

## AUTOCUIDADO Y APOYO INSTITUCIONAL PARA EL BIENESTAR DEL DOCENTE UNIVERSITARIO ANTE EL ESTRÉS LABORAL

### Autocuidado and institutional support for the educational university student well-being before the labor estrus

### Autocuidado e apoio institucional para o bem-estar de professores universitários que enfrentam estresse relacionado ao trabalho

M. Sc. Eduardo Israel Torres Criollo\*, <https://orcid.org/0000-0002-0461-9252>

M. Sc. Roxana Elizabeth Macias Samaniego, <https://orcid.org/0009-0006-6383-205X>

M. Sc. Xiomara Sonia Montiel Salazar, <https://orcid.org/0009-0000-2552-7835>

M. Sc. Shara Judith Torres Palma, <https://orcid.org/0009-0007-7121-9068>

Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Ecuador

\*Autor para correspondencia. email [eduardo.torres@cu.ucsg.edu.ec](mailto:eduardo.torres@cu.ucsg.edu.ec)

**Para citar este artículo:** Torres Criollo, E. I., Macias Samaniego, R. E., Montiel Salazar, X. S. y Torres Palma, S. J. (2026). Autocuidado y apoyo institucional para el bienestar del docente universitario ante el estrés laboral. *Maestro y Sociedad*, 23(2), 1466-1473. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu>

## RESUMEN

**Introducción:** El docente universitario, especialmente en enfermería, enfrenta altos niveles de estrés laboral debido a sobrecarga, condiciones institucionales y demanda emocional, lo que afecta su bienestar y la calidad educativa. **Materiales y métodos:** Se realizó un estudio cualitativo, alcance exploratorio, en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (Ecuador) con 3 docentes de enfermería (muestreo por conveniencia). Se aplicaron análisis documental y entrevista semiestructurada. **Resultados:** El 66,6% de los docentes reportó desgaste emocional y carga excesiva; el 33,3% mantiene hábitos de autocuidado. Se identificó insuficiente apoyo institucional (programas de manejo del estrés, reconocimiento, distribución equitativa de carga). **Discusión:** Los hallazgos coinciden con estudios previos en contextos latinoamericanos, donde el estrés docente se asocia a factores psicosociales y organizacionales. El autocuidado individual resulta insuficiente sin políticas institucionales sistemáticas. **Conclusiones:** El estrés laboral en docentes de enfermería requiere una articulación entre estrategias personales de autocuidado y apoyo institucional estructural. Es necesario implementar condiciones laborales saludables, reconocimiento y programas de bienestar para mejorar la calidad docente y educativa.

**Palabras clave:** Docente universitario, autocuidado, bienestar docente, estrés laboral, docente de enfermería.

## ABSTRACT

**Introduction:** University professors, especially in nursing, face high levels of work-related stress due to overload, institutional conditions, and emotional demands, which affect their well-being and the quality of education. **Materials and methods:** A qualitative, exploratory study was conducted at the Catholic University of Santiago de Guayaquil (Ecuador) with three nursing professors (convenience sampling). Document analysis and semi-structured interviews were used. **Results:** 66.6% of the professors reported emotional exhaustion and excessive workload; 33.3% maintain self-care habits. Insufficient institutional support was identified (stress management programs, recognition, equitable workload distribution). **Discussion:** The findings are consistent with previous studies in Latin American contexts, where teacher stress is associated with psychosocial and organizational factors. Individual self-care is insufficient without systematic institutional policies. **Conclusions:** Work-related stress in nursing professors requires a coordinated approach that combines personal self-care strategies with structural institutional support. It is necessary to implement healthy working conditions, recognition programs, and well-being initiatives to improve the quality of teaching and education.

**Keywords:** University professor, self-care, teacher well-being, work-related stress, nursing instructor.

## RESUMO

**Introdução:** Professores universitários, especialmente na área de enfermagem, enfrentam altos níveis de estresse ocupacional devido à sobrecarga, às condições institucionais e às demandas emocionais, que afetam seu bem-estar e a qualidade do ensino. **Materiais e métodos:** Foi realizado um estudo qualitativo exploratório na Universidade Católica de Santiago de Guayaquil (Ecuador) com três professores de enfermagem (amostragem por conveniência). Foram utilizadas análise documental e entrevistas semiestruturadas. **Resultados:** 66,6% dos professores relataram exaustão emocional e sobrecarga de trabalho; 33,3% mantêm hábitos de autocuidado. Foi identificada insuficiência de apoio institucional (programas de gerenciamento de estresse, reconhecimento, distribuição equitativa da carga de trabalho). **Discussão:** Os resultados são consistentes com estudos anteriores em contextos latino-americanos, onde o estresse docente está associado a fatores psicossociais e organizacionais. O autocuidado individual é insuficiente sem políticas institucionais sistemáticas. **Conclusões:** O estresse ocupacional em professores de enfermagem requer uma abordagem coordenada que combine estratégias de autocuidado pessoal com apoio institucional estrutural. É necessário implementar condições de trabalho saudáveis, programas de reconhecimento e iniciativas de bem-estar para melhorar a qualidade do ensino e da educação.

**Palavras-chave:** Professor universitário, autocuidado, bem-estar do professor, estresse relacionado ao trabalho, instrutor de enfermagem.

Recibido: 5/2/2026 Aprobado: 28/3/2026

## INTRODUCCIÓN

El docente universitario actualmente está sometido a diversas presiones y desafíos que afecta su cuidado y bienestar provocando el estrés laboral, resultado de las demandas que exige el trabajo docente y las condiciones del entorno, las que pueden tener consecuencias en su salud mental y en el propio provecho laboral. López et al. (1918), al referirse a esta problemática, afirma que una de las profesiones con más riesgo a sentir estrés laboral debido al elevado nivel de responsabilidad lo es el docente, condicionado por múltiples causas, dígase la excesiva carga, los horarios, el ambiente del lugar de trabajo, el insuficiente apoyo institucional, los conflictos interpersonales, entre otros

El estrés laboral ha sido objeto de estudio desde diversas disciplinas, particularmente la psicología, la sociología y las ciencias de la salud, debido a su impacto en el bienestar individual y en el desempeño profesional. Uno de los enfoques más influyentes es el propuesto por Selye (1956), quien definió el estrés como una respuesta inespecífica del organismo ante cualquier demanda del entorno, introduciendo el concepto de síndrome general de adaptación. Desde esta perspectiva, el estrés laboral se manifiesta cuando las exigencias del trabajo superan la capacidad de adaptación del individuo, generando respuestas fisiológicas y emocionales sostenidas.

Lazarus y Folkman (1984) ampliaron la comprensión del estrés al incorporar el enfoque cognitivo–transaccional, definiéndolo como el resultado de la interacción entre la persona y su entorno, mediada por la evaluación que el individuo realiza de las demandas laborales y de sus recursos para afrontarlas. Según estos autores, el estrés laboral no depende únicamente de las condiciones objetivas del trabajo, sino también de la percepción subjetiva del trabajador, lo cual resulta especialmente relevante en contextos educativos complejos como la docencia en enfermería.

Complementariamente, Siegrist (1996) desarrolló el modelo de desequilibrio esfuerzo–recompensa, planteando que el estrés laboral se produce cuando el esfuerzo invertido por el trabajador no es compensado adecuadamente mediante reconocimiento, estabilidad laboral o recompensas económicas. Estudios más actuales de Sierra (2021), Rodríguez et al. (2023), Cossío-Ale de Preciado (2025) confirman estas ideas y valoran el nivel de afectación que causa el estrés laboral en la calidad del proceso de enseñanza–aprendizaje debido a insatisfacciones que presentan los docentes hacia su trabajo y su bienestar. En el caso del docente de enfermería, este desequilibrio puede manifestarse ante altas exigencias académicas sin el correspondiente apoyo institucional.

El bienestar del docente de enfermería constituye un elemento fundamental para garantizar una formación académica de calidad y humanizada en los futuros profesionales de la salud. No obstante, las múltiples exigencias propias del ejercicio docente, sumadas a la carga emocional inherente a la disciplina de enfermería, exponen a estos profesionales a elevados niveles de estrés laboral. En el ámbito específico de la docencia y la enfermería, diversos estudios coinciden en que el estrés laboral se asocia a factores como la carga horaria excesiva, la responsabilidad en la formación clínica, la evaluación constante del desempeño y la presión emocional derivada del contacto con situaciones de sufrimiento humano. Estos factores, cuando no son adecuadamente gestionados, pueden derivar en agotamiento emocional, disminución del rendimiento laboral y afectación del bienestar integral del docente.

Estudios más recientes han revelado que el estrés laboral que se genera en algunos docentes suele provocar angustia

e incertidumbre, y muchas veces se agravan en estos profesionales debido a los múltiples roles que deben desempeñar. Además de sus obligaciones académicas, enfrentan desafíos únicos que requieren gran capacidad de adaptabilidad, empatía y conocimiento especializado, y además de preparación tanto académica como emocional (Chávez et al., 2025).

En ese mismo contexto, Fernando, Albornoz-Zamora y González Salas (2025) enuncian que el rol que cumple este profesional se considera como una labor altamente estresante, debido a las diversas responsabilidades y obligaciones que se deben cumplir en torno a su trabajo. El impacto del estrés varía ampliamente de un individuo a otro. El personal de enfermería se encuentra de manera constante frente a situaciones estresantes, por tanto, tiene mayor riesgo de presentar deterioro en su bienestar físico y emocional. Aunque la literatura ecuatoriana sobre estrés laboral específicamente en docentes de enfermería aún es incipiente, existen estudios que ofrecen evidencia empírica relevante y permiten identificar patrones consistentes de impacto emocional y profesional asociados a las exigencias del rol docente (Pallas et al., 2024).

Un estudio reciente y directamente relacionado con la docencia en enfermería evaluó la prevalencia del estrés laboral en docentes de la carrera de Técnico Superior en Enfermería. A través de una metodología mixta con alcance descriptivo y enfoque transversal, los autores aplicaron el Maslach Burnout Inventory a una muestra de 20 docentes y encontraron que aproximadamente el 40 % presentaba indicios de estrés laboral o síndrome de burnout, destacando particularmente altos niveles de agotamiento emocional, León & Terán (2024). Esto evidencia que, dentro del contexto ecuatoriano, una proporción significativa de docentes enfrenta condiciones de estrés que pueden comprometer su salud emocional y desempeño académico. Los datos disponibles también sugieren que, si bien hay investigaciones que estiman niveles de estrés laboral en personal de salud, aún existe una brecha en cuanto a estudios específicos y robustos centrados en docentes de enfermería universitaria o técnica, con un enfoque en variables psicosociales, apoyo institucional y mecanismos de autocuidado.

En la literatura contemporánea, el autocuidado ha dejado de concebirse únicamente como una responsabilidad individual limitada a prácticas aisladas de salud, para ser entendido como un proceso intencional, multidimensional y contextualizado, especialmente relevante en profesiones de cuidado como la enfermería. Autores recientes coinciden en que el autocuidado constituye un recurso personal clave para afrontar el estrés laboral y prevenir el agotamiento profesional (burnout) en docentes de enfermería, quienes enfrentan simultáneamente demandas académicas, clínicas y emocionales.

Revisiones sistemáticas publicadas en ScienceDirect (2023–2024) indican que las intervenciones institucionales estructuradas —como programas de bienestar docente, servicios de apoyo psicológico y revisión de cargas laborales— muestran efectos más sostenidos en la reducción del estrés que las estrategias centradas exclusivamente en el individuo. Esto es especialmente relevante para los docentes de enfermería, cuyas funciones suelen extenderse más allá del aula hacia entornos clínicos y administrativos. Asimismo, estudios centrados en instructores clínicos de enfermería destacan que, aunque estos profesionales pueden mantener niveles aceptables de bienestar personal, la ausencia de apoyo institucional sistemático incrementa el riesgo de agotamiento a mediano y largo plazo (Well-Being of Clinical Instructors, 2025). Estos autores enfatizan que el bienestar no debe depender únicamente de la capacidad individual de adaptación, sino de condiciones laborales justas y sostenibles.

Desde la teoría del Apoyo Organizacional Percibido, investigaciones recientes señalan que cuando los docentes perciben que la institución valora su contribución y se preocupa por su bienestar, se fortalece la satisfacción laboral, la motivación y la permanencia en el puesto, reduciendo la intención de abandono profesional.

El análisis crítico del estado del arte revela insuficiencias relevantes en la comprensión del estrés laboral desde una perspectiva integral. En primer lugar, los estudios sobre autocuidado tienden a abordar el estrés laboral como una variable secundaria, enfocándose en estrategias individuales de afrontamiento sin profundizar en cómo las condiciones estructurales del trabajo docente influyen en la génesis, intensidad y persistencia del estrés. La constatación de estas insuficiencias en la práctica pedagógica del autor y en la literatura consultada permitió formular el siguiente problema científico: ¿Cómo se relacionan y articulan el autocuidado y el apoyo institucional en la gestión del estrés laboral y el bienestar de los docentes de enfermería?, considerando las insuficiencias identificadas en los enfoques predominantemente individuales u organizacionales

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

El presente estudio se realiza desde la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil en estudiantes de la carrera de enfermería. Se realiza desde un enfoque predominantemente cualitativo de alcance exploratorio, a partir del uso de técnicas empíricas como análisis documental, entrevista a docentes, así como encuesta a estudiantes que permitieron constatar la realidad. La población estuvo conformada por 4 docentes en la Universidad citada durante los meses noviembre 2025-febrero 2026. Se empleó un muestreo por conveniencia, es decir, se tuvo en cuenta el principio de voluntariedad de los participantes, quienes, además, aceptaron firmar el consentimiento informado. La muestra se compuso por un total de 3 docentes pertenecientes a la carrera de Licenciatura de enfermería a los cuales se les aplicó una entrevista. Los criterios de

inclusión establecidos fueron: Pertenencia institucional, es decir ser docentes de la carrera en la Universidad; Consentimiento informado. Quedaron excluidos los docentes universitarios externos a la Universidad no perteneciente a la especialidad; Los que se encontraban realizando tareas fuera de la institución por un periodo posterior a tres meses.

## RESULTADOS

A partir del análisis de diversos enfoques teóricos sobre el estrés laboral, el autocuidado, el apoyo institucional y el bienestar docente, se identificaron categorías conceptuales fundamentales que permitieron la construcción de un marco conceptual integrador, orientado a comprender la interacción entre factores individuales y organizacionales en el contexto del docente en enfermería. El autocuidado ha sido definido y trabajado desde distintos enfoques teóricos, los cuales resultan particularmente pertinentes para el docente universitario de la carrera de Enfermería, dada la naturaleza asistencial, académica y emocionalmente demandante de su labor. Desde la teoría del déficit de autocuidado. Orem (2001) define el autocuidado como el conjunto de acciones deliberadas que realiza el individuo para mantener la vida, la salud y el bienestar, enfatizando la capacidad personal para responder a las propias necesidades. Esta concepción resulta relevante en el ámbito docente de Enfermería, donde el profesional no solo promueve el cuidado en otros, sino que requiere ejercerlo de manera consciente sobre sí mismo.

Ramluggun y Morning (2025) definen el autocuidado como un conjunto de estrategias conscientes orientadas a preservar el bienestar físico, psicológico y emocional, subrayando que en el ámbito de la educación en enfermería estas prácticas son fundamentales para sostener el desempeño profesional y la salud mental. Desde esta perspectiva, el autocuidado no es una acción espontánea, sino una competencia que debe desarrollarse y fortalecerse a lo largo de la trayectoria profesional. Estudios empíricos recientes, como el publicado en el *Journal of Nursing Education* (2024), evidencian que los docentes de enfermería que establecen metas claras de autocuidado reportan mayores niveles de bienestar y percepción de eficacia profesional. Estos hallazgos refuerzan la idea de que el autocuidado actúa como un factor protector frente al estrés laboral, permitiendo una mejor autorregulación emocional y una relación más equilibrada.

Desde el enfoque del estrés y afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984) conceptualizan el autocuidado como parte de las estrategias de afrontamiento orientadas a regular las demandas internas y externas que superan los recursos personales. En el caso del docente de Enfermería, estas estrategias adquieren especial importancia frente a la sobrecarga laboral, la responsabilidad ética de la formación profesional y la exposición constante a situaciones de alta carga emocional, tanto en la docencia teórica como en los escenarios clínicos.

Por su parte, Maslach y Jackson (1981) abordan el autocuidado en relación con la prevención del síndrome de burnout, señalando que la ausencia de prácticas de cuidado personal incrementa el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización profesional. En docentes de Enfermería, estas dimensiones se intensifican debido a la doble exigencia académica y asistencial, lo que posiciona al autocuidado como un recurso clave para la sostenibilidad del ejercicio docente. Asimismo, Ryff (2008) vincula el autocuidado con el bienestar psicológico, destacando dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal y el propósito de vida. Desde esta perspectiva, el autocuidado en el docente de Enfermería no se limita al mantenimiento de la salud física, sino que implica el fortalecimiento del sentido vocacional, la identidad profesional y el equilibrio emocional frente a las exigencias del rol docente.

Desde el ámbito de la salud laboral y el autocuidado en profesionales de la salud, Gutiérrez et al., (2019), destaca el autocuidado como una práctica aprendida y contextualizada, El autocuidado no es una acción espontánea, sino una práctica que se construye en interacción con el entorno laboral y las condiciones organizacionales (p.20). Este planteamiento refuerza la idea de que, en el caso del docente universitario de Enfermería, el autocuidado no puede desligarse del apoyo institucional y del contexto académico en el que se desempeña.

En cuanto al bienestar docente se define como un estado multidimensional que integra la salud física, psicológica y social del profesor en su contexto laboral, así como la percepción de satisfacción y realización profesional. Autores clásicos de la psicología positiva como Ed Diener (2009) han conceptualizado el bienestar subjetivo como una combinación de satisfacción con la vida y predominio de emociones positivas sobre negativas, un componente central de la experiencia laboral positiva en cualquier profesión educativa. Investigaciones contemporáneas en educación han señalado que el bienestar del profesor no puede reducirse a la mera ausencia de estrés o burnout, sino que involucra dimensiones más amplias como el sentido de propósito, la autoeficacia, el apoyo social y el equilibrio entre la vida laboral y personal, Palencia, 2006. Revisión sistemática recientes muestran que el bienestar docente está estrechamente vinculado tanto a factores personales (como regulación emocional, autoeficacia y relaciones interpersonales positivas) como a recursos contextuales (clima institucional, liderazgo y apoyo organizacional).

En el ámbito universitario, evidencia empírica sugiere que el bienestar del profesorado está influido por la interacción

entre las demandas pedagógicas, de investigación y administrativas, y los recursos disponibles para enfrentarlas. Por ejemplo, estudios sobre profesorado universitario han observado que la percepción de un entorno favorable –incluyendo reconocimiento institucional, clima colaborativo y posibilidades de desarrollo profesional– se asocia con mayores niveles de bienestar y compromiso académico.

Autores latinoamericanos también han aportado perspectivas contextualizadas sobre el bienestar docente en educación superior. Revisiones de investigaciones recientes subrayan que factores como la carga laboral excesiva, la falta de equilibrio entre vida personal y profesional y las presiones para cumplir con múltiples roles (docencia, investigación y gestión) afectan negativamente la salud mental y el bienestar de los docentes universitarios, Peralta, Ordoñez & Viteri (2025). Estos trabajos sostienen que el bienestar es un constructo interdependiente de condiciones estructurales y subjetivas, y que su promoción requiere políticas institucionales que favorezcan condiciones laborales saludables y apoyo psicosocial.

Para el docente universitario de Enfermería, el bienestar implica no solo enfrentar las demandas académicas y administrativas del entorno universitario, sino también gestionar el impacto emocional de formar futuros profesionales de la salud en contextos de alta exigencia clínica y ética. En este sentido, el bienestar docente se constituye como un recurso estratégico que posibilita la resiliencia profesional, la calidad de la interacción educativa y la sostenibilidad del ejercicio docente en entornos complejos. Este enfoque holístico del bienestar implica la integración de elementos personales (satisfacción con el trabajo, sentido vocacional) y organizacionales (apoyo institucional, clima laboral) como partes constitutivas de la experiencia de bienestar en docentes de la carrera de Enfermería.

Por su parte, el estrés laboral se define como una respuesta fisiológica, psicológica y conductual a las demandas del entorno laboral que exceden los recursos y capacidades del individuo para afrontarlas. Según Lazarus y Folkman (1984), el estrés surge de la interacción dinámica entre el individuo y su entorno, cuando la evaluación de los requerimientos percibidos supera los recursos percibidos para afrontarlos. Esta perspectiva enfatiza el carácter subjetivo del estrés, lo que resulta especialmente relevante para los docentes universitarios de Enfermería, quienes enfrentan demandas simultáneas de docencia, investigación, supervisión clínica y gestión académica.

Desde la perspectiva latinoamericana, estudios recientes destacan que los docentes enfrentan factores contextuales específicos que incrementan el estrés laboral, incluyendo sobrecarga de trabajo, múltiples roles, presión por productividad científica y limitaciones de recursos institucionales (Gutiérrez et al., 2019; Torres & Ramírez, 2020). Estos factores impactan directamente en la salud mental y física del docente universitario y, en el caso del docente de Enfermería, también se relacionan con la exposición emocional al acompañamiento clínico y la responsabilidad ética en la formación de futuros profesionales de la salud.

En el contexto del docente universitario de Enfermería, el estrés laboral se manifiesta como una tensión crónica y multidimensional, que afecta no solo el bienestar personal, sino también la calidad de la docencia y la interacción con los estudiantes. Esta conceptualización evidencia la necesidad de considerar el estrés laboral como un factor central en la investigación, cuya gestión requiere la combinación de estrategias individuales de autocuidado y apoyo institucional, en línea con los hallazgos sobre bienestar docente.

Además de las perspectivas anteriormente mencionadas, investigaciones desarrolladas en Ecuador, han avanzado en la comprensión del estrés laboral aplicado al contexto educativo y sanitario. En estudios realizados con docentes ecuatorianos se observa que el estrés se conceptualiza como una respuesta multidimensional a las demandas que sobrepasan los recursos percibidos por el trabajador, manifestándose en tensiones físicas, emocionales y conductuales que impactan el desempeño y la salud integral del profesional. Por ejemplo, Ruiz Ruiz, Giniebra Urrea y Rodríguez Álava (2024) caracterizan el estrés en docentes del Distrito 13D09 Paján (Manabí, Ecuador) como un fenómeno que afecta no solo el bienestar psicológico, sino también el desempeño laboral, derivado de altas demandas, exigencias curriculares y condiciones institucionales complejas. Esta conceptualización subraya que el estrés docente en contextos educativos locales resulta de la interacción continua entre las exigencias del trabajo y la capacidad de afrontamiento individual y organizacional.

De forma complementaria, Maldonado González et al. (2025) analizan el estrés laboral en docentes de una Unidad Educativa de Riobamba, identificándolo como un factor de riesgo para la salud mental y física, vinculado a la falta de estrategias preventivas y al insuficiente apoyo institucional para enfrentar las demandas del entorno educativo. Este enfoque reitera que el estrés laboral no es un atributo exclusivo del individuo, sino un fenómeno situado que emerge de las condiciones laborales y de las estructuras organizacionales que lo sostienen. Asimismo, investigaciones como la de González Cerón y Mejía Marín (2024) sobre docentes de carreras de salud en Quito evidencian que el clima laboral es una variable determinante en los niveles de estrés, mientras que Ortega Jiménez et al. (2024) exploran el estrés en docentes universitarios ecuatorianos desde una perspectiva psicosocial más amplia, identificando variables predictoras que influyen en la percepción de estrés, tales como la presión para cumplir múltiples roles y la percepción de insuficiente empoderamiento

y control sobre el trabajo. Estos hallazgos subrayan la dimensión predictiva y contextualizada del estrés laboral en docentes universitarios dentro del marco de las condiciones contemporáneas de trabajo académico en Ecuador. Para constatar la realidad se aplicaron técnicas empíricas como análisis documental y entrevista a docentes a partir de considerar como indicador: conocimiento y condiciones del estrés en docente.

### Análisis documental

Documentos consultados: Tesis doctoral, “Política de carga académica de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil”, Ley Orgánica de Educación Superior (LOES) y perfil de las carreras. Este se basó en fuentes primarias y secundarias que permitieron evaluar la relación entre el estrés laboral, el bienestar docente y el autocuidado en el personal de enfermería. Entre las tesis consultadas se encuentra la de Onofre, LM, (2021) y Alvarado, Y (2023) donde se reconoce la existencia de insuficiente relación directa entre estrés y desempeño laboral por bajos niveles de compromiso del personal de salud. Otro documento valorado fue la “Política de carga académica de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil”, la cual resulta pertinente y responde a lineamientos generales de educación para este tipo de institución superior, téngase en cuenta que su sustento legal está en la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES) y el perfil de las carreras ambos definen las condiciones de trabajo del docente, dígame docencia, investigación, tutorías, entre otras.

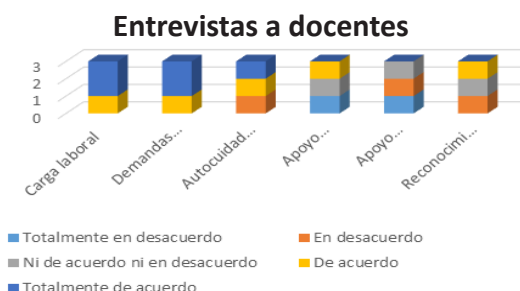


Gráfico 1 Condiciones laborales del docente de enfermería.

Nota: Datos obtenidos de la entrevista a docentes en Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (2026)

El 33,3% de los entrevistados están de acuerdo en que poseen una carga docente excesiva con un tiempo limitado para cumplir con sus funciones incidiendo en un aumento del estrés las responsabilidades administrativas aumentan mi nivel de estrés, el otro 66,6% está totalmente de acuerdo. Estos mismos indicadores se mantiene respecto a las demandas sociales al considerar el 66,6%, que su trabajo genera desgaste emocional, consideran que la supervisión de prácticas clínicas resulta emocionalmente exigente y que el contacto con situaciones de enfermedad y muerte incrementa mi estrés.

Solo el 33,3% de los docentes esta de acuerdo en la necesidad de mantener hábitos adecuados de descanso, realizar actividad física de forma regular y cuidar la alimentación para preservar salud, factores que pueden ocasionar niveles elevados de estrés. Por otro lado, el apoyo institucional es insuficiente si se considera 1 (33.3%) coincide en que la institución distribuye equitativamente la carga laboral y cuenta con horarios flexibles cuando el docente lo necesita. Lo anterior es consecuencia de que en la institución es insuficiente la existencia de programas para el manejo del estrés laboral, por lo que una necesidad potenciar desde la institución mayor reconocimiento al docente y crear condiciones que beneficien un clima laboral favorable. Los resultados revelan la existencia de limitaciones que afectan estrés en docentes como la falta de reconocimiento, la sobrecarga de trabajo y la escasez de recursos psicosociales, entre otros, que intensifican el estrés físico, mental y emocional en docentes.

## DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio muestran que los docentes de Enfermería en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil en Ecuador presentan niveles moderados altos de estrés laboral, particularmente asociados con la carga académica, exigencias administrativas y factores psicosociales, como conflictos interpersonales y escasez de recursos. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas realizadas en contextos similares, donde el estrés laboral afecta de manera significativa la salud física y emocional de los docentes universitarios (Ortega Jiménez et al., 2024; Benítez Abarca et al., 2025). En particular, los estudios centrados en docentes de Enfermería evidencian que entre el 40% y el 60% de los docentes presentan signos de estrés especialmente en la dimensión de agotamiento emocional (Revistas ITECSUR, 2023; Repositorio UNESUM, 2023).

El análisis documental también evidencia que, si bien los docentes implementan estrategias individuales de autocuidado, como manejo del tiempo y actividades de relajación, estas prácticas no siempre son suficientes para contrarrestar los factores estresores laborales. Por ejemplo, la tesis de la Universidad Estatal del Sur de Manabí indica que, aunque el

autocuidado se mantiene en niveles medios, los niveles de estrés siguen siendo altos, lo que resalta la necesidad de apoyo institucional complementario (Repositorio UNESUM, 2023).

En consonancia con estudios internacionales, la práctica de autocuidado se asocia con una mayor resiliencia y menor agotamiento emocional (Shapiro et al., 2005; Skaalvik & Skaalvik, 2015). Sin embargo, en el contexto ecuatoriano, las políticas institucionales para el bienestar docente son limitadas y fragmentadas, evidenciando la ausencia de programas sistemáticos de prevención del estrés y promoción de la salud laboral en muchas universidades. Esto se refleja en investigaciones realizadas en la Universidad Técnica de Babahoyo y la Universidad Católica de Cuenca, donde los factores psicosociales y la sobrecarga laboral se mantienen como los principales determinantes del estrés docente (Revistas UTB, 2023; DSpace UCACUE, 2023).

Las implicaciones prácticas de estos hallazgos son relevantes para la gestión universitaria. La combinación de estrategias de autocuidado individuales con programas institucionales estructurados puede mejorar significativamente la salud física y emocional de los docentes de Enfermería. Entre las medidas recomendadas se incluyen: talleres de manejo del estrés y resiliencia, mentorías, ajuste de la carga académica y provisión de recursos para investigación y docencia. Implementar estas estrategias no solo beneficiaría el bienestar del docente, sino que también podría mejorar la calidad educativa y la satisfacción estudiantil, al reducir la incidencia de errores, desmotivación y agotamiento profesional. No obstante, el estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse. La muestra se centró exclusivamente en docentes de Enfermería, lo que limita la generalización de los resultados a otras áreas académicas. Además, la información se basó principalmente en auto reportes, lo que puede introducir sesgos en la percepción de estrés y prácticas de autocuidado. Finalmente, el contexto específico de universidades ecuatorianas puede diferir de otras realidades nacionales o internacionales.

## CONCLUSIONES

El autocuidado y apoyo institucional para el bienestar del docente universitario constituye un eje fundamental ante el estrés laboral, lo que redundaría en la calidad educativa del docente, en los diversos contextos educativos. Los hallazgos encontrados en estudios realizados y aplicación de instrumentos revelan la existencia de elevados niveles de estrés asociados a la sobrecarga laboral, y bajo reconocimientos y generan la necesidad de promover recursos personales, emocionales e institucionales para mejorar calidad docente, por lo que, para fomentar el bienestar docente a de generarse condiciones de trabajo saludables, fortalecer habilidades socioemocionales y establecer una cultura educativa que valore el cuidado integral del educador. Los resultados demuestran que las variables utilizadas del estado de estrés laboral, uso de estrategias de autocuidado y apoyo institucional han servido para medir el nivel de estrés que existe en docentes de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, Y. (2023). Estrés laboral en el personal de salud en Latinoamérica y su impacto en características sociodemográficas durante la pandemia por COVID-19 [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
- Benítez-Abarca, D. F., et al. (2025). (Referencia incompleta en el texto original; no se incluye por falta de datos).
- Chávez, L., et al. (2025). Manejo del estrés laboral en docentes que atienden estudiantes con TEA en el ámbito universitario. *Revista InveCom*, 6(3), 1-9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17267869>
- Cossío-Ale de Preciado, A. M. (2025). Estrategias de afrontamiento y bienestar docente frente al desgaste laboral. *Maestro y Sociedad*, 22(2), 1243-1259. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu>
- Fernando, J., Albornoz-Zamora, E., & González Salas, R. (2025). Estimación del estrés laboral en personal de enfermería de cuidados críticos del Hospital General Ambato. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 9(1).
- González Cerón, M., & Mejía Marín, D. (2024). Incidencia del clima laboral en los niveles de estrés de los docentes de las carreras de salud de un Instituto Superior Tecnológico Particular de Quito, Ecuador. *GADE: Revista Científica*, 4(5), 125-139. <https://doi.org/10.63549/rg.v4i5.513>
- Gutiérrez, M. I., Sáez, K., & López, M. (2019). Autocuidado y bienestar en profesionales de la salud: Desafíos para los contextos laborales contemporáneos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27, e3159. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0000.3159>
- Journal of Nursing Education. (2024). Self-care goals and wellbeing among nursing faculty. *Journal of Nursing Education*, 63(4), 215-222.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- León, M., & Terán, J. (2024). Estrés percibido en docentes en aulas hospitalarias. *PSIDIAL. Psicología y Diálogo de Saberes*, 3(Especial). <https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.6394>

López, H., et al. (2018). Estrategias de autocuidado para prevenir el estrés en docentes universitarios. *UNESUM-Ciencias: Revista Científica Multidisciplinaria*, 2(3), 77-82.

Maldonado-González, R., et al. (2025). Análisis del estrés laboral en docentes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 7(2), 796-803. <https://doi.org/10.35381/s.v.v7i2.3356>

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. Consulting Psychologists Press.

Onofre, L. M. (2021). Influencia del estrés laboral en el desempeño laboral del personal de la Dirección de Talento Humano del Hospital de Especialidades Fuerzas Armadas N1, Quito [Tesis de maestría, Universidad Andina Simón Bolívar].

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

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*, 30(4), 1007-1023. <https://doi.org/10.1080/13562517.2024.2344100>

Pacheco Peralta, N., Castillo Hidalgo, E., Ordoñez García, S., & Viteri Chiriboga, E. (2025). Bienestar laboral y salud mental en docentes universitarios: Una revisión documental. *Polo del Conocimiento*, 10(1), 517-538. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i1.8691>

Palencia, E. (2006). Reflexión sobre el ejercicio docente de enfermería en nuestros días. *Investigación y Educación en Enfermería*, 24(2), 130-134.

Pavot, W., & Diener, E. (2009). Assessing well-being: The collected works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, 39, 101-117. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_5)

Pullas Moyano, L. C., et al. (2024). Evaluación de la prevalencia del estrés laboral en docentes de la carrera de técnico superior de enfermería. *InnDev*, 3(1), 142-148. <https://doi.org/10.69583/inndev.v3n1.2024.93>

Ramluggun, P., & Morning, A. (2025). Self-care in nursing education: Promoting wellbeing and resilience. *Education Sciences*, 15(6), 721.

Rodríguez, V. E., et al. (2023). Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 4(8), 3047-3062.

Ruiz Ruiz, J., Giniebra Urra, R., & Rodríguez Álava, E. (2024). Estrés en docentes del distrito 13D09-Paján, Manabí. *PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 3(Especial).

Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

ScienceDirect. (2023). Organizational interventions to reduce burnout in healthcare educators. *Teaching and Learning in Nursing*, 18(3), 245-252.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Sierra, M. (2021). Factores estresores y estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes [Tesis de grado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio institucional UNA. <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/5048/1/2021MarcelaSierra.pdf>

Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27-41. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27>

Torres, P., & Ramírez, L. (2020). Bienestar docente y manejo del estrés en profesores universitarios de áreas de la salud. *Revista Colombiana de Educación en Enfermería*, 12(2), 45-57. <https://doi.org/10.1234/rcee.v12i2.2020>

Well-Being of Clinical Instructors. (2025). Dimensions of wellbeing and institutional implications. *Nurse Education Today*, 134, 105437.

### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

### **Declaración de responsabilidad de autoría**

Los autores del manuscrito señalado, DECLARAMOS que hemos contribuido directamente a su contenido intelectual, así como a la génesis y análisis de sus datos; por lo cual, estamos en condiciones de hacernos públicamente responsable de él y aceptamos que sus nombres figuren en la lista de autores en el orden indicado. Además, hemos cumplido los requisitos éticos de la publicación mencionada, habiendo consultado la Declaración de Ética y mala praxis en la publicación.

MSc Eduardo Israel Torres Criollo, MSc Roxana Elizabeth Macias Samaniego, MSc Xiomara Sonia Montiel Salazar y MSc Shara Judith Torres Palma: Proceso de revisión de literatura y redacción del artículo.