

## Programa educativo para administrar el estrés en docentes universitarios

### Educational program for stress management in university teachers

*Dianexy Viviana Carreño Villavicencio*<sup>1</sup>

*Pedro Jacinto Quijije Anchundia*<sup>2</sup>

*Claudia Analía Molina Quiroz*<sup>3</sup>

#### Resumen

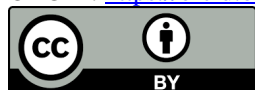
El estrés laboral docente es un problema creciente que afecta negativamente el bienestar, el desempeño y la calidad de vida de los profesores. Este artículo presenta una propuesta de programa educativo para la administración del estrés en docentes universitarios. El programa se basa en la evidencia científica disponible sobre las causas y consecuencias del estrés laboral docente, así como las estrategias efectivas para su manejo. Tiene un enfoque integral y combina diferentes técnicas y estrategias para abordar el estrés desde una perspectiva holística, incluyendo psicoeducación sobre estrés laboral docente, entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales, prácticas de mindfulness y atención plena, manejo de estilos de vida y autocuidado, así como intervenciones organizacionales colaborativas. Se espera que el programa tenga un impacto positivo en niveles de estrés percibido, ansiedad y depresión, bienestar mental y satisfacción con la vida, capacidad de afrontamiento, desempeño laboral y productividad, relaciones interpersonales, absentismo laboral, compromiso con la institución, cultura organizacional y experiencia estudiantil. La implementación del programa requiere un compromiso por parte de las instituciones de educación superior, los docentes y los

---

<sup>1</sup> Doctora en Ciencias Administrativas. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Ecuador. E-mail: [dianexy.carreno@uleam.edu.ec](mailto:dianexy.carreno@uleam.edu.ec) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8393-5036>

<sup>2</sup> Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Ecuador. E-mail: [pedro.quijije@uleam.edu.ec](mailto:pedro.quijije@uleam.edu.ec) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1014-2021>

<sup>3</sup> Doctora en Economía. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Ecuador. E-mail: [analiamolina@uleam.edu.ec](mailto:analiamolina@uleam.edu.ec) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6201-1053>



investigadores. Se espera que el programa contribuya a mejorar la calidad de la educación y a crear un ambiente de trabajo más saludable y productivo para los docentes universitarios.

*Palabras clave:* Estrés laboral docente, desempeño, calidad de vida, programa educativo

### **Abstract**

Teacher work stress is a growing problem that negatively affects teachers' well-being, performance, and quality of life. This article presents a proposal for an educational program for stress management in university teachers. The program is based on the available scientific evidence on the causes and consequences of teacher work stress, as well as effective strategies for its management. It has a holistic approach and combines different techniques and strategies to address stress from a holistic perspective, including psychoeducation on teacher job stress, training in cognitive-behavioral techniques, mindfulness and mindfulness practices, lifestyle management and self-care, as well as collaborative organizational interventions. The program is expected to have a positive impact on levels of perceived stress, anxiety and depression, mental well-being and life satisfaction, coping skills, job performance and productivity, interpersonal relationships, absenteeism, commitment to the institution, organizational culture and student experience. The implementation of the program requires a commitment on the part of higher education institutions, faculty and researchers. It is expected that the program will contribute to improve the quality of education and create a healthier and more productive work environment for university teachers.

*Keywords:* teacher work stress, performance, quality of life, educational program

### **Introducción**

En el contexto actual de la educación superior, la administración del estrés en docentes universitarios se ha convertido en un tema de vital importancia. La creciente presión por la

excelencia académica, la carga administrativa, las demandas de los estudiantes y los cambios constantes en el entorno educativo, generan un alto nivel de estrés en los profesores.

El estrés no gestionado puede tener consecuencias negativas tanto para la salud física y mental de los docentes como para la calidad de la enseñanza. Se ha demostrado que el estrés crónico puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, depresión, ansiedad, agotamiento y burnout. Además, un docente estresado puede tener dificultades para concentrarse, motivarse y ser creativo, lo que afecta directamente la eficacia de su labor docente.

Diversos estudios recientes han confirmado la alta prevalencia del estrés entre los docentes universitarios (Domínguez Gómez, 2009; Zorrilla, 2017; Cladellas-Pros et al., 2018; Cabrera Palafox y Colina Ecalante, 2019). En estudios realizados en Latinoamérica (Alvites-Huamaní, 2019; Rojas-Solís et al., 2021), se ha encontrado que más del 70% de los profesores experimentaban niveles altos de estrés. Esta situación se ha visto agravada por la pandemia de COVID-19 (Moreno-Montero et al., 2022; Bueno i Torrens, 2021), la cual ha generado nuevos desafíos para la educación, como la transición a la virtualidad.

Es evidente que la administración del estrés en docentes universitarios es una necesidad urgente. Se requieren estrategias e intervenciones efectivas para ayudar a los profesores a manejar el estrés de manera saludable, mejorar su bienestar y potenciar su desempeño en el aula.

El estrés se refiere a una respuesta fisiológica y emocional natural que experimenta una persona cuando se enfrenta a situaciones que percibe como amenazantes, desafiantes o demandantes. En el contexto de los docentes universitarios, este estrés puede estar relacionado con la necesidad de mantener altos estándares académicos, el volumen de trabajo, la gestión del tiempo, las relaciones con los estudiantes, y otras responsabilidades asociadas a la enseñanza y la investigación. Si no se maneja adecuadamente, el estrés

prolongado puede tener efectos negativos en la salud física y mental del docente, además de afectar su capacidad para cumplir con sus tareas laborales de manera efectiva. (Rodríguez López et al., 2023, p. 3049)

En correspondencia con lo anterior, el estrés laboral docente se refiere a un conjunto de reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales ante las demandas del trabajo que superan los recursos disponibles del profesor universitario. Es un estado de tensión persistente que puede tener consecuencias negativas tanto para la salud del docente como para la calidad de la enseñanza.

Las principales causas del estrés laboral en los docentes universitarios son:

- Sobrecarga de trabajo: Excesivas horas de clases, tareas administrativas, investigación, publicaciones, presión por productividad, etc.
- Estudiantes problemáticos: Manejar conductas disruptivas, falta de motivación, expectativas poco realistas.
- Falta de recursos: Instalaciones deficientes, escasez de materiales didácticos, falta de apoyo técnico y administrativo.
- Conflicto de roles: Demandas contrapuestas desde las autoridades, colegas y estudiantes.
- Inseguridad laboral: Contratos temporales, salarios bajos, falta de oportunidades de ascenso.
- Factores organizacionales: Políticas institucionales poco claras, escasa participación en la toma de decisiones, burocracia excesiva.
- Desafíos personales: Dificultades para conciliar vida laboral y personal, exigencias familiares.

Estas causas pueden interactuar y potenciarse, creando un círculo vicioso de estrés crónico con graves implicaciones para la salud física y mental de los docentes.

Una revisión exhaustiva de la literatura existente revela los siguientes efectos significativos del estrés en el desempeño, la salud física y mental de los profesores universitarios:

Efectos en el desempeño laboral:

- Disminución de la satisfacción y motivación laboral
- Aumento del ausentismo y deseos de abandonar la profesión
- Menor eficacia y calidad de la enseñanza
- Dificultades para concentrarse y tomar decisiones
- Deterioro de las relaciones con estudiantes y colegas

Efectos en la salud física:

- Trastornos cardiovasculares (hipertensión, enfermedades coronarias)
- Problemas gastrointestinales (úlceras, colon irritable)
- Dolores musculares y cefaleas crónicas
- Debilitamiento del sistema inmunológico
- Trastornos del sueño e insomnio

Efectos en la salud mental y emocional:

- Cuadros de ansiedad y ataques de pánico
- Depresión clínica y sentimientos de desesperanza
- Irritabilidad, hostilidad y baja tolerancia a la frustración
- Agotamiento emocional y síndrome de burnout
- Consumo excesivo de alcohol y otras sustancias

Numerosos estudios longitudinales demuestran que el estrés laboral crónico no solo impacta negativamente el bienestar de los docentes, sino que también influye en la calidad de la educación al deteriorar su rendimiento en el aula y las interacciones con los estudiantes. Por tanto, gestionar el estrés de manera efectiva es crucial para los profesores y las instituciones universitarias.

En tal sentido:

Implementar programas de apoyo emocional y bienestar, fomentar un ambiente de trabajo colaborativo y respetuoso, y brindar herramientas para una adecuada gestión del tiempo y del estrés, son estrategias que pueden contribuir a mejorar el bienestar y el desempeño laboral de los docentes universitarios. (Rodríguez López et al., 2023, p. 3055)

Este criterio coincide con Carreño Villavicencio et al. (2023), quienes sostienen que “el manejo adecuado del estrés en los docentes universitarios sí incide de manera positiva en la gestión del proceso de enseñanza – aprendizaje” (p. 2), de tal forma:

es posible continuar aplicando las terapias antiestrés a grupos de docentes que estén interesados en mejorar su desempeño en sus actividades cotidianas (...) el manejo adecuado del estrés en los docentes universitarios mejora todo su ambiente laboral y social (...) es necesario recomendar las terapias para la administración del estrés a otras personas que estén experimentando niveles elevados de estrés. (p. 12)

Implementar intervenciones efectivas para el manejo del estrés en los docentes universitarios es de suma importancia por varias razones fundamentales:

- Mejorar la salud y bienestar de los profesores: Como se evidenció, el estrés laboral crónico tiene graves consecuencias para la salud física y mental de los docentes. Las

intervenciones ayudan a prevenir y mitigar estos efectos nocivos, promoviendo un mejor equilibrio y calidad de vida.

- Incrementar el rendimiento académico: Los altos niveles de estrés impactan negativamente la capacidad de los profesores para enseñar de manera efectiva. El manejo adecuado del estrés permite que se desempeñen con mayor concentración, creatividad y motivación en el aula.
- Fomentar un clima organizacional positivo: Cuando los docentes manejan mejor su estrés, las interacciones con estudiantes, colegas y autoridades tienden a ser más constructivas y armoniosas, favoreciendo un ambiente laboral más propicio.
- Retener el talento: La insatisfacción por estrés excesivo es una de las principales causas de rotación y abandono de la carrera docente universitaria. Las intervenciones ayudan a evitar esta pérdida costosa de capital humano.
- Mejorar la experiencia estudiantil: Profesores más equilibrados brindan una educación de mayor calidad, lo que redunda en beneficios directos para el aprendizaje y desarrollo integral de los estudiantes.
- Responsabilidad institucional: Las universidades tienen el deber ético de velar por el bienestar de su personal académico implementando programas para un manejo saludable del estrés laboral.

En resumen, las intervenciones en este ámbito generan ganancias en múltiples niveles para los propios docentes, las instituciones educativas y en última instancia para la sociedad en su conjunto.

## **Desarrollo**

### **Metodología del programa propuesto**

Para abordar de manera efectiva el manejo del estrés en los docentes universitarios, es fundamental basarse en modelos y técnicas validados empíricamente. Algunas de las principales aproximaciones teóricas y prácticas son:

- Terapia Cognitivo-Conductual (TCC): Esta modalidad se enfoca en identificar y modificar los patrones de pensamiento disfuncionales y las conductas desadaptativas que contribuyen al estrés (Gillihan, 2020). Incorpora técnicas como la reestructuración cognitiva, relajación muscular, manejo del tiempo y solución de problemas.
- Mindfulness y técnicas de Atención Plena: Derivadas de tradiciones contemplativas, estas prácticas promueven una conciencia no crítica del presente, contrarrestando la rumiación mental y reduciendo la reactividad al estrés (Errasti-Pérez et al., 2022). Incluyen la meditación, exploración corporal y ejercicios de aceptación.
- Entrenamiento en Afrontamiento del Estrés: Basado en los modelos transaccionales, capacita en estrategias activas para manejar las fuentes de estrés y regular las respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas (Valdivieso-León et al., 2020). Abarca el desarrollo de habilidades asertivas, resolución de conflictos y técnicas de relajación.
- Intervenciones Organizacionales: Desde un enfoque sistémico, buscan modificar los factores en el ambiente laboral que generan estrés excesivo (Juárez García, 2024). Algunas estrategias son: rediseño de tareas, mejoras de procesos, desarrollo de recursos, cambios de política organizacional.

La evidencia empírica respalda la eficacia de estos abordajes, ya sea aplicados de manera individual, grupal o multimodal. Lo ideal es integrar distintas técnicas según las necesidades particulares y el perfil de los docentes universitarios.



A continuación, se presenta la descripción detallada de los componentes, actividades y recursos de esta propuesta de programa educativo para administrar el estrés en docentes universitarios:

#### I. Componentes:

- Psicoeducación sobre estrés laboral docente
- Entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales
- Prácticas de mindfulness y atención plena
- Manejo de estilos de vida y autocuidado
- Intervenciones organizacionales colaborativas

#### II. Actividades:

- Seminarios interactivos para comprender las causas, síntomas y efectos del estrés laboral docente
- Talleres experienciales sobre reestructuración cognitiva, manejo del tiempo y solución de problemas
- Sesiones guiadas de meditación, exploración corporal y compasión autocultivada
- Módulos formativos en hábitos saludables: alimentación, ejercicio, sueño reparador, actividades placenteras
- Círculos de diálogo con autoridades para identificar fuentes organizacionales de estrés y co-crear soluciones
- Coaching individual y grupal para aplicar estrategias en situaciones desafiantes

#### III. Recursos:

- Material didáctico multimedia: videos, presentaciones, manuales impresos

## PROGRAMA EDUCATIVO PARA ADMINISTRAR EL ESTRÉS EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

- Aplicaciones móviles para registrar estrés, realizar ejercicios prácticos y recibir retroalimentación
- Espacios de práctica: salas de meditación, áreas deportivas en campus
- Servicios de evaluación integral: monitoreo de indicadores fisiológicos, psicológicos y de desempeño laboral
- Plataforma en línea para conexión comunitaria, recursos adicionales y asesoría experta continua

La clave innovadora es la combinación sinérgica de los componentes a nivel individual (cognitivo-conductual y atención plena), estilo de vida saludable y abordaje colaborativo de factores organizacionales estresores. El programa sería impartido por un equipo multidisciplinario durante un ciclo académico completo, con actividades presenciales, virtuales y aplicaciones prácticas guiadas.

Para implementar de manera efectiva este programa educativo, se propone el siguiente plan:

Formato:

El programa tendrá un formato semipresencial combinando sesiones grupales en el campus con actividades individuales apoyadas por tecnología:

- Sesiones presenciales: seminarios teórico-experienciales y talleres prácticos cada 2 semanas
- Actividades individuales: ejercicios en línea, apps, tareas de automonitoreo, etc.
- Reforzamiento semanal virtual: videos instructivos, foros de discusión moderados

Duración:

## PROGRAMA EDUCATIVO PARA ADMINISTRAR EL ESTRÉS EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

Se desarrollará a lo largo de un ciclo académico completo de 16 semanas para permitir un aprendizaje progresivo y sostenido.

### Participantes Objetivo:

El programa estará disponible para todo el personal académico de tiempo completo y parcial de la universidad, tanto profesores como investigadores.

Se contempla un tamaño máximo de 20 participantes por cohorte para facilitar la interacción y atención personalizada.

Se formarán múltiples cohortes divididas por:

- Nivel de experiencia docente (principiante, intermedio, experto)
- Áreas académicas afines para abordar estresores más específicos
- Modalidades de horarios (tiempo completo, parcial de día/noche)

Adicionalmente, se priorizará la inscripción de docentes previamente identificados en riesgo de estrés crónico severo mediante evaluaciones institucionales.

La implementación será liderada por un equipo multidisciplinario de psicólogos, trabajadores sociales, educadores e instructores certificados en las distintas técnicas. Se contará con el respaldo de la administración superior.

Al concluir el programa, se hará un seguimiento a 3, 6 y 12 meses para evaluar la mantención de los beneficios y brindar refuerzos según se requiera.

### **Resultados esperados e impacto**

Algunos de los beneficios esperados del programa educativo para la administración del estrés en docentes universitarios se presentan a continuación:

- Reducción del estrés percibido: Se espera una disminución significativa en los niveles de estrés percibido por los docentes, tanto en el ámbito laboral como

personal, mediante la aplicación de técnicas de manejo del estrés y la reestructuración cognitiva.

- Mejora del bienestar mental: Se espera una reducción en los síntomas de ansiedad y depresión, y un aumento en la satisfacción con la vida y el bienestar general, gracias a las prácticas de mindfulness, atención plena y manejo del estilo de vida.
- Mayor capacidad de afrontamiento: Se espera que los docentes desarrollen habilidades para afrontar de manera efectiva las situaciones estresantes, tanto a nivel individual como organizacional, mediante el entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales y la resolución de problemas.
- Mejora del desempeño laboral: Se espera un aumento en la motivación, la concentración y la productividad en el aula, gracias a la reducción del estrés y la mejora del bienestar mental.
- Mejora de las relaciones interpersonales: Se espera una mejora en las relaciones con estudiantes, colegas y autoridades, gracias a la disminución de la irritabilidad y la mejora de la comunicación.
- Reducción del absentismo: Se espera una reducción del absentismo por motivos de salud física y mental, gracias a la mejora del bienestar general y la capacidad de afrontamiento.
- Mayor compromiso con la institución: Se espera un aumento en el compromiso y la satisfacción con la institución, gracias a la inversión en el bienestar del personal docente.

- Cultura organizacional más saludable: Se espera una disminución del clima organizacional estresante y la creación de una cultura más propicia para el bienestar y la productividad.
- Mayor retención del talento: Se espera una reducción de la rotación del personal docente, gracias a la mejora del bienestar y la satisfacción con la vida laboral.
- Mejor experiencia estudiantil: Se espera una mejora en la calidad de la enseñanza y la experiencia de aprendizaje de los estudiantes, gracias a la mejora del estado mental y la capacidad de los docentes.
- Beneficios para la sociedad: Se espera una mejora en la salud pública y la calidad de vida de la sociedad en general, al promover el bienestar mental de los profesionales de la educación.

Es importante destacar que estos beneficios esperados se basan en la evidencia científica disponible sobre la eficacia de las técnicas y estrategias que se incluyen en el programa.

Para medir el impacto del programa, se realizarán evaluaciones previas, intermedias y finales, utilizando instrumentos validados para medir los niveles de estrés, ansiedad, depresión, bienestar mental, satisfacción laboral, y otros indicadores relevantes.

Los resultados de estas evaluaciones permitirán realizar ajustes y mejoras al programa para optimizar su eficacia y garantizar su impacto positivo en el bienestar de los docentes universitarios.

### **Discusión**

En este apartado se realiza un análisis crítico de fortalezas, limitaciones y retos en el diseño e implementación.

Fortalezas:

- Enfoque integral: El programa combina diferentes estrategias para abordar el estrés desde una perspectiva holística, incluyendo el manejo del estrés individual, el estilo de vida y los factores organizacionales.
- Evidencia científica: Las técnicas y estrategias incluidas en el programa se basan en la evidencia científica disponible sobre su eficacia para reducir el estrés y mejorar el bienestar.
- Equipo multidisciplinario: El programa será implementado por un equipo multidisciplinario de profesionales con experiencia en el manejo del estrés.
- Evaluación y seguimiento: Se realizarán evaluaciones previas, intermedias y finales para medir el impacto del programa y realizar ajustes y mejoras.

#### Limitaciones:

- Recursos: La implementación del programa requiere recursos humanos, materiales y financieros.
- Motivación: La participación en el programa depende de la motivación y el compromiso de los docentes.
- Cultura organizacional: El éxito del programa depende en parte de la cultura organizacional y el apoyo de la administración.

#### Retos:

- Adaptación a diferentes contextos: El programa debe ser adaptado a las necesidades y características específicas de cada institución y grupo de docentes.
- Sostenibilidad: Es importante asegurar la sostenibilidad del programa a largo plazo.

- Investigación: Se necesita más investigación para evaluar la eficacia del programa en diferentes contextos y para desarrollar nuevas estrategias para el manejo del estrés en docentes universitarios.

Sugerencias para futuras investigaciones e intervenciones en este campo:

- Investigar la eficacia del programa en diferentes contextos: Es importante realizar estudios en diferentes instituciones y países para evaluar la eficacia del programa en diferentes contextos.
- Desarrollar nuevas estrategias para el manejo del estrés: Se necesitan nuevas estrategias para el manejo del estrés que sean adaptables a las necesidades específicas de los docentes universitarios.
- Investigar el impacto del programa en el desempeño laboral y la calidad de vida: Es importante investigar el impacto del programa en el desempeño laboral y la calidad de vida de los docentes universitarios.
- Promover la implementación del programa en diferentes instituciones: Es importante promover la implementación del programa en diferentes instituciones de educación superior.

Implicaciones prácticas para las instituciones de educación superior

- Invertir en el bienestar de los docentes: La inversión en el bienestar de los docentes es una inversión en la calidad de la educación.
- Implementar programas para el manejo del estrés: Las instituciones de educación superior deben implementar programas para el manejo del estrés como parte de su política de salud y bienestar laboral.

- Promover una cultura organizacional saludable: Las instituciones de educación superior deben promover una cultura organizacional saludable que favorezca el bienestar de los docentes.
- Brindar apoyo a los docentes: Las instituciones de educación superior deben brindar apoyo a los docentes que están experimentando altos niveles de estrés.

En conclusión, el programa educativo para la administración del estrés en docentes universitarios es una propuesta innovadora y prometedora que tiene el potencial de mejorar significativamente el bienestar general, el desempeño laboral y la calidad de vida de los docentes. La implementación del programa requiere un compromiso por parte de las instituciones de educación superior, los docentes y los investigadores. Se espera que el programa contribuya a mejorar la calidad de la educación y a crear un ambiente de trabajo más saludable y productivo para los docentes universitarios.

### **Conclusiones**

En este artículo, se ha presentado una propuesta de programa educativo para la administración del estrés en docentes universitarios. El programa se basa en la evidencia científica disponible sobre las causas y consecuencias del estrés laboral docente, así como las estrategias efectivas para su manejo.

El programa tiene un enfoque integral y combina diferentes técnicas y estrategias para abordar el estrés desde una perspectiva holística, incluyendo el manejo del estrés individual, el estilo de vida y los factores organizacionales.

Se espera que el programa tenga un impacto positivo en el bienestar general, el desempeño laboral y la calidad de vida de los docentes universitarios.



La implementación del programa requiere un compromiso por parte de las instituciones de educación superior, los docentes y los investigadores.

Se espera que el programa contribuya a mejorar la calidad de la educación y a crear un ambiente de trabajo más saludable y productivo para los docentes universitarios.

#### Recomendaciones:

- Implementar el programa educativo para la administración del estrés en docentes universitarios en diferentes instituciones de educación superior.
- Realizar estudios para evaluar la eficacia del programa en diferentes contextos.
- Desarrollar nuevas estrategias para el manejo del estrés en docentes universitarios.
- Investigar el impacto del programa en el desempeño laboral y la calidad de vida de los docentes universitarios.
- Promover la creación de una cultura organizacional saludable en las instituciones de educación superior.

Este artículo es un punto de partida para futuras investigaciones e intervenciones en el campo del estrés laboral docente.

Se espera que la implementación del programa contribuya a mejorar la calidad de la educación y el bienestar de los docentes universitarios.

#### Referencias

- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 141-159.
- Bueno i Torrens, D. (2021). Educación en tiempos de COVID-19: ¿Cómo afecta el estrés al aprendizaje?. *Journal of Neuroeducation*, 2(1), 9-14.
- Cabrera Palafox, H. y Colina Escalante, A. (2019). Estrés en profesores universitarios. *Debates en Evaluación y Currículum/Congreso Internacional de Educación*, 5(5).

## PROGRAMA EDUCATIVO PARA ADMINISTRAR EL ESTRÉS EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

- Carreño Villavicencio, D. V., Quijije Anchundia, P., Rodríguez López, V. y Loor Mera, L. (2023). Administración del estrés en los docentes universitarios y su incidencia en la gestión del proceso de enseñanza-aprendizaje. *REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 11(3), 1-14.
- Cladellas-Pros, R., Castelló-Tarrida, A., & Parrado-Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista de salud pública*, 20, 53-59.
- Domínguez Gómez, J. A. (2009). Riesgo psicosocial en la Universidad: estresores propios del docente universitario. *28 de abril, revista digital de salud y seguridad en el trabajo*, (2), 1-38.
- Errasti-Pérez, J., Al-Halabí, S., López-Navarro, E. y Pérez-Álvarez, M. (2022). Atención plena (mindfulness): por qué es posible que funcione y por qué es seguro que triunfe. *Psicología Conductual*, 31(1), 235-248.
- Gillihan, S. J. (2020). *Terapia cognitivo conductual fácil: 10 estrategias para manejar la depresión; la ansiedad y el estrés*. Editorial Sirio SA.
- Juárez García, A. (2024). *Intervención y control de los factores psicosociales del estrés laboral: experiencias latinoamericanas* (Vol. 5). Bonilla Artigas Editores.
- Moreno-Montero, E. M., Naranjo-Hidalgo, T., Poveda-Ríos, S., & Izurieta-Brito, D. (2022). Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Médica Electrónica*, 44(3), 468-482.
- Rodríguez López, V. E., Carreño Villavicencio, D. V., Quijije Anchundia, P. J. y Arias Arias, A. E. (2023). Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 4(8), 3047-3062.
- Rojas-Solís, J. L., Totolhua-Reyes, B. A., & Rodríguez-Vásquez, D. J. (2021). Síndrome de Burnout en docentes universitarios latinoamericanos: Una revisión sistemática. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 14(29), 136-150.
- Valdivieso-León, L., Mangas, S. L., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186.

Zorrilla, A. (2017). Estrés en la profesión docente: Estudio de su relación con posibles variables laborales y de contexto. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla.  
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/65269/tesisV5.pdf>