PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE MANABÍ

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRABAJO DE TITULACIÓN

ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN MANABÍ.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN DE LA SALUD Y DESARROLLO HUMANO.

SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN

SALUD Y SOCIEDAD

PREVIO AL TÍTULO DE

LICENCIADO/A EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

AUTORA

GABRIELA ARTEAGA MURILLO

TUTOR

JOSÉ MIGUEL ESPINOZA ORDÓÑEZ

PORTOVIEJO, ABRIL 2026

Certificación del Tutor de Trabajo de Integración Curricular

José Miguel Espinoza Ordoñez, docente de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí.

CERTIFICO:

En mi calidad de tutor del Trabajo de Integración Curricular, certifico haber revisado el presente manuscrito de investigación, el cual se ajusta a las normas vigentes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí, cumpliendo la Normativa del Trabajo de Integración Curricular; en consecuencia, es apto para su presentación y sustentación.

Portoviejo, abril 2026

Atentamente,

_____

Mgtr. José Miguel Espinoza Ordoñez

Acta de Aprobación del Trabajo de Integración Curricular

El Tribunal examinador aprueba el Trabajo de Integración Curricular titulado "ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN MANABÍ" en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí.

José Miguel Espinoza Ordóñez	Eva Marilú Ganchozo Macías	Eduardo Raúl Silva Villavicencio
Lector 1/Tutor	**Lector 2**	**Lector 3**

Declaración de Originalidad

Este manuscrito no contiene ningún tipo de material que ha sido aceptado para la obtención de un título universitario en otra institución, excepto en forma de información de soporte que ha sido debidamente citada. Este trabajo es de total responsabilidad del autor, quien declara bajo juramento que ninguna sección de este trabajo de integración curricular infringe los derechos de otros autores.

Portoviejo, Abril 2026

_____

Gabriela Arteaga Murillo

CI.1315959021

Declaración sobre Derechos de Autor

Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a distribuir este manuscrito de investigación en medios físicos y electrónicos con el fin de promover la divulgación de mis resultados a la comunidad científica y a la sociedad en general. Adicionalmente, autorizo el uso de los contenidos de esta investigación como bibliografía para fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, citando como fuente al autor de este trabajo.

Portoviejo, Abril 2026

_____

Gabriela Arteaga Murillo

CI.1315959021

Aprobación de Defensa Oral Pública

Los miembros del Tribunal designados por el honorable Comité Académico aprueban el Trabajo de Titulación "ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN MANABÍ"**.**

José Miguel Espinoza Ordóñez	Eva Marilú Ganchozo Macías	Eduardo Raúl Silva Villavicencio
Tribunal 1/Tutor	**Tribunal 2**	**Tribunal 3**

Agradecimiento

Agradezco profundamente a Dios por darme la fuerza, salud y perseverancia para culminar esta etapa en mi vida, la cual ha estado llena de aprendizajes a nivel académico y personal. A mis padres y a mi familia, por su amor, comprensión y apoyo durante todo este proceso de formación, por nunca dejar de confiar en mí.

Así mismo, a mi tutor de tesis, por su orientación, paciencia y conocimientos brindados a lo largo del desarrollo de este trabajo. A los docentes de la carrera de Psicología Clínica, quienes fueron pieza clave para mi formación profesional con sus enseñanzas y experiencia.

Finalmente, agradezco a todas las personas que estuvieron involucradas para la realización de este trabajo y que de una u otra forma formaron parte de este proceso y aportaron en la realización de esta investigación.

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi familia: a mis padres por su apoyo incondicional y por enseñarme el valor del esfuerzo; a mis abuelitos y tíos, por su amor, consejos y apoyo incondicional a lo largo de mi vida; a mis hermanos por escucharme y darme risas que curan el alma.

También la dedico a mis mascotas quienes, aun sin palabras, me han enseñado que cuando de verdad quieres transmitir algo desde el corazón, muchas veces no hace falta palabras. Por último, la dedico a mí misma, por no rendirme, por confiar en mis capacidades y por haber tenido la valentía de continuar incluso en los momentos más difíciles.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo describir el nivel de estrés percibido y las estrategias de autocuidado en docentes de una institución de educación superior en Manabí. Se utilizó un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y de alcance descriptivo. La muestra estuvo conformada por 41 docentes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La recolección de datos se realizó mediante una ficha sociodemográfica, el Cuestionario sobre conocimiento, actitudes y prácticas de actividades de autocuidado (2019) y la Escala de Estrés Percibido PSS-10. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los docentes perciben una carga laboral alta (67,5%). En relación con el estrés, predomina el estrés moderado (57,5%) seguido del nivel bajo (37,5%) y un 5% de los participantes presentó estrés alto. Respecto a las estrategias de autocuidado, los docentes reconocen su importancia (80%) y realizan actividades centradas en acciones accesibles como pedir ayuda cuando se necesita, disposición a mejorar hábitos, pasatiempos o actividades físicas y consulta a profesionales de la salud. Sin embargo, estas estrategias no siempre abarcan de forma integral todas las dimensiones del autocuidado. Se concluye que el estrés percibido es frecuente y sostenido en esta población y que, aunque existe conocimiento y actitud favorable hacia el autocuidado, se recomienda fortalecer acciones institucionales promocionales y preventivas que faciliten un autocuidado integral e incluyan el apoyo psicológico.

Palabras clave: Estrés percibido; estrategias de autocuidado; docentes universitarios, salud mental, carga laboral.

ABSTRACT

The present study aimed to describe the level of perceived stress and self-care strategies among faculty members at a higher education institution in Manabí. A quantitative, non-experimental, cross-sectional design with a descriptive scope was employed. The sample consisted of 41 faculty members selected through non probabilistic convenience sampling. Data collection was carried out using a sociodemographic questionnaire, the Knowledge, Attitudes, and Practices of Self-Care Activities Questionnaire (2019), and the Perceived Stress Scale (PSS-10). The results indicated that the majority of faculty members perceive a high workload (67.5%). Regarding stress levels, moderate stress predominates (57.5%), followed by low stress (37.5%), while 5% of participants reported high stress. In terms of self-care strategies, faculty members recognize their importance (80%) and engage in accessible activities such as seeking help when needed, demonstrating willingness to improve habits, engaging in hobbies or physical activities, and consulting health professionals. However, these strategies do not always comprehensively address all dimensions of self-care. It is concluded that perceived stress is frequent and sustained within this population. Although there is awareness and a favorable attitude toward self-care, it is recommended to strengthen institutional promotional and preventive actions that facilitate comprehensive self-care, including psychological support.

Keywords: perceived stress; self-care strategies; university faculty; mental health; workload

Contenido

Resumen IX

Introducción 1

Objetivos 4

Capítulo I. Marco Teórico 5

Antecedentes 5

Estado del arte 7

Fundamentos Teóricos 10

Origen y evolución del estrés 10

Estrés percibido 11

Estrés psicosocial y laboral en docentes universitarios 12

Síndrome de Burnout 13

Autocuidado 14

Estrategias de autocuidado utilizadas por docentes universitarios. 15

Estrés percibido y autocuidado. 16

Fundamento legal 16

Fundamentación epistemológica. 17

Capítulo II. Desarrollo metodológico 19

Tipo de investigación 19

Población 19

Muestreo/Muestra 20

Método 20

Técnica 21

Instrumento 21

Consideraciones éticas 22

Procedimiento 22

Análisis de datos 22

Resultados 24

Capítulo III. Análisis y discusión de resultados de investigación 33

Conclusiones 38

Recomendaciones 41

Referencias Bibliográficas 43

Anexos 49

Introducción

"El estrés no reside en el evento, sino en la forma en que lo interpretamos"

(Lazarus y Folkman, 1984).

El concepto del estrés fue explicado por primera vez por Hans Selye (1936) desde una perspectiva fisiológica. Años después, Lazarus y Folkman (1984) trasladaron este concepto a lo psicológico mediante el modelo transaccional del estrés, lo que dio lugar al estrés percibido, un concepto de estudio importante en salud mental. A partir de estos aportes, en el presente trabajo se explicarán las bases conceptuales y teóricas sobre el estrés percibido y el autocuidado, los cuales se abordarán con mayor detalle en el capítulo I, a través de los antecedentes, estado del arte y fundamentos teóricos.

En la actualidad, el estrés percibido es una de las principales problemáticas de la salud mental en la actualidad, especialmente en el ámbito laboral. En el contexto universitario, la labor del docente supone una exposición considerable a niveles de estrés, pues se enfrenta a exigencias laborales, sobrecarga académica, demandas administrativas y la necesidad de mantener un alto rendimiento, lo que puede generar problemas emocionales que afecten negativamente su bienestar integral (Cox-Landázuri y Gómez-Landázuri, 2024).

Los docentes universitarios enfrentan a diario altos niveles de estrés que pueden afectar su desempeño laboral y su equilibrio personal. Investigaciones en América Latina y en Ecuador señalan que las presiones en el trabajo, la carga académica y la escasez de programas institucionales que apoyen el bienestar han provocado un aumento de problemas emocionales entre los docentes (Ortega-Jiménez et al., 2024; Vázquez-Cano y Holgueras-Gonzáles, 2019). Estos estudios también destacan la necesidad de desarrollar estrategias preventivas que fomenten el bienestar mental y emocional de los docentes.

Dentro del marco de la educación superior en Ecuador, se ha observado un incremento en los niveles de estrés detectados entre los profesores universitarios, posiblemente debido a la elevada carga académica, la demanda de productividad científica y la limitada aplicación de estrategias de autocuidado. La constante exposición a exigencias laborales sin el respaldo institucional adecuado ha provocado impactos adversos en el bienestar emocional de los profesores, lo que ha disminuido su calidad de vida y su desempeño *(*Soria et al., 2024).

A pesar de las investigaciones realizadas a nivel nacional, se detectan vacíos importantes en áreas teóricas, metodológicas y poblacionales, ya que no hay una sistematización conceptual suficiente ni la utilización constante de herramientas validadas en Ecuador. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo aportar al entendimiento del estrés percibido y las estrategias de autocuidado como medio preventivo desde una perspectiva clínica, ajustada a las demandas locales (Ortega-Jiménez et al., 2024). Por ello, en el segundo capítulo se detallan el tipo y el diseño del estudio, la población, la muestra, el método, la técnica, los instrumentos, el procedimiento, las consideraciones éticas y la estrategia de análisis de datos para describir ambas variables en la población seleccionada.

Según la Organización Mundial de la Salud (2009), explica que el autocuidado es la capacidad de las personas para enfrentar las dificultades cotidianas con o sin apoyo; debido a esto, las estrategias de autocuidado son una buena alternativa para reducir el estrés percibido.

La falta de conocimiento sobre cómo se describen estas variables entre los docentes universitarios contribuye a la continuidad de este problema. Por esta razón, resulta apropiado que a partir de esta problemática surja la siguiente investigación cuantitativa, no experimental y de alcance descriptivo, con la pregunta de investigación:

¿Cómo se describe el estrés percibido y las estrategias de autocuidado en los docentes de una institución de educación superior en Manabí? A partir de la pregunta de investigación, el estudio no solo busca caracterizar ambas variables, sino también comprender sus características en la población de estudio, por ello en el capítulo III se exponen los resultados y se desarrolla el análisis y discusión de la investigación, así como la interpretación de los resultados obtenidos.

Objetivos

Objetivo General

Describir el estrés percibido y las estrategias de autocuidado en docentes de una institución de educación superior en Manabí.

Objetivos Específicos

- Caracterizar sociodemográficamente a la población docente de una institución de educación superior de Manabí.
- Determinar el nivel de estrés percibido en los docentes de una institución de educación superior en Manabí.
- Identificar las estrategias de autocuidado aplicadas por los docentes de una institución de educación superior en Manabí.

Capítulo I. Marco Teórico

Antecedentes

Selye (1936) realizó una investigación con ratas de laboratorio para determinar el concepto de estrés en el campo de la salud; estas eran expuestas a diferentes estímulos que provocaban daño, como la exposición al frío, el ejercicio muscular excesivo e intoxicaciones por diversas drogas. Se identificó que la investigación tenía como consecuencia un síndrome, compuesto por 3 etapas.

La etapa número uno se da entre las 6 y las 48 horas después de la exposición inicial; la etapa dos, después de las 48 horas; y la última etapa comienza cuando el animal se agota. El autor explica que las reacciones son propias del organismo al adaptarse a nuevas condiciones: en la primera etapa, en la que el organismo de las ratas sufre cambios fisiológicos significativos; en la segunda, muestra signos de mejora y estabilización; y en la tercera, el agotamiento. Sin embargo, en algunos casos puede producirse habituación o resistencia y, por ello, se le conoce como *síndrome de adaptación general*.

Existieron algunos casos en los que los animales no llegaban a la tercera etapa, que consistía en el agotamiento, pues podía producirse la habituación o la resistencia y, por ello, surgió el concepto de *síndrome de adaptación general*.

De esta manera, el estrés comenzó a estudiarse y, en la actualidad, diversas investigaciones han abordado este fenómeno en el contexto universitario. Rivela et al. (2021) realizaron una investigación sistemática para analizar el impacto de los factores psicosociales en el afrontamiento del estrés laboral entre los docentes universitarios. El estudio incluyó una muestra de 5,417 docentes de habla hispana, utilizando la metodología PRISMA-NMA, con resultados: un 48% de altos niveles de insatisfacción laboral; el 36% presentó disfunciones cognitivas; y el 12% abandonó su cargo por

síndrome de burnout. Solo un 3,7% indicó que utiliza estrategias de autocuidado o tiene algún tipo de apoyo social. Este estudio evidencia la necesidad urgente de promover estrategias de autocuidado en docentes universitarios.

En Portugal, Teles et al. (2020) encontraron que el estrés percibido en los docentes universitarios se relaciona directamente con las dimensiones del burnout, como el agotamiento emocional y la despersonalización. Asimismo, los factores sociodemográficos también influyen en el bienestar de los docentes, entre ellos la edad, el género y la experiencia laboral.

Por su parte, Tacca y Tacca (2019) desarrollaron una investigación descriptiva en Lima, Perú, con el objetivo de analizar los factores de riesgo psicosociales y su relación con el estrés percibido en los docentes universitarios. Mediante cuestionarios aplicados a docentes de distintas áreas, se identificaron síntomas frecuentes de agotamiento físico, problemas de sueño y dificultades de concentración. Asimismo, se encontró que los docentes contratados presentaban mayor estrés que los docentes con nombramiento. Esta investigación resalta la influencia de las condiciones laborales en la salud mental del profesorado universitario y destaca la importancia de estudiar el estrés desde una perspectiva psicosocial y preventiva.

Pruna (2023) realizó una investigación cuantitativa con profesores universitarios de una institución educativa en Ecuador, con el objetivo de examinar la correlación entre el estrés percibido y la asertividad. A través de cuestionarios estructurados, descubrió que el 64,5% de los participantes presentaba un nivel de estrés moderado. Aunque no se demostró una correlación directa entre ambas variables, la investigación determinó que es imprescindible enfocarse en la identificación de factores de protección y habilidades emocionales, como estrategias de autocuidado, para reducir el estrés en los docentes. Esta investigación es especialmente significativa para el entorno

ecuatoriano y concuerda con este estudio al resaltar la importancia de analizar el estrés percibido en los docentes universitarios.

En este mismo contexto ecuatoriano, Cadena-Povea et al. (2025) encontraron que los factores psicosociales en los docentes universitarios son determinantes para el estrés percibido. En la investigación encontraron que el estrés percibido estaba asociado con tensión, irritabilidad y fatiga y se identificó que la falta de estrategias de autocuidado era uno de los factores clave para mitigar estos efectos negativos.

La mayoría de las investigaciones previamente revisadas se centran en poblaciones generales o en contextos internacionales. Por lo tanto, son escasos los estudios que analicen esta problemática en docentes universitarios en instituciones de educación superior en Ecuador (Ortega-Jiménez et al., 2024).

Para concluir, los antecedentes revisados coinciden en que el estrés percibido es un problema común entre los profesores de nivel universitario y que se utilizan pocas estrategias de afrontamiento y autocuidado, resaltando la importancia de estas prácticas y de su aplicación real, lo que tiene como consecuencia que los docentes experimenten sobrecarga laboral, agotamiento y dificultades para mantener su bienestar. Esto resalta la necesidad de entender cómo se manifiesta el estrés percibido y qué estrategias de autocuidado utilizan los docentes para afrontar su contexto universitario.

Estado del arte

El estrés percibido y el autocuidado en el contexto docente universitario se han vuelto un objeto de estudio de importancia durante los últimos años, debido a que el malestar psicológico genera consecuencias negativas en el rendimiento, la motivación y la salud en general de los docentes. Debido a esto, en varias investigaciones internacionales y de la región se explican también factores laborales, institucionales y emocionales que influyen en el bienestar de los docentes.

En un estudio realizado por Liepina y Martinsone (2022) con 245 docentes en Letonia, se pudo identificar que los docentes confrontan el estrés con estrategias de autocuidado, entre las más utilizadas y valoradas están las conductas saludables, como son la alimentación equilibrada, buena higiene del sueño, recreación, entre otras, además del apoyo social, equilibrio entre la vida personal y laboral, y la supervisión profesional; es decir, acompañamiento en donde los docentes pueden recibir apoyo y retroalimentación, desarrollando así resiliencia y competencia.

No obstante, los autores también identificaron que, aunque los docentes saben de la importancia del autocuidado, no pueden practicarlo debido a la carga laboral y a la falta de políticas de la organización que los fomenten. Por lo cual llegan a la conclusión de que el autocuidado requiere apoyo institucional constante, destacando la necesidad de formar a los docentes en gestión emocional y en resiliencia (Liepina y Martinsone, 2022).

En el contexto latinoamericano, muchas investigaciones coinciden en que las malas condiciones laborales y la alta exigencia de las instituciones constituyen factores determinantes del estrés percibido de los docentes universitarios. Un ejemplo de ello es la investigación de Aldaz (2024) en Quito, en la que analizó la relación entre el estrés académico y la salud mental de los docentes de educación superior, llegando a la conclusión de que la sobrecarga de funciones, la escasa autonomía y la multiplicidad de roles conllevan un aumento de los niveles de estrés. Por ello, la autora destaca la importancia de integrar estrategias de autocuidado institucionalizadas, como la capacitación continua, la gestión del tiempo y la creación de espacios de contención en las universidades.

Asimismo, Soria et al. (2024) realizaron un estudio con docentes para identificar los factores, síntomas y estrategias que mitigan el estrés laboral y, mediante una

investigación cuantitativa, encontraron que los principales factores relacionados con el estrés son la sobrecarga de trabajo, las demandas administrativas y la falta de recursos pedagógicos. A su vez, determinaron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas eran el apoyo de la familia, la actividad física y la búsqueda de ayuda profesional. Asimismo, los autores recomiendan fortalecer la cultura del autocuidado y desarrollar entornos laborales saludables mediante políticas institucionales que integren la salud mental como parte integral de la gestión universitaria.

En Manabí, Moreira et al. (2022) analizaron cómo el estrés influía en las actividades laborales de los docentes de instituciones de educación superior, evidenciando una relación entre el estrés y el rendimiento académico. El estudio demostró que la sobrecarga de trabajo, el exceso de responsabilidades y la falta de reconocimiento institucional son factores que afectan la productividad y el bienestar docente. Debido a esto, los autores recomiendan la capacitación en estrategias de autocuidado para reducir los niveles de estrés.

En conclusión, estas investigaciones resaltan la importancia de entender que el estrés percibido en los docentes universitarios forma parte de un fenómeno multifactorial que influye tanto en la organización como en los recursos de afrontamiento de los docentes. Los autores ya revisados coinciden en reconocer el autocuidado como un factor importante para proteger el bienestar integral; sin embargo, hay vacíos importantes en esta parte de la investigación, especialmente en la región de Manabí.

Fundamentos Teóricos

Origen y evolución del estrés

El término de estrés comenzó a utilizarse a finales del siglo XIV, inicialmente sin un uso científico, para referirse a diversos tipos de dificultades, tanto físicas como intelectuales. A finales del siglo XVII también comenzó a emplearse en el contexto de la física para describir la tensión de un material, y no fue hasta principios del siglo XIX cuando este concepto fue sistematizado y, en la medicina, se utilizaba para referirse a la mala salud (Lazarus y Folkman, 1984).

En este mismo sentido, Lazarus y Folkman (1984) afirman que el primer concepto científico del estrés tuvo su origen en el experimento *síndrome producido por diversos agentes adversos,* realizado por Selye (1936), quien investigó con ratas de laboratorio expuestas a diferentes estímulos que provocaban daño, con el fin de identificar los síntomas que pertenecían a este síndrome.

Según Lazarus y Folkman (1984), este concepto del estrés en la psicología comienza a desarrollarse durante y después de la Segunda Guerra Mundial, cuando se investigaron las secuelas emocionales y conductuales de los sobrevivientes y veteranos de la guerra. Es entonces cuando, en 1955, Selye da una conferencia ante la Asociación Americana de Psicología que marcó la entrada oficial del concepto en el campo psicológico, pues ya no solo se estudió la respuesta fisiológica, sino también las emocionales y cognitivas.

Existen muchas formas de estrés; sin embargo, una de las más estudiadas y que se relaciona con el presente proyecto es el estrés laboral, entendido como “las demandas externas e internas de las organizaciones pueden generar malestar en el trabajador en las esferas psíquicas y fisiológicas” (Buitrago-Orjuela et al., 2021, p. 134).

Según Buitrago-Orjuela et al. (2021), debido a esto, el estrés laboral es un factor de riesgo psicosocial, pues genera reacciones y respuestas ante la carga laboral que afectan la estabilidad biopsicosocial, debido a la falta de recursos personales y del entorno laboral.

Actualmente se sigue estudiando y aplicando el concepto del estrés en distintos contextos; por ejemplo, León y Espinoza (2024) realizan un análisis de la teoría transaccional de Lazarus y argumentan que el estrés pasó a ser un estudio de estímulos-respuesta, a considerar cómo influye cognitivamente el estresor y cómo se asocia a aspectos individuales.

Estrés percibido

El concepto de estrés percibido nace del modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984), donde se comienza a ver al estrés ya no solo como algo exclusivo del ambiente o de la persona, sino que es el resultado de la interacción de ambos elementos, por esto la palabra transacción.

Este modelo propone dos tipos de valoración mental, la primera consiste en tres posibles maneras en que la persona puede interpretar una situación, amenaza, daño u oportunidad. Por ejemplo, un examen puede ser percibido como una amenaza, pues se puede perder el semestre, o como una oportunidad, ya que se va a demostrar lo que se sabe.

La segunda valoración mental es donde la persona evalúa los medios que tiene para resolver o enfrentarse a una situación, realizando preguntas como: ¿puedo resolverlo? ¿Puedo controlarlo? ¿Tengo apoyo, tiempo, habilidades? Estas preguntas ayudan al individuo a identificar las emociones y el nivel de estrés que aparecen ante algún factor estresor (Lazarus y Folkman, 1984).

En muchos casos, estos dos tipos de valoraciones mentales ocurren uno después del otro; por ejemplo, en el contexto de esta investigación, un docente recibe un aviso en el que le explican que será evaluado durante sus clases, lo que puede generar ansiedad y ser visto como una amenaza, para después pasar a la valoración secundaria, en la cual es capaz de ver sus opciones y la manera de resolverlo.

Es decir, Lazarus y Folkman (1984) describen el estrés percibido como una valoración subjetiva que el individuo tiene de su entorno y de las herramientas que tiene para afrontarlo. Los autores explican que se diferencia del estrés fisiológico por la interpretación cognitiva frente al factor estresante y por el grado en que considera que este le sobrepasa su capacidad de afrontamiento.

Por último, Lazarus y Folkman (1984) introducen el término coping para describir el momento en el que el individuo pone en marcha las estrategias de afrontamiento y se inician los procesos cognitivos y conductuales. Los autores explican dos tipos de afrontamiento, y el que está situado en el problema y en la emoción; el primero se basa en cambiar la situación estresante y el segundo en regular las emociones derivadas del estrés.

Estrés psicosocial y laboral en docentes universitarios

Es importante entender el concepto de factor psicosocial en el ámbito laboral; Rubio-Ávila y Gómez-Sánchez (2018) explican que remiten a las condiciones ambientales, percepción y experiencias del individuo que al interrelacionarse con las condiciones del trabajo pueden afectar o mejorar la calidad de vida y bienestar del colaborador; es decir, ser un factor protector o de riesgo para su salud mental.

Existen varias causas que pueden dar origen al estrés laboral; en primera instancia, las laborales, como las condiciones de trabajo. Buitrago-Orjuela et al. (2021)

explican algunas causas, entre esas la sobrecarga laboral, las jornadas largas de trabajo, la falta de apoyo institucional y la desorganización que pueda existir en la institución, las cuales se pueden evidenciar en la falta de recursos, la escasa o ineficiente comunicación, estilos de gestión inadecuados y falta de claridad respecto a las funciones.

En el ámbito académico, también existen causas del estrés, por ejemplo, la constante exigencia de su rol formativo, la falta de autonomía, el contacto continuo con el estudiante y la inseguridad laboral (Buitrago-Orjuela et al., 2021). Además de escasas oportunidades de promoción o de desarrollo profesional, relaciones jerárquicas tensas, tiempos de descanso cortos, entre otros (Reyna Moreira et al., 2022).

Estos serían los riesgos psicosociales que afectan a los docentes, pues se refieren a las condiciones y situación en la que se encuentra el entorno laboral que, al interactuar con las características individuales de cada individuo, pueden afectar su bienestar negativamente. Esto lo respalda el Modelo de Acción, realizado por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (2010), que explica que son aquellas interacciones del trabajo, del contexto y de la organización, y las capacidades del trabajador, que puedan influir en la salud integral del individuo.

Síndrome de Burnout

Saborío e Hidalgo (2015) explican que el síndrome de burnout fue declarado en el año 2000 por la OMS entre los riesgos laborales, que pueden afectar la calidad de vida de los individuos hasta poner en riesgo su vida.

Los autores rememoran al psiquiatra Herbert J. Freudenberger, quien en 1974 desarrolló el primer concepto tras la observación en su lugar de trabajo de sus compañeros, quienes, luego de trabajar más de 10 años, comenzaron a tener menos energía,

idealismo, empatía con los pacientes, agotamiento, ansiedad, depresión y desmotivación en el trabajo.

Gutiérrez et al. (2006) señalan que “el síndrome de burnout es un trastorno adaptativo, crónico, asociado con el inadecuado afrontamiento de las demandas psicológicas del trabajo que altera la calidad de vida de la persona que lo padece”. Es decir que, cuando el trabajador no cuenta con las estrategias de afrontamiento y recursos emocionales e institucionales para manejar el estrés de manera prolongada, produce un deterioro progresivo de bienestar que afecta su desempeño laboral y salud mental.

Autocuidado

El autocuidado es una de las formas más utilizadas para prevenir el estrés en cualquiera de sus tipos, pues “se trata de una aproximación a la salud, en la cual la persona es responsable de llevar a cabo acciones individuales y/o colectivas que pueden fortalecer o restablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades” (Fundasil y Unicef El Salvador, 2022, p. 10).

La primera persona que desarrolló este concepto fue la enfermera Dorothea Orem (2001), quien, en su obra, explica que el autocuidado es un comportamiento intencionado y consciente por parte de los individuos con capacidad de decisión para cubrir sus necesidades de salud. Según la autora, para que una acción se considere autocuidado es necesario que cumpla con un requisito de autocuidado; es decir, que se relacione con una necesidad relacionada con el equilibrio físico y psicológico. Estos requisitos son universales y están relacionados con las necesidades básicas; puede hablarse de dos tipos de requisitos: a) los del desarrollo, relacionados con la adaptación en las distintas etapas del desarrollo; y b) los de desviación de salud, relacionados con las acciones frente a distintas enfermedades o malestar.

Lam-Flores et al. (2024) explican que el autocuidado en salud mental es un proceso que considera las dimensiones mental, social y espiritual, que interactúan para fortalecer la resiliencia y la autosuficiencia emocional.

En esta misma línea, la Organización Mundial de la Salud (2009) define el autocuidado como la capacidad de los individuos, ya sea de forma individual o comunitaria, para promover la salud, prevenir enfermedades y hacer frente a los problemas de la cotidianidad, con o sin el apoyo de un profesional sanitario. Este concepto amplía la teoría de Orem hacia el modelo biopsicosocial, el cual, según Bolton y Gillett (2023), es un marco integrador entre lo biológico, lo psicológico y lo social, donde lo esencial es comprender cómo influyen cada uno en la persona.

Estrategias de autocuidado utilizadas por docentes universitarios.

Después de explicar el concepto de autocuidado como un proceso integral orientado al bienestar personal y profesional, se puede detallar cuáles son las estrategias de autocuidado más frecuentes que utilizan los docentes universitarios para mantener el equilibrio en las dimensiones del modelo biopsicosocial ante las diversas exigencias laborales.

Carrión (2025) determinó que las técnicas de respiración y relajación ayudan a mejorar significativamente la estabilidad emocional de los docentes y a reducir el nivel de estrés. Además, Shapiro et al. (2012) demostraron que las prácticas de mindfulness y la meditación en los docentes aumentan la autoconciencia, disminuyen la ansiedad y favorecen la regulación emocional, lo cual tiene repercusiones positivas hacia un entorno laboral y educativo más saludable.

Kensing (2024) explica que los docentes que realizan estrategias de autocuidado, como establecer límites entre el trabajo y su vida personal, tiempo para realizar hobbies,

buena higiene del sueño y mantener redes de apoyo, muestran niveles más altos de satisfacción laboral y menor agotamiento.

Estrés percibido y autocuidado.

El autocuidado es una práctica fundamental para evitar el estrés percibido, pues permite mantener el equilibrio emocional y prevenir el deterioro de la salud mental frente a las exigencias laborales (Muñiz, 2024). Según Lazarus y Folkman (1984), la percepción del estrés depende de la valoración cognitiva, mediante la cual el individuo lo valora y lo enfrenta siempre que cuente con los recursos para afrontar las demandas. En este contexto, el autocuidado constituye un recurso que fomenta la resiliencia y promueve la autorregulación emocional; es decir, el bienestar general (Fundasil*y Unicef El Salvador*, 2022).

Un estudio más reciente explica que el autocuidado funciona como un factor protector, en tanto que, al no desarrollar estas estrategias, pueden presentar síntomas específicos o relacionados con ansiedad, estado de ánimo depresivo, preocupación excesiva y fatiga, además de, en casos más extremos, el síndrome de Burnout (Giménez et al. 2019).

Fundamento legal

El presente trabajo se respalda en un conjunto de normativas legales que protegen y orientan el derecho a la salud integral, la protección del docente y la promoción del bienestar mental. Tanto en el contexto nacional como en el internacional, estas normativas brindan garantías fundamentales para abordar la problemática del estrés percibido en el ámbito laboral de las instituciones educativas.

En primer lugar, la *Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948)* establece, en el artículo 25, que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado

que le asegure salud y bienestar, incluyendo el acceso a condiciones de trabajo dignas. Así mismo, en el *Convenio No. 155 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1981)* especialmente en el artículo 3, inciso e, se expresa que deben adoptarse y promoverse medidas para mejorar el ambiente laboral y la salud mental de los trabajadores, reconociendo los factores psicosociales como aspectos relevantes que percuten positiva o negativamente en el bienestar integral de las personas.

A nivel nacional, la *Constitución de la República del Ecuador (2008)* explica, en su artículo 32, el derecho a la salud como parte del buen vivir, con un enfoque integral; es decir, respecto a la salud física, mental y social. También, el artículo 66, numeral 2, reconoce el derecho a una vida digna, lo cual implica entornos laborales seguros y libres de tensiones perjudiciales. El artículo 350 explica también que la educación superior debe contribuir a la solución de los problemas sociales, como lo es el deterioro de la salud mental en el ámbito docente.

La Ley Orgánica de Educación Superior (LOES), en los artículos 8 y 10, establece los derechos de los docentes universitarios, entre ellos el acceso a un entorno institucional que promueva su bienestar. Además, el artículo 71 señala que las instituciones de educación superior deben cuidar la salud integral del personal académico.

Fundamentación epistemológica.

Desde lo epistemológico, el proyecto de investigación se desarrolla desde un enfoque cognitivo conductual; es decir, en el marco de un paradigma positivista, el cual se basa en la búsqueda de conocimiento objetivo y medible mediante el método científico. El enfoque cognitivo conductual considera que los fenómenos sociales y naturales deben ser estudiados a través de la observación, medición y análisis empírico, lo cual permite la obtención de datos confiables (Bunge, 1997).

En este estudio, la relación entre el sujeto (investigador) y el objeto (lo que se investiga) se da desde un enfoque de objetividad controlada, pues el investigador no tiene influencia en los resultados, sino que los examina y evalúa, en tanto, la consideración de los docentes como participantes activos en el ambiente educativo, pero cuyas vivencias pueden ser cuantificadas y examinadas de manera estadística.

Desde el punto de vista de la psicología clínica, este enfoque facilita la identificación de señales tempranas de estrés. En el contexto psicosocial, la investigación toma en cuenta al individuo en un entorno institucional y cultural, identificando el impacto de elementos organizativos, como el exceso de responsabilidades o la ausencia de programas de autocuidado, en la salud mental del profesor.

Autores como Serna et al. (2021) subrayan que la investigación cuantitativa resulta útil para analizar fenómenos psicológicos que pueden medirse mediante herramientas validadas. Igualmente, Lazarus y Folkman (1984), basándose en la teoría del afrontamiento, proporcionan un fundamento teórico consistente con la investigación del estrés, considerado como una respuesta y un proceso que puede ser manejado mediante estrategias de autocuidado.

Así, el enfoque desde el cual se desarrolla la presente investigación permite una visión científica del fenómeno del estrés docente, incorporando aspectos clínicos y psicosociales que promueven un entendimiento amplio del problema y guían a futuras investigaciones en el ámbito de la salud mental y de la práctica docente universitaria.

Capítulo II. Desarrollo metodológico

Tipo de investigación

La investigación se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, pues se basa en la medición objetiva del estrés percibido y de las estrategias de autocuidado en docentes universitarios mediante pruebas estandarizadas. Este enfoque permite la recolección de datos, lo que facilita el análisis mediante métodos estadísticos (Hernández y Mendoza, 2018).

Se utilizó un diseño no experimental, pues no se manipularon las variables, sino que se evaluaron tal como están y se presentan en el entorno laboral. Asimismo, es transversal porque la recolección de datos se realizará en un único momento, lo que permitirá describir el estado actual de la población seleccionada. Este diseño es apropiado para la presente investigación, pues busca entender las características de estas variables en la población en un lapso de tiempo puntual (Hernández y Mendoza, 2018).

El alcance es descriptivo, ya que busca observar y detallar las características de la población o del fenómeno de estudio (Supo, 2015). En tanto, su propósito en la investigación es determinar e identificar las características del estrés percibido y las estrategias de autocuidado de los docentes universitarios, y entender cómo los docentes experimentan y gestionan el estrés en su entorno laboral.

Población

La población de la investigación está conformada por docentes universitarios de una institución de educación superior en Manabí. Se eligió esta población porque responde al hecho de que los docentes universitarios suelen presentar altos niveles de exigencia académica y administrativa, lo que puede causar que en el día a día y en las actividades y labores de esta población se presenten mayores niveles de estrés

percibido, como refieren Buitrago-Orjuela et al. (2021), autores previamente revisados en esta investigación.

Los criterios de inclusión son: ser docente activo de la universidad, tener entre 27 y 60 años, laborar a tiempo completo y disponer de un mínimo de un año de experiencia. Por otro lado, el criterio de exclusión es estar en vacaciones durante el levantamiento de datos y ser docentes jubilados; y para los criterios de eliminación se consideran las encuestas incompletas y formularios sin consentimiento informado.

Muestreo/Muestra

El muestreo para esta investigación es no probabilístico por conveniencia, pues considera la accesibilidad, la disponibilidad y la disposición voluntaria de los participantes. Este tipo de muestra es adecuado para investigaciones descriptivas, pues permite obtener una muestra representativa sin necesidad de un muestreo aleatorio (Hernández et al., 2014). En concordancia y de acuerdo con los lineamientos de la Unidad Curricular (UIC) (2024) de la PUCEM, es necesario establecer un mínimo de 35 personas para un proyecto de investigación; en este estudio se trabajó con una población de 41 docentes universitarios. Este grupo de docentes forma parte de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Manabí.

Método

La presente investigación se fundamenta en el método deductivo. Este método se define como un proceso de razonamiento que parte de premisas generales, leyes o marcos teóricos previamente establecidos para derivar conclusiones lógicas aplicables al fenómeno particular en estudio. En este sentido, el estudio transita de lo general a lo particular: se inicia con la revisión de la literatura y la definición de variables, para posteriormente recolectar datos numéricos que permitan describir el comportamiento de

dichas variables en el contexto específico, verificando así la coherencia entre los postulados teóricos y la realidad observada (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Técnica

Para la recolección de datos se utilizaron tres instrumentos que fueron aplicados en forma de encuesta, la cual es una técnica que permite obtener información cuantitativa de forma directa, estructurada y estandarizada, lo que posibilita, a su vez, que se pueda recolectar la información en un corto periodo de tiempo (Hernández et al., 2014).

Instrumento

Fueron tres instrumentos los que se aplicaron: a) Ficha sociodemográfica, a partir de la cual se obtuvo información para reconocer los matices sociodemográficos. En esta se incluyen características como edad, género, percepción de carga laboral, número de hijos, estado civil y años de experiencia docente; b) Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y práctica de actividades de autocuidado (Quiroz et al., 2019) adaptado lingüísticamente al contexto docente y validado por expertos, para facilitar la comprensión y claridad de cada pregunta. Se eligió este cuestionario pues permitió identificar las actividades de autocuidado y el conocimiento acerca del autocuidado en el ámbito laboral; y c) la Escala de Estrés Percibido (PPS-10) (Campo-Arias et al., 2014) para medir la frecuencia con que las personas interpretan ciertas situaciones como estresantes, para poder clasificarlas en un nivel de intensidad de bajo, moderado o alto.

Por otro lado, para la presente investigación se presentará un consentimiento informado donde las personas darán su aprobación para participar en este proyecto, donde se asegurará la confidencialidad según los principios de la bioética (World Medical Association, 2013).

Consideraciones éticas

Como el estudio no involucra intervenciones clínicas, experimentales o invasivas sobre los participantes, sino tan solo la utilización de cuestionarios y escalas, no es necesario contar con la autorización de un Comité de ética de investigación en seres humanos (CEISH). Sin embargo, se garantiza que los principios de responsabilidad profesional, justicia, beneficencia y respeto que regulan la investigación en seres humanos fueron observados rigurosamente. Los datos y encuestas obtenidos serán eliminados después de dos años de la fecha de evaluación, según los lineamientos de la UIC.

Procedimiento

Planeación de la investigación

Se establecieron los objetivos de investigación, los criterios de exclusión, inclusión y eliminación; y se determinaron los 3 instrumentos a utilizar en la investigación, junto con el consentimiento informado, el cual garantiza la voluntariedad, confidencialidad y anonimato de los participantes. Se gestionó la autorización correspondiente de la institución para aplicar a los docentes universitarios.

La investigadora tomó personalmente las encuestas a cada docente en sus espacios laborales, en donde primero se solicitó la firma del consentimiento informado y luego se entregaron los instrumentos para que el docente participante pueda revisarlos y realizar preguntas en el momento previo a su aplicación, para posteriormente completarlos, finalmente se verificó que todas las preguntas estén completas.

Análisis de datos

Para procesar y analizar los datos se utilizarán los programas de Microsoft Excel y Jamovi 2.3.28, los cuales permitirán tabular los datos sociodemográficos, calcular frecuencias y porcentajes por ítems, determinar medidas y rangos en la PSS-10 e

identificar las estrategias de autocuidado más y menos practicadas. Los resultados fueron representados mediante tablas y gráficos, los cuales permiten visualizar el comportamiento de ambas variables.

Resultados

En el análisis de los resultados obtenidos mediante encuestas se logró comprender las características sociodemográficas, la manera en que realizan actividades de autocuidado, así como el nivel de estrés percibido de los docentes universitarios encuestados.

Tabla 1

Frecuencia y porcentaje del sexo/género de las personas encuestadas

Sexo/Género	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Femenino	18	45.0 %	45.0 %
Masculino	22	55.0 %	100.0 %

En la tabla 1, se presenta la distribución de la población encuestada según el Sexo/Género. Los resultados evidencian que un 45 % son mujeres *(n=18)* y un 55 % son hombres *(n=22).* Estos resultados reflejan mayor participación de docentes masculinos; sin embargo, hay una distribución relativamente equilibrada entre ambos sexos, lo que permite una caracterización sociodemográfica adecuada.

Tabla 2

Frecuencia y porcentaje de las edades de las personas encuestadas

Edad	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
<30	6	15.4 %	15.4 %
30-39	18	46.2 %	61.5 %
40-49	10	25.6 %	87.2 %
50-60	5	12.8 %	100.0 %

En la tabla 2, se presenta la distribución de las edades de los docentes encuestados. Se observa que el grupo con mayor frecuencia está en el rango de 30-39 años, representando el 46.2% de la muestra (n=18); le sigue el grupo de 40-49 años, que representa el 25.6% de la muestra (n=10). Asimismo, los menores de 30 años ocupan el

15.4% de la muestra (n=6); por último, el grupo de 50-60 años representa el 12.8% de la muestra (n=5).

El porcentaje acumulado indica que el 61,5% de los participantes tiene menos de 40 años y que el 87,2% se encuentra en edades inferiores a 50 años; estos resultados permiten evidenciar que la muestra está conformada por docentes en etapas activas de su desarrollo laboral.

Tabla 3

Frecuencia y porcentaje de número de hijos

No de hijos	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
0	19	47.5 %	47.5 %
1	10	25.0 %	72.5 %
2	6	15.0 %	87.5 %
3	5	12.5 %	100.0 %

En la tabla 3, se muestra la frecuencia de los números de hijos de los docentes encuestados. Los resultados muestran que la mayoría de los participantes no tiene hijos, lo que representa el 47,5% de la muestra *(n=19).* Por otro lado, el 25 % de los docentes reporta tener 1 hijo (n=10), mientras que el 15 % indica tener 2 hijos (n=6); por último, el 12,5 % de los participantes tiene 3 hijos *(n=5)*.

Tabla 4

Frecuencia y porcentaje del estado civil de las personas encuestadas

Estado Civil	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Casado/a	13	32.5 %	32.5 %
Divorciado/a	6	15.0 %	47.5 %
Soltero/a	18	45.0 %	92.5 %
Unión libre	3	7.5 %	100.0 %

En la tabla 4 se presenta el estado civil de los docentes encuestados, donde se observa que la categoría con mayor población es la de personas solteras, con un 45% del total (n=18); le siguen los docentes casados, quienes constituyen el 32,5% de la muestra *(n=13).* Por otro lado, en menor proporción se encuentran los participantes divorciados, con un 15% (n=6), y los que se encuentran en unión libre, que representan el 7,5% *(n=3)*.

Tabla 1

Frecuencia y porcentaje de percepción de carga laboral

Percepción de su carga de trabajo	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Alta	27	67.5 %	67.5 %
Medio	13	32.5 %	100.0 %

En la tabla 5 se muestra el análisis de la percepción de la carga laboral en los docentes encuestados; se identifica que una mayoría califica su carga de trabajo como alta, lo que representa el 67,5% de la muestra *(n=27)*. Por otro lado, el 32,5% de los participantes percibe su carga laboral como nivel medio *(n=13)*.

Tabla 2

Frecuencias de años de experiencia docente de las personas encuestadas

Años de experiencia docente	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
2-5	9	22.5 %	22.5 %
6-10	18	45.0 %	67.5 %
Mas de 10	11	27.5 %	95.0 %
Menos de 2	2	5.0 %	100.0 %

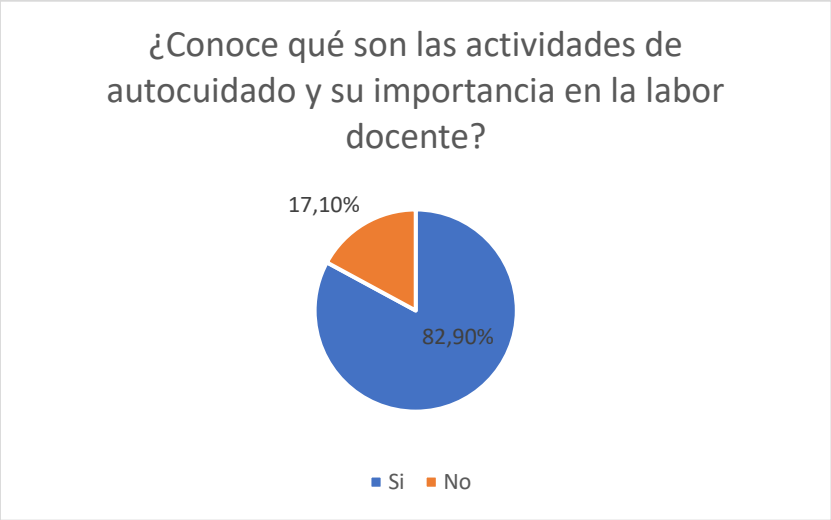
En la tabla 6, se evidencian los años de experiencia docente donde el grupo más numeroso corresponde a los docentes entre 6 y 10 años de experiencia, quienes representan el 45% de la muestra *(n=18).* En segundo lugar, están aquellos con más de 10 años de ejercicio docente, con un 27,5% *(n=11)*. Por otro lado, los docentes con 2 a 5

años de experiencia forman el 22,5% de los encuestados *(n=9)*, mientras que una menor proporción corresponde al 5% con los docentes que tienen menos de 2 años de experiencia.

El análisis acumulado muestra que el 67,5% de los participantes cuentan con hasta 10 años de experiencia; es decir, que existe mayor población conformada por docentes en desarrollo profesional, lo cual es un aspecto relevante para comprender la carga laboral y el nivel de estrés percibido.

Figura 1

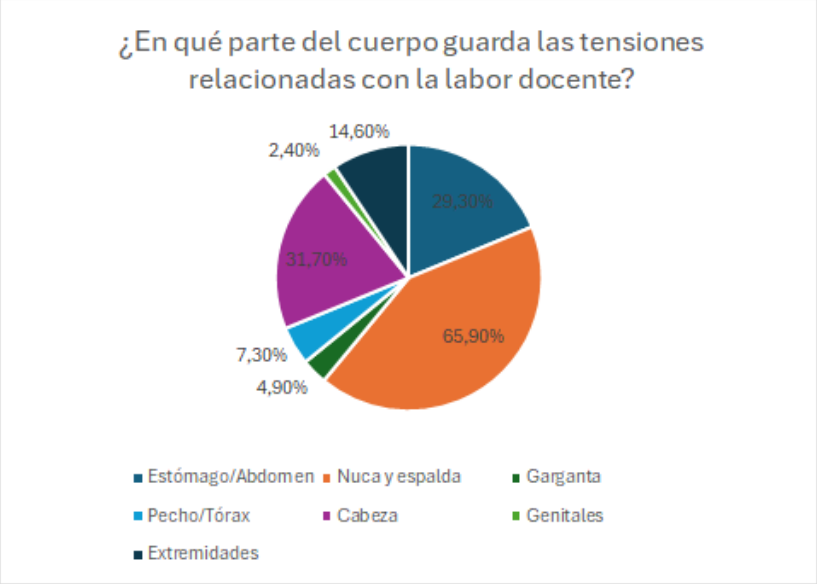
Distribución porcentual del conocimiento sobre las actividades de autocuidado



La figura 1, realizada mediante los datos obtenidos por medio de un cuestionario sobre conocimientos, actitudes y práctica de actividades de autocuidado, muestra la distribución porcentual del conocimiento que tienen los docentes acerca del autocuidado y su importancia en la labor docente. Los resultados reflejan que un 80% de la población sí tiene conocimiento del tema, por otro lado, un 20% de la población no conoce del tema. Esta distribución demuestra que existe una gran parte de la población docente que conoce acerca de la importancia de las actividades del autocuidado; sin embargo, aún hay un grupo significativo que desconoce el tema.

Figura 2

Distribución porcentual de las partes del cuerpo en donde guardan las tensiones

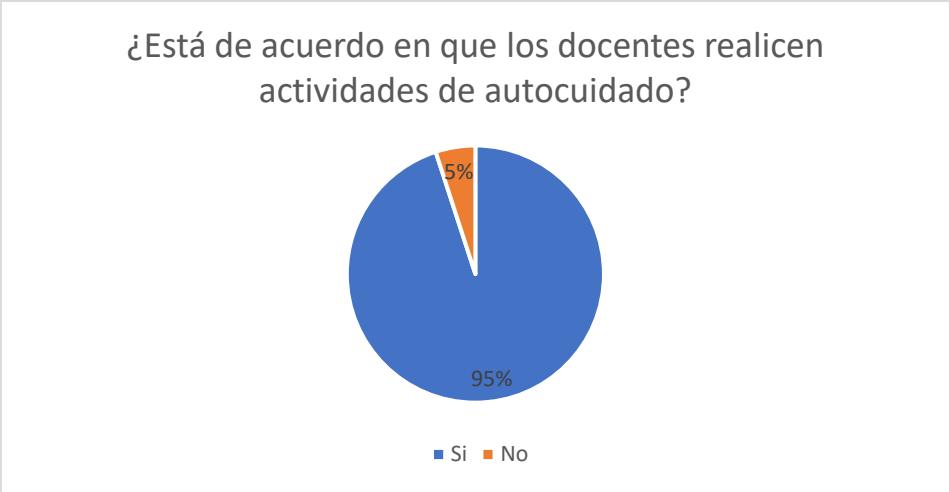


La figura 2, realizada mediante los datos obtenidos por medio de un cuestionario sobre conocimientos, actitudes y práctica de actividades de autocuidado, permite identificar las principales zonas corporales en donde los docentes perciben que guardan las tensiones relacionadas con su labor docente. La zona de la nuca y espalda es el área más señalada con el 65,90 % de la población, lo que sugiere una elevada carga de tensión muscular en dicha zona del cuerpo.

Por otro lado, en una menor proporción están las tensiones en la cabeza (31,7 %) y en el estómago/abdomen (29,3 %). Otras zonas presentan un porcentaje más bajo, como el pecho/tórax (7,3%), garganta (4,9%), genitales (2,4%) y las extremidades (14,6%).

Figura 3

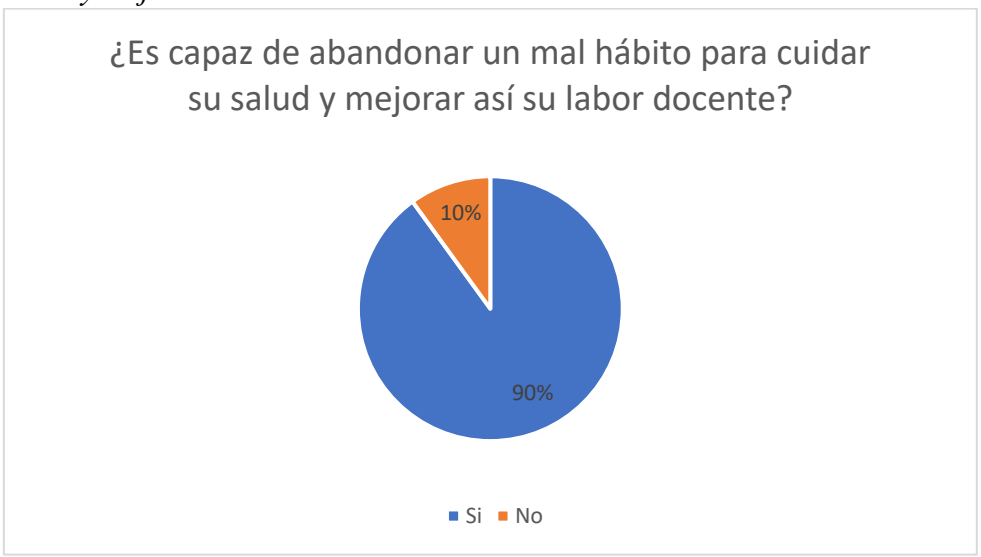
Distribución porcentual de actividades frente al autocuidado



La figura 3, realizada mediante los datos obtenidos por medio de un cuestionario sobre conocimientos, actitudes y práctica de actividades de autocuidado, muestra cómo el 95% de la población está de acuerdo en que los docentes realicen actividades de autocuidado, mientras que un 5% expresa una postura contraria.

Figura 4

Distribución porcentual de si el docente es capaz de abandonar un mal hábito para cuidar su salud y mejorar así su labor docente

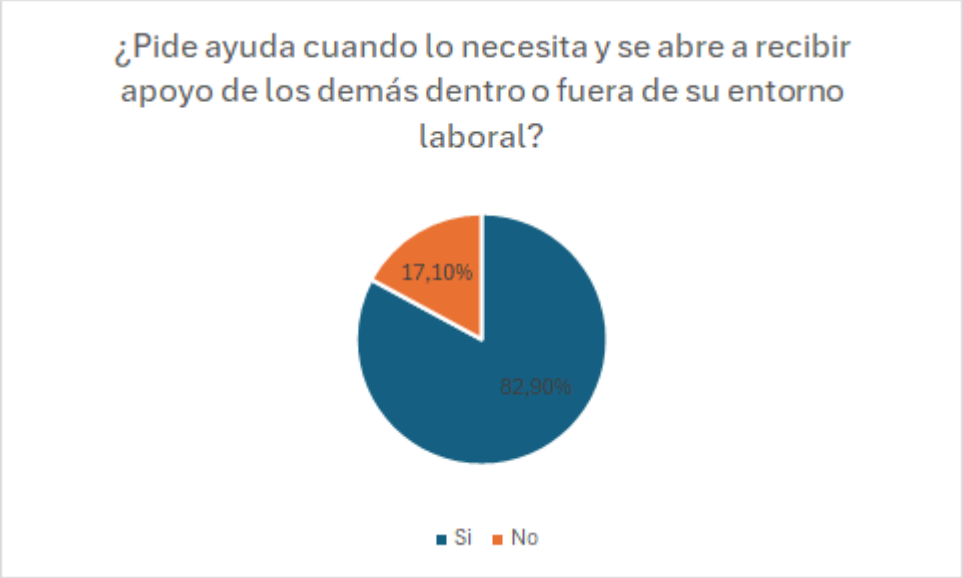


En la ilustración 4, realizada mediante los datos obtenidos por medio de un cuestionario sobre conocimientos, actitudes y práctica de actividades de autocuidado, se puede observar que el 90 % de los docentes tiene la capacidad para abandonar o

modificar un mal hábito para en beneficio de su bienestar y así mejorar su desempeño docente, mientras que un 10% expresa que no se siente capaz de realizar el cambio.

Figura 5

Distribución porcentual de si la persona es capaz de pedir ayuda cuando tiene dificultades



La figura 5, realizada mediante los datos obtenidos por medio de un cuestionario sobre conocimientos, actitudes y práctica de actividades de autocuidado, evidencia que la mayor parte de la población de los docentes encuestados manifiestan solicitar ayuda y mostrarse abiertos a recibir apoyo cuando se les presentan dificultades, tanto dentro como fuera de su entorno laboral. En este sentido, el 83% de los participantes sí buscan apoyo de otras personas, mientras que el 17% de los encuestados no pide ayuda en dichas situaciones.

Figura 6

Distribución porcentual de las actividades realizadas frente a situaciones de tensión

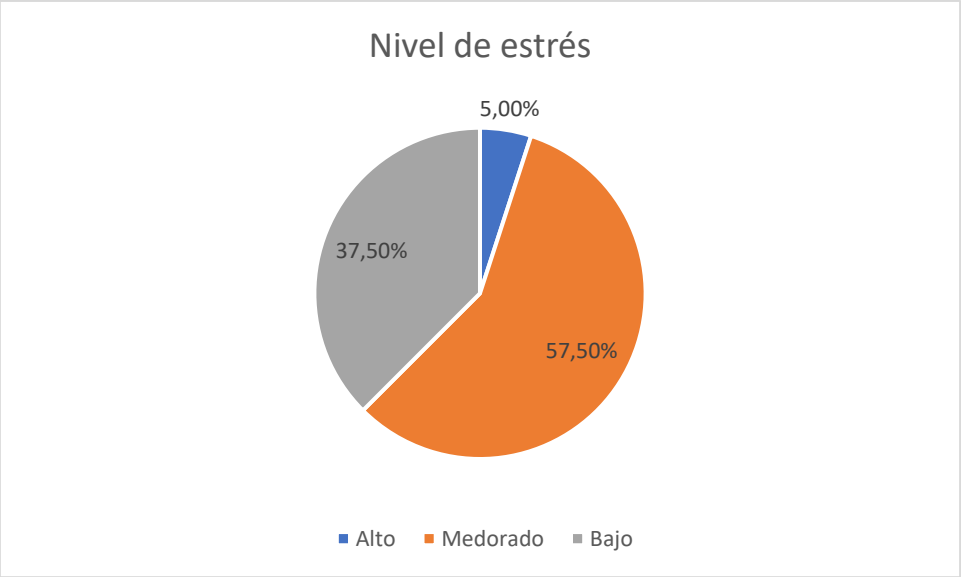


En la figura 6, realizada mediante los datos obtenidos por medio de un cuestionario sobre conocimientos, actitudes y práctica de actividades de autocuidado, se observa que la mayor parte de los docentes encuestados realizan actividades físicas ante situaciones de tensión (18%), lo que evidencia una preferencia por las prácticas activas para manejar el estrés. Asimismo, los pasatiempos representan un 16% y la búsqueda de apoyo profesional en salud con un 12%.

Por otro lado, decir “no” cuando sea necesario forma un 11% de la muestra, de igual manera, la actividad sexual satisfactoria con un 11% de la población, mientras que dormir lo suficiente alcanza el 10%. Por su parte, prácticas como mantener una visa social y enriquecedora tienen un 7% y practicar meditación un 4%.

Figura 7

Distribución porcentual de los niveles de estrés percibido en docentes universitarios



La figura 7, realizada mediante los datos obtenidos por medio de un cuestionario sobre conocimientos, muestra los niveles de estrés percibido entre los docentes universitarios encuestados. El porcentaje de estrés moderado es el más alto, con el 57,5% de la muestra. Por otra parte, el 37,5% de los docentes presenta un nivel bajo de estrés percibido, mientras que solo el 5% se ubica en un nivel alto.

Capítulo III. Análisis y discusión de resultados de investigación

Como se ha revisado anteriormente, diversos estudios han explicado la repercusión de las responsabilidades y demandas laborales en la salud mental y el bienestar de los docentes universitarios, considerando que su labor implica una alta carga académica, administrativa y emocional.

En este contexto, la presente investigación busca describir el nivel de estrés percibido y las estrategias de autocuidado de docentes de una institución de educación superior en Manabí. Para esto, se ha realizado en la población estudiada una caracterización sociodemográfica, asimismo, se examinaron las actividades de autocuidado que los docentes realizan para enfrentar las exigencias de su rol y, de igual manera, los niveles de estrés percibido identificados en su entorno laboral.

El análisis de las características sociodemográficas permite definir las diferencias entre la población estudiada que pueden estar relacionadas con el estrés percibido y las estrategias de autocuidado, aportando un marco contextual importante para la comprensión del estrés percibido y las estrategias de autocuidado en el entorno de la educación superior. La población docente se caracteriza por una distribución relativamente equilibrada entre hombres y mujeres, lo cual coincide con estudios realizados en contextos universitarios ecuatorianos y latinoamericanos, donde se observa una participación similar de ambos sexos (Soria et al., 2024; Moreira et al., 2022).

Respecto a la edad se puede observar que una gran parte de la población (46.2%) se encuentran en el rango etario de adultez temprana y media (entre 30 y 40 años) así como en la etapa de establecimiento laboral (Super, 1980); por otro lado, en cuanto a la experiencia docente se puede identificar que un 45% de participantes cuentan con 6 y 10 años de ejercicio docente correspondientes a etapas activas del desarrollo profesional,

las cuales se caracterizan por procesos de establecimiento y consolidación de la carrera, como lo describe la teoría del desarrollo vocacional de Super (1980).

Estas características son relevantes pues diversos autores señalan que los docentes en estas etapas suelen enfrentar exigencias laborales, asociadas a la consolidación de su carrera académica, el cumplimiento de responsabilidades administrativas y la presión por mantener un rendimiento constante, lo que forma un contexto idóneo para que se presente o se perciba el fenómeno del estrés. (Vázquez-Cano y Holgueras-González, 2019; Ortega-Jiménez et al., 2024).

Respecto a la carga familiar y estado civil, los resultados muestran que la mayoría de los docentes no cuentan con responsabilidades familiares significativas, pues la mayoría no tiene hijos (47.5 %) y están solteros (45.0 %). Este perfil refleja distintos contextos personales y familiares que integran el entorno psicosocial del docente universitario y que influyen en la organización de su vida cotidiana. Aldaz (2024) señala que tanto la estructura familiar como el estado civil son elementos relevantes para entender cómo las personas comprenden la distribución del tiempo, las responsabilidades personales y laborales, y el equilibrio entre la vida profesional y personal.

Ahora bien, el 67,5 % de los docentes perciben su carga laboral como alta, lo que permite describir un entorno de trabajo caracterizado por altas exigencias académicas y administrativas dentro de la institución de educación superior. Esto concuerda con lo que dicen Rivela et al. (2021), quienes describen que la docencia universitaria suele desarrollarse en contextos de sobrecarga laboral, multiplicidad de funciones y presión institucional relacionada al cumplimiento simultáneo de actividades de investigación, docencia y gestión académica.

Por otro lado, el nivel predominante de estrés percibido entre los docentes universitarios es el moderado con un 57,5% de la población, pues se observa en más de la mitad de la población. Esto permite describir que una gran parte de los docentes encuestados presentan tensiones asociadas a su labor docente y administrativa de manera frecuente; sin embargo, estas, de acuerdo con la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), no alcanzan la intensidad o la gravedad para presentar cuadros sintomáticos que se expresan en fenómenos ocupacionales como el síndrome de Burnout.

Este resultado concuerda con Rivela et al. (2021), quienes determinaron que los docentes universitarios, si bien suelen experimentar niveles sostenidos de estrés, estos no siempre suelen alcanzar grados elevados, no obstante, estos sí tienden a mantenerse en el tiempo debido a la presión laboral constante. De manera semejante, y en un contexto local, en el estudio realizado por Pruna (2023), con docentes ecuatorianos, se identificó que el estrés moderado, con el 64,5%, es el nivel más frecuente, el cual está asociado con la acumulación de responsabilidades laborales.

Los resultados también evidencian que un porcentaje considerable de docentes se ubican en un nivel de estrés percibido bajo (37,5%), lo cual, considerando los resultados obtenidos en el Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y práctica de actividades de autocuidado (2019), permite la estimación de que un número significativos de docentes percibe las demandas laborales como controlables y/o dispone de recursos personales y de afrontamiento que facilitan el manejo del estrés, entre ellos: pedir ayuda cuando se necesita (82,9%), disposición a mejorar hábitos (90%), conocimiento acerca del autocuidado (82,9%), actividades físicas y pasatiempos (34 %), y consultar a un profesional de la salud (12 %). Esto también puede interpretarse a la luz de que existen diferencias significativas entre los individuos, las

cuales se reflejan en los factores de estrés, los recursos de afrontamiento y la expresión sintomática (Soria, 2024).

Sin embargo, un 5% de la población presenta altos niveles de estrés percibido, lo que demuestra que, aunque no se trata de una condición generalizada, sí existen docentes que experimentan una mayor sobrecarga emocional y psicológica. Huamán y Huamán (2019) señalan que el nivel de estrés se asocia con factores de riesgo psicosociales y se manifiesta mediante diversos síntomas físicos y emocionales, lo que resalta la importancia de atender o mantener un seguimiento con los docentes con mayores puntajes de estrés.

Respecto a las estrategias del autocuidado, el 80% de los docentes sí reconocen su importancia como parte fundamental del bienestar personal y del desempeño laboral, además, este mismo porcentaje de la población manifiesta conocer qué son las estrategias de autocuidado y expresa poder modificar hábitos perjudiciales para su salud física y mental. Este resultado es concordante con Liepina y Martinsone (2022), pues señalan que los docentes universitarios valoran las estrategias de autocuidado como importantes para su bienestar, aunque no lo practiquen por las contingencias y exigencias laborales de su día a día.

En cuanto a las prácticas de autocuidado, las actividades más señaladas frente a situaciones de tensión son las de búsqueda de apoyo profesional en salud (12 %), pasatiempos (16 %) y actividades físicas (18 %). Otras prácticas, como dormir lo suficiente (10 %) y decir “no” cuando es necesario (11 %), también están presentes, aunque en menor medida. Finalmente, las prácticas de meditación (4%) y la vida social activa (7%) se reportan con menor frecuencia, lo que sugiere áreas de oportunidad para el fortalecimiento del autocuidado integral.

Adicionalmente, este patrón permite describir una tendencia a realizar actividades accesibles y socialmente aceptadas, aunque estas no siempre abordan de manera integral las dimensiones emocionales y sociales del autocuidado. Esta situación ha sido descrita en estudios de caso realizados en docentes universitarios, donde se evidencia que la sobrecarga laboral puede provocar el descuido del autocuidado emocional y un debilitamiento de las relaciones sociales (Quilo, 2025)

Por otro lado, 65% de los docentes identifican la nuca y la espalda como las principales zonas corporales donde se acumulan las tensiones, lo que se refleja, entre otras, en las manifestaciones físicas que se presentan en relación con el estrés laboral.

En conjunto, los resultados permiten describir que, aunque existe conocimiento y buena predisposición respecto a las actividades de autocuidado, estas prácticas no siempre responden o abarcan todas las dimensiones necesarias para un cuidado integral, lo que pone en evidencia la necesidad de fortalecer estas estrategias desde un enfoque promocional y preventivo dentro del entorno universitario.

Finalmente, a partir de los resultados obtenidos, se puede responder a la pregunta y objetivos de investigación, al describir que los docentes universitarios presentan niveles moderados de estrés percibido, la mayoría reconocen la importancia del autocuidado y emplean diversas estrategias para afrontar las exigencias laborales. Estos resultados aportan información relevante para el contexto de la salud mental en docentes universitarios de Manabí y resaltan la necesidad de atender el fenómeno del estrés en esta población, en tanto, la importancia de promover acciones preventivas para el fortalecimiento del autocuidado y la salud mental docente.

Conclusiones

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general describir el nivel de estrés percibido y las estrategias de autocuidado en docentes de una institución de educación superior en Manabí, partiendo, según lo establecido en los antecedentes y el marco teórico, de que el ejercicio docente universitario se desarrolla en un contexto de múltiples exigencias académicas, administrativas, emocionales y físicas. A partir del análisis de los resultados, se evidenció que el estrés percibido es una experiencia frecuente entre los docentes evaluados, lo que confirma que esta problemática se encuentra presente en el contexto universitario local y no se limita únicamente a escenarios internacionales o a otras áreas profesionales.

- En relación con el primer objetivo específico, se observó que los docentes presentan una distribución de sexo relativamente equilibrada, con un 55% de participantes masculinos y un 45% femeninos. En cuanto a la edad, predomina el rango de 30 a 39 años (46,2%), seguido del grupo de 40 a 49 años (25,6%), lo que ubica a la María en etapas de adultez temprana y media. Además, se observó que una proporción significativa percibe su carga laboral como alta (67,5%). Respecto a la composición familiar, gran parte no tiene hijos (47,5%) y se encuentra soltera (45%). Estos resultados corresponden a una población adulta y laboralmente activa, la cual se encuentra en proceso de consolidación profesional, lo que permite comprender que el estrés percibido no es un fenómeno aislado, sino una respuesta vinculada a la acumulación de demandas laborales, responsabilidades institucionales y expectativas de desempeño.
- En cuanto al segundo objetivo específico, orientado al nivel de estrés percibido, los resultados muestran porcentajes significativos que se sitúan entre un nivel moderado (57,5 %) y un nivel bajo (37,5 %), mientras que una proporción

menor se ubica en el nivel alto (5 %). Esto señala que, de manera general, un mayor porcentaje de docentes experimenta estrés de intensidad manejable pero sostenida, aunque existe un porcentaje menor de la población estudiada que refiere un estrés percibido alto, lo que indica la presencia de casos puntuales de mayor vulnerabilidad que requieren atención preventiva y seguimiento, debido al riesgo de impacto de este fenómeno en el bienestar psicológico y en el desempeño laboral. Estas condiciones permiten comprender que el estrés percibido no es un fenómeno aislado, sino una respuesta a la acumulación de las demandas laborales, las responsabilidades institucionales y las expectativas de desempeño propias del rol docente en el ámbito de la educación superior

- Respecto a las estrategias de autocuidado, se identificó que la mayoría de los docentes realizan principalmente actividades y acciones de fácil acceso y comúnmente validadas, tales como la búsqueda de apoyo profesional en salud, pasatiempos o actividades físicas; sin embargo, estas estrategias no siempre abordan de forma integral las dimensiones emocionales, psicológicas y relacionales del autocuidado. Por lo tanto, este resultado indica que, si bien existe una noción sobre la importancia del autocuidado en la mayoría de los docentes, su aplicación suele ser limitada, la cual se orienta mayormente a aliviar el malestar inmediato que a prevenir de manera sostenida el desgaste psicológico, emocional y físico.

De esta manera, los resultados permiten evidenciar que los docentes reconocen la importancia del autocuidado como estrategia de afrontamiento y prevención para el estrés. Esto desde la psicología clínica podría estar asociado como una manera en que los docentes normalizan el malestar dentro de su rol laboral, donde es asumido que el

estrés es parte de su profesión, reduciendo así la búsqueda de apoyo psicológico o de intervenciones preventivas.

Finalmente, se concluye que el estrés percibido y las estrategias de autocuidado son factores o elementos de relevancia en el quehacer y contexto docente, y que, en relación con el bienestar psicológico de los docentes universitarios, abordar esta problemática desde una perspectiva clínica y preventiva es fundamental para promover una cultura institucional que reconozca la salud mental como un eje central del desempeño académico.

Por otro lado, es importante reconocer que la presente investigación tuvo limitaciones metodológicas que deben considerarse. En primer lugar, al ser aplicada en una sola institución superior en Manabí, no puede generalizarse a toda la población universitaria. En segundo lugar, al ser una investigación de alcance descriptivo, los resultados permitieron describir el comportamiento del estrés percibido y de las estrategias de autocuidado en un momento específico, pero no establecieron relaciones causales ni identificaron cambios a lo largo del tiempo, por lo tanto, puede servir como base para futuras investigaciones relacionales.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se realizan las siguientes recomendaciones orientadas a la promoción de la salud mental docente y al fortalecimiento de estrategias de autocuidado en el contexto de la educación superior.

Respecto a al nivel de estrés percibido, se recomienda que las instituciones de educación superior promuevan programas de promoción de la salud mental y programas de prevención frente al estrés laboral dirigidos al personal docente, dado que los resultados evidencian una presencia de niveles en más de la mitad de la población (57.5%) de estrés percibido moderado y en un porcentaje menor (5%) de niveles de estrés alto; por lo tanto, es fundamental realizar acciones de manera temprana para evitar que se acreciente los porcentajes en los niveles altos de malestar psicológico. Estas acciones, en la promoción y en la prevención, pueden ayudar a disminuir el riesgo de agotamiento y favorecer un mejor equilibrio entre las demandas laborales y el bienestar emocional.

Además, con relación a las actividades de autocuidado que realizan los docentes, se recomienda la implementación de talleres psicoeducativos, en donde se puedan realizar también actividades de regulación emocional y reducción del estrés, tales como la meditación, ejercicios de respiración consciente, prácticas de relajación o pausas activas dirigidas a los docentes universitarios, orientados a fortalecer el conocimiento y la aplicación de las distintas dimensiones del autocuidado. Estos espacios posibilitarán a los docentes encuentros para compartir experiencias y a través de la psicoeducación conocer y poner en práctica estrategias accesibles que permitan a la población docente integrar herramientas, actividades y estrategias de autocuidado a su rutina diaria, así como enseñar estrategias prácticas y accesibles que permitan a los docentes integrar

actividades concretas a su rutina diaria, para de esa manera gestionar de manera más adecuada el estrés percibido.

Así también, se recomienda brindar procesos de acompañamiento psicológico para docentes dentro de la institución de educación superior, con el objetivo de brindar apoyo profesional frente a situaciones de malestar emocional relacionadas con el ejercicio docente. El acceso a estos servicios de orientación y acompañamiento psicológico puede contribuir a la detección temprana de niveles elevados de estrés, así como a la prevención de problemáticas asociadas al desgaste emocional, fortaleciendo el bienestar psicológico.

Finalmente, se recomienda continuar y profundizar en el estudio del fenómeno del estrés percibido y las estrategias de autocuidado revisadas en esta investigación. El presente estudio se suma a la investigación previa a nivel local y de la región, y pretende ser un referente para próximas investigaciones en relación con las variables tratadas, orientadas a comprender con mayor precisión los factores que influyen en el estrés percibido y en la efectividad del autocuidado en los docentes universitarios. De este modo proporciona información útil para diseñar investigaciones o planes de intervención sobre las necesidades de los docentes dentro del ámbito laboral.

Referencias Bibliográficas

Abad, A. E. L., & Espinoza, J. D. T. (2024). Estrés percibido en docentes de aulas hospitalarias. Obtenido de: https://revistas.utm.edu.ec/index.php/psicologia/article/view/6394

Aldaz Arias, L. L. (2024). *Estrés académico y salud mental en docentes de educación superior.* Trabajo de titulación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Asamblea Nacional del Ecuador. (2010). *Ley Orgánica de Educación Superior* [LOES]. Registro Oficial 298 de 12 de octubre de 2010. Última reforma: 2 de agosto de 2018. https://www.ces.gob.ec/documentos/Normativa/LOES.pdf

Ava Kensing. (2024). *Self-care strategies for teachers and educators: how to balance passion and wellness.* Obtenido de: https://www.ycp.edu/news/self-care-teachers-and-educators-how-balance-passion-and-wellness?utm_source

Bolton, D., &Gillett, G. (2023). *A revitalized biopsychosocial model: Core theory, research and practice.* Sprinder. Obtenido de: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37681273/

Buitrago-Orjuela, L. A., Barrera-Verdugo, M. A., Plazas-Serrano, L. Y., & Chaparro-Penagos, C. (2021). *Estrés laboral: una revisión de las principales causas, consecuencias y estrategias de prevención*. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131-146. Obtenido de: https://doi.org/10.24267/23897325.553

Bunge, M. (1997). *Epistemología: Curso de actualización. Siglo XXI. Cárdenas Ortega, M. B., & Cedillo Tenesaca, P. D. (2024).* Bienestar y salud mental de los docentes de la Universidad del Azuay [bachelorThesis, Universidad del Azuay]. http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/13995

Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., & Herazo, E. (2014). *Escala de Estrés Percibido-10: desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 407-413.

Carrión Flores, A. N. (2025). *Técnicas de relajación aplicadas al personal docente universitario*. Revista Social Fronteriza, 5(2), Article 2. https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5(2)640

Cox- Landázuri, O. L., & Gómez- Landázuri, J. F. (2024*). Salud Mental en el Ámbito de la Educación Superior.* Revista Científica Hallazgos21, 9(1), 111–124. https://doi.org/10.69890/hallazgos21.v9i1.651

Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). *Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy*. Mind, Brain, and Education. PMCID: PMC3855679. Obtenido de: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC38

Fundación Silencio (Fundasil) & Unicef El Salvador. (2022). *Manual de autocuidado*. Obtenido de: https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf

Gastélum, R. G., Corrales, M. C. C., & Mejía, P. C. I. (2025*). Estrategias de Afrontamiento del Estrés Laboral en Profesores Universitarios en Pandemia para Evitar el Burnout.* Estudios y Perspectivas Revista Científica https://doi.org/10.61384/r.c.a..v5i1.973 y Académica, 5(1), Article 1.

Giménez, A, López, S & Castañeiras, C. (2019). *Conductas de autocuidado y estrés autopercibido en psicólogos clínicos.* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Mar del Plata)

Gutiérrez Aceves, G. A., Celis López, M. Á., Moreno Jiménez, S., Serratos, F. F., & Suárez Campos, J. de J. (2006). *Síndrome de burnout: Tema selecto*. Arch Neurocien (Mex). 11(4), 305-309. Obtenido de: https://www.researchgate.net/profile/Axayacalt-Gutierrez-Aceves/publication/379146319_Sindrome_de_burnout_Tema_selecto/links/65fc67b8a4857c79626a40d9/Sindrome-de-burnout-Tema-selecto.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Hernández-Sampieri, R & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* McGraw-Hill Interamericana Editores.

International Labour Organization. (1981). *Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo, núm. 155*. Recuperado dehttps://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312300

Játiva Yánez, P. X., & Yánez Villacrés, N. E. (2021). *Nivel de estrés, ansiedad y resiliencia entre Internos Rotativos de Medicina en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo julio a diciembre del 2020* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE. https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/dd2a045e-8591-47d3-8be7-184860d47bf7/content

La Declaración Universal de los Derechos Humanos | Naciones Unidas. United Nations; United Nations. https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of human-rights

Lam-Flores, S.L., Alva-Olivos, M. A., Turriate-Chávez, J. y Castillo-Vásquez J.S. (2024). *Desarrollo y validación de la Escala de Autocuidado de Salud Mental en adultos peruanos. Población y Salud en Mesoamérica*, 21(2). https://doi.org/10.15517/psm.v21i2.56277

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, valoración y afrontamiento*. Springer Publishing Company.

Liepina, E., & Mārtinsone, K. (2022). *Teachers´ self-care strategies and supervision as a self-care activity for teachers.* Society. Integration. Education, 1, 426-441. Obtenido de: https://journals.rta.lv/index.php/SIE/article/view/6824/5705

LOES.pdf. (s. f.). Recuperado 19 de julio https://www.ces.gob.ec/documentos/Normativa/LOES.pdf de 2025, de Nations, U. (1948).

Moreira, R., Salazar, G., & Macias, M. (2022). *Impacto del estrés en las actividades laborales del docente universitario: Caso IES de Manabí*. Ecuador. Revista Business & Science, 3(2), 14-25.

Muñiz Toala, S, J. (2024*). Prácticas de autocuidado y calidad de vida del personal de enfermería. IESS Jipijapa* [Trabajo de titulación, Universidad Estatal del sur de Manabí]. Repositorio UNESUM. Obtenido de: https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/6638/1/Mu%c3%b1iz%20Toala%20Sandra%20Jazm%c3%adn.pdf

Nations, U. (1948). *La Declaración Universal de los Derechos Humanos* | Naciones Unidas. United Nations; United Nations. https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of human-rights

Orem, D. E (2001). *Nursing: Concepts of practice (6th ed.).* St. Louis, MO: Mosby Elsevier.

Organización Mundial de la Salud [OMS] & Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2010). *Entornos laborales saludables: un modelo para la acción.* Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Obtenido de: https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Healthy%20Workplaces_Print%20Version_SPANISH.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2009). *Self-care in the context of primary health care: report of the regional consultation*. Bangkok: World Health Organization. Obtenido de: https://iris.who.int/items/a2377d38-0f74-4aa7-bf41-7644688775b8

Ortega-Jiménez, D., Peñaherrera-Aguirre, M., Vaca Gallegos, S., Paladines-Costa, B., & Bretones, F. D. (2024). *Stress and predictive psychosocial variables in Ecuadorian*

university teachers. Teaching in Higher Education. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/13562517.2024.2344100

Pruna Plazarte, A. L. (2023). *Estrés percibido y asertividad en docentes universitarios* (Trabajo de titulación para optar por el título de Psicóloga Clínica). Universidad Técnica de Ambato. Repositorio Institucional. https://repositorio.uta.edu.ec/items/08c94d9e-ee79-412d-8288-297c1e6b2e9d

Quilo, G. (2025). *El síndrome de Burnout en docentes universitarios del Ecuador: una problemática emergente y su abordaje desde el enfoque cognitivo-conductual: Estudio de caso* (Tesis de maestría). Universidad de las Américas, Quito.

Reyna Moreira, V. l., Salazar Olives, G. G., & Macías Intriago, D. M. (2022). *Impacto del estrés en las actividades laborales del docente de Educación Superior en la provincia de Manabí*. Business Science*, 5*(2), 43–54. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. https://revistas.uleam.edu.ec/index.php/business_science/article/view/206?utm_source

Rivela, C. V. R., Lanuque, A., Medrado, S. O., Marmo, J., & Godinho, S. D. S. (2021). *Factores psicosociales y afrontamiento del estrés laboral en docentes universitarios, una revisión sistemática.* Perspectivas Metodológicas, https://doi.org/10.18294/pm.2021.3432 21(25), Article 25.

Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (2015). *Síndrome de burnout*. Medicina Legal de Costa Rica, 32(1), 119-124. Obtenido de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_arttext

SELYE, H. A *Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents*. *Nature* **138**, 32 (1936). https://doi.org/10.1038/138032a0

Serna Hernández, A., Salgado Jaramillo, G. I., Uribe Gómez, E., Sánchez Quintero, R., Rodríguez Navarro, M., Rodríguez Rayón, M., & Nava Avilés, M. V. (2021). *Epistemología y metodología de la investigación: Enfoques y construcciones desde un*

programa doctoral en educación. CAFGE. Obtenido de: https://cafge.org/wp-content/uploads/2021/01/03-21-vi-epistemologia-y-metodologia-de-investigacion.pdf

Soria, R. G. H., Osorio, G. M. T., Basantes, S. V. C., & Zambrano, B. A. J. (2024). *Estrés laboral en docentes ecuatorianos: Factores, síntomas y estrategias de mitigación*. *Explorador Digital*, *8*(3), 83-100.

Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior,* 16(3), 282- 298. Obtenido de: https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1

Supo, J. (2015). *Cómo empezar una tesis: Tu proyecto de investigación en un solo día.* Bioestadistico Eirl.

Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Psychosocial Risk Factors and Perceived Stress in University Professors. *Journal of Educational Psychology-Propositos y Representaciones*, *7*(3), 339-354

Teles, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Regueiro, B. (2020). Perceived stress and indicators of burnout in teacher at Portuguese higher education institutions (HEI). International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(9), 3248. Obtenido de: https://www.mdpi.com/1660-4601/17/9/3248

Vázquez-Cano, E., & Holgueras-González, A. I. (2019). *Teacher stress factors and performance in high schools in Ecuador. KEDI Journal of Educational Policy, 16*(2), 21–41.

World Medical Association. (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicos en seres humanos.* Obtenido en: https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/

Anexos

1. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este es un documento que tiene como objetivo informarle de algunos aspectos relevantes que usted tiene que conocer para poder decidir si desea participar voluntariamente en esta investigación, la misma que se realiza dentro de la asignatura Unidad de Integración Curricular (UIC), del 8vo nivel de la Carrera de Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí, como uno de los requisitos de grado.

PARTE I: INFORMACIÓN PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Estrés percibido y estrategias de autocuidado en docentes de una institución de educación superior en Manabí.

Institución: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí.

Investigador: Gabriela Arteaga Murillo.

Procedimiento: Una vez que usted exprese su voluntad de participar, se le entregaran tres instrumentos:

1. Ficha sociodemográfica.
2. Escala de Estrés Percibido (PSS-10).
3. Cuestionario de prácticas de autocuidado.

El tiempo total estimado es de 15 a 20 minutos. No se utilizará ningún dato personal que permita identificarle.

Confidencialidad: Los resultados que se obtengan por medio de los test aplicados tendrán un manejo confidencial. Los instrumentos se identificarán únicamente con un código numérico, lo que garantiza que su identidad nunca será vinculada con los resultados. Cabe recalcar que toda la información recolectada será almacenada en un archivo protegido por la investigadora durante 2 años, después de los cuales será destruida, siguiendo lo establecido por los lineamientos de la UIC.

Beneficios: Los resultados permitirán generar conocimiento que podría orientar futuras acciones de prevención y promoción del bienestar en contextos universitarios.

Riesgos o molestias: No existen riesgos significativos. Podría experimentar alguna leve incomodidad al reflexionar sobre situaciones de estrés, lo cual es considerado normal dentro del proceso.

Derecho a retirarse: Usted puede retirarse en cualquier momento de la investigación, sin perjuicio personal alguno.

PARTE II: FIRMA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo declaro que he leído el consentimiento informado y he comprendido en qué consiste mi participación en la investigación "Estrés percibido y estrategias de autocuidado en docentes de una institución de educación superior en Manabí". Entiendo las posibles molestias y riesgos que pueden derivarse de mi participación en esta investigación, así como mi derecho a retirarme cuando lo desee, a que mi identidad se mantenga en el anonimato y a que la información que proporcione sea manejada con confidencialidad.

Además, informo que he hecho preguntas y han sido respondidas. Por lo tanto, estoy de acuerdo en participar en esta investigación.

Nombre del participante del estudio: _____

Firma participante: _____

Nombre del investigador: _____

Firma de investigador: _____

Fecha: _____

2. Ficha sociodemográfica

Pontificia Universidad Católica del Ecuador | MANABÍ

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Ficha sociodemográfica

Por favor, marque con una "X" la opción que corresponda a su caso:

Ítem	**Respuesta**
Edad:	☐< 30 ☐ 30-39 años ☐ 40-49 años ☐ 50-60 años
Sexo/Genero:	☐ Femenino ☐ Masculino ☐ Otro
No de hijo/s:	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ Más
Estado civil:	☐ Soltero/a ☐ Casado/a ☐ Divorciado/a ☐Unión libre
Años de experiencia docente:	☐ Menos de 2 ☐ 2–5 ☐ 6–10 ☐ Más de 10
Tipo de contrato:	☐ Tiempo completo ☐ Medio tiempo ☐ Por horas
Turno de trabajo:	☐ Matutino ☐ Vespertino ☐ Nocturno
Nivel de formación:	☐Tercer nivel (Licenciatura, Ingeniería, Tecnología superior) ☐ Cuarto nivel (Especialidad, Maestría Doctorado/PhD)
Percepción de su carga de laboral:	☐ Baja ☐ Media ☐ Alta
Escuela/Carrera:	_____

3. Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y práctica de actividades de autocuidado.

Pontificia Universidad Católica del Ecuador | MANABÍ

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y práctica de actividades de autocuidado

Quiroz, E., Ganchozo, E. y Mero, B. (2019)

Adaptado lingüísticamente por Gabriela Arteaga Murillo

Instrucciones: Lea las siguientes preguntas y conteste con una "X" en la casilla que se ajuste mejor a usted.

1. ¿Conoce qué son las actividades de autocuidado y su importancia en la labor docente?

Sí ☐ No ☐

2. ¿En qué parte del cuerpo guarda las tensiones relacionadas con la labor docente?

Estómago/abdomen ☐ Nuca y espalda ☐ Garganta ☐ Pecho/tórax ☐

Cabeza ☐ Genitales ☐ Extremidades ☐

3. ¿Está de acuerdo en que los docentes realicen actividades de autocuidado?

Sí ☐ No ☐

4. ¿Es capaz de abandonar un mal hábito para cuidar su salud y mejorar así su labor docente?

Sí ☐ No ☐

5. ¿Pide ayuda cuando lo necesita y se abre a recibir apoyo de los demás dentro o fuera de su entorno laboral?

Sí ☐ No ☐

6. ¿Frente a situaciones de tensión, derivadas de su trabajo como docente, ha practicado en alguna ocasión alguna de las siguientes actividades? (Señale o marque aquellas que sí).

Actividad física (caminatas, ejercicio físico, deportes). ☐

Comer sanamente y de forma regular (no se salta las comidas). ☐

Practicar meditación, oración, acudir a grupos de apoyo.	☐
Dormir lo suficiente (6-8 horas) y bien (al despertar se siente descansada/o).	☐
Acudir a un profesional de salud (médico, psicólogo, nutricionista) cuando no se siente bien.	☐
Pasatiempos: leer, pasear, viajar, actividades culturales, artísticas, etc.	☐
Vida social activa y enriquecedora.	☐
Actividad sexual satisfactoria.	☐
Decir "no" cuando es necesario.	☐

4. Escala de estrés percibido (PSS-10)

Pontificia Universidad Católica del Ecuador | MANABÍ

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Escala de estrés percibido (PSS- 10)

Campo-Arias, Herazo, y Oviedo (2014)

Durante el último mes	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

5. Carta de aceptación de la universidad

Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Sereis mis testigos
MANABÍ

SOLICITUD

Portoviejo, 10 de noviembre del 2025

RECIBIDO
PRORRECTORADO
FECHA 12-11-25

Estimado Dr. José Luis Cagigal

Prorrector de la Pontifica Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí

Yo, Gabriela Arteaga Murillo, CI 1315959021, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica - Campus Portoviejo con código académico PC-067.

En calidad de estudiante de la carrera de PSICOLOGÍA CLÍNICA me permito solicitar la aprobación para iniciar la investigación correspondiente al trabajo final de Investigación (TFI), titulado **"ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN MANABÍ"** con docentes de la Pontificia Universidad Católica Sede Manabí.

Asimismo, solicito la autorización para enviar el enlace de la encuesta al personal docente por medio del correo institucional, con el fin de facilitar la recolección de datos de forma segura y confidencial.

Garantizo que el desarrollo del estudio se realizará respetando los principios éticos de la investigación, asegurando la protección y confidencialidad de la información recolectada, y cumpliendo con las disposiciones establecidas por la institución y por el comité de ética respectivo.

Cordialmente,

Autorizado

Nombre: Gabriela Arteaga Murillo
Correo institucional: garteaga9021@pucesm.edu.ec
Estudiante de la carrera de Psicología Clínica.

Nombre: Mgtr. José Miguel Espinoza Ordoñez
Correo institucional: jmespinozao@pucesm.edu.ec
Tutor – Docente Psicología Clínica.