida de quienes lo padecen, entendiéndose este último término según Zúñiga et al. (2021) como un concepto subjetivo que difiere según cada persona, pero tiene un principio universal que es tener bienestar en algunos aspectos como psicológicos, sociales y ambientales. Por lo cual es esencial que se aborden estos aspectos con la finalidad de lograr un equilibrio saludable en la vida cotidiana. Trabajar en la inteligencia emocional de los docentes es un aspecto clave para disminuir la ansiedad y estrés en docentes, por medio de actividades de relajación, autoevaluación constante con la finalidad de fortalecer las habilidades emocionales y capacidad de gestionar situaciones de manera más idónea, sin necesidad de sobrecargarse, preocuparse o sobre pensar en algunas situaciones (Costa et al., 2021).

Según los autores Costa et al. (2021) visualiza la necesidad de desarrollar en los docentes su inteligencia emocional, con la finalidad de “mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje en sus aulas”, puesto que, si un docente se encuentra emocionalmente sano sin estrés o ansiedad puede ser más consciente de los vínculos que establece con sus estudiantes, logrando construir canales de comunicación abiertos con las personas que los rodean con el fin de disminuir la tensión o malestar, mejorando sus relaciones interpersonales y aumentando su motivación y desempeño laboral.

Otra estrategia es la contención emocional, ya que promueve el bienestar emocional y garantiza un entorno laboral saludable, según Zambrano (2021) una de las actividades que puede realizarse para lograr este objetivo es la formación de grupos de apoyo docente, donde cada uno de ellos pueda compartir experiencias y brindarse apoyo mutuo. Otra actividad es organizar talleres centrados en la gestión de emociones. Todas estas estrategias según Sánchez (2019) son importantes, ya que ahora no es suficiente solo tener inteligencia académica, sino también se hace imprescindible poseer inteligencia emocional, que sirve para proveer bienestar personal y social a los docentes.

CONCLUSIONES

Las causas principales del estrés y ansiedad en los docentes universitarios son: sobrecarga de trabajo, cambio constante en políticas educativas que exigen cumplir con estándares educativos, la inexistencia de un horario fijo de trabajo, dado que debido a las exigencias actuales este se amplía hasta altas horas de la noche.

El estrés y la ansiedad afecta a cada persona de manera diferente, lo innegable es que estas dos condiciones tienen un impacto negativo en la vida de ellos, por tanto, las personas que lo padecen poseen ciertos síntomas como cansancio, falta de sueño, fatiga, irritabilidad, falta de motivación, dificultades de concentración, falta de memoria, problemas para tomar decisiones y pensamientos negativos. Siendo todos estos aspectos anteriormente citados un punto clave en el declive de las relaciones interpersonales que tienen con su familia, colegas o estudiantes. Dentro de este contexto también se resalta el síndrome de burnout que lo padecen quienes tienen un desgaste emocional y profesional excesivo, ocasionando en quienes lo padecen aislamiento social, problemas personales, problemas de salud y reducción del rendimiento laboral.

Es crucial identificar las fuentes que generan estrés y encontrar formas saludables de manejarlo. Los métodos para reducir el estrés incluyen técnicas de contención

emocional y relajación. Además, para manejar el estrés de manera efectiva, es importante buscar apoyo social y aprender a establecer límites adecuados en el trabajo y en la vida personal. Por lo tanto, hay que tener en cuenta que el estrés es una reacción normal a la vida diaria, manejarlo de manera adecuada le permitirá al ser humano enfrentar los desafíos laborales y personales de manera más saludable y efectiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, M., Oyanadel, C., Castro, P., y González, I. (2020). Teorías subjetivas de profesores sobre gestión del tiempo instruccional y clima de aula. *Información Tecnológica*, 31(5), 173-184. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642020000500173>
- Alvites, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-159. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Argilagos, M., González, I., Peñafiel, K., Macías, E., y E, L. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Ecuador. *Revista Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7(2), 1-17. doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v32i1.2030>
- Arias, W., Huamani, J., y Ceballos, K. (2019). Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propósitos Y Representaciones*, 7(3), 72-110. doi:<https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390>
- Asamblea Mundial de la Salud 60 (2007). *Salud de los trabajadores: plan de acción mundial*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/25984>
- Cabellos, S., Loli, R., Sandoval, M., y Velásquez, R. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2). doi:1561-2961
- Canaza, F. (2021). Educación y pospandemia: tormentas y retos después del covid-19. *Conrado*, 17(83), 430-438. doi:1990-8644
- Casanova, C., Mustelier, M., y Casanova, T. (2019). Manifestaciones del Síndrome de Burnout, en docentes de la Universidad de Cienfuegos. *Conrado*, 15(66), 91-97. doi:1990-8644
- Castilla, S., Colihuil, R., Bruneau, J., y Lagos, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, 1(15), 166-179. doi:<https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>
- Chui, H., Pérez, K., Roque, E., Castro, J., Jinez, E., y Salas, B. (2022). Salud mental y calidad de sueño en los docentes de educación básica regular. *Vive Revista de Salud*, 5(15), 865-873. doi:<https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i15.194>

- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(1). doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Costa, C., Palma, X., y Salgado, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47(1), 219-233. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>
- Flores, G., Cuaya, I., y Rojas, J. (2021). Estrés laboral en el contexto universitario: Una revisión sistemática. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1). doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2912>
- González, Y., Ceballos, P., y Rivera, F. (2021). Carga mental en profesores y consecuencias en su salud: una revisión integrativa. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 1(29), 1-15. doi:<https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR21232808>
- Guevara, G., Verdesoto, A., y Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. doi:10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173
- Iguasnia, S. y Saquisela, M. (2021). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *Digital Publisher*, 6(1), 18-28. doi:doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408
- Jun, J. L. (2019). A study on university teachers' job stress from the aspect of job involvement. *Journal of Interdisciplinary Mathematics*, 21(2), 341-349. doi:<https://doi.org/10.1080/09720502.2017.1420564>
- Mendes, L., Campelo, E., Landim, C., Pires, I., y Vasconcelos, G. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(57), 209-242. doi:<https://dx.doi.org/eglobal.19.1.383201>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., y Hoffmann, T. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. doi:<https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Robles, R., Angeles, A., y Alvarado, G. (2022). Factores asociados con la ansiedad por la salud en estudiantes de Medicina de una universidad privada en Lima, Perú. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 51(2), 89-98. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.11.002>
- Rodríguez, V., Carreño, D., Quijije, P., y Aria, A. (2023). Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 4(8), 3047-3062. doi:<https://doi.org/10.46932/sfjd-v4n8-009>
- Sánchez, L. (2019). La formación inicial docente en una universidad chilena: estudiando el ámbito emocional. *Emociones y Educación*, 10(24), 217-242. doi:<https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8931>
- Tacca, D. y Tacca, A. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323-338. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>
- Tito, P., Torres, M., y Pérez, E. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: un análisis factorial exploratorio. *Enfermería Global*, 21(67), 50-81. doi:<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.496901>
- Torres, C. (2022). Medio ambiente laboral como factor estresante en docentes universitarios de postgrado de la carrera de Ciencias de la Educación - Gestion 2020. *Educación Superior*, 9(2), 81-90. doi:2518-8283
- Valdivieso, L., Lucas, S., Tous, J., y Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil - primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186. doi:<https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>
- Zambrano, Y. (2021). Competencias emocionales básicas para profesores en formación. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(19), 910-919. doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i19.247>
- Zúñiga, A., Coronel, M., Naranjo, C., y Vaca, R. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77-80. doi:<https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>