



*Bienestar Laboral y Salud Mental en docentes universitarios: Una Revisión documental*

*Occupational Wellbeing and Mental Health in university teachers: A documentary review*

*Bem-estar ocupacional e saúde mental em professores universitários: uma revisão documental*

Nancy Estefanía Pacheco-Peralta <sup>I</sup>  
[npachecop@ucvvirtual.edu.pe](mailto:npachecop@ucvvirtual.edu.pe)  
<https://orcid.org/0000-0002-9484-1737>

Efrén Gabriel Castillo-Hidalgo <sup>II</sup>  
[chidalgoeg@ucvvirtual.edu.pe](mailto:chidalgoeg@ucvvirtual.edu.pe)  
<https://orcid.org/0000-0002-0247-8724>

Sandra Cruz Ordoñez-García <sup>III</sup>  
[sandra.ordonezc@ug.edu.ec](mailto:sandra.ordonezc@ug.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-9072-5563>

Efrén Alejandro Viteri-Chiriboga <sup>IV</sup>  
[efren.viteric@ug.edu.ec](mailto:efren.viteric@ug.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-0598-3670>

**Correspondencia:** [ps.nancypacheco@gmail.com](mailto:ps.nancypacheco@gmail.com)

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 26 de noviembre de 2024 \* **Aceptado:** 13 de diciembre de 2024 \* **Publicado:** 07 de enero de 2025

- I. Psicóloga Organizacional, Máster en Dirección y Gestión de Recursos Humanos, Doctora en Gestión Pública y Gobernabilidad, Doctoranda en Psicología Universidad César Vallejo, Docente Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Psicológicas, Ecuador.
- II. Doctor en Psicología, Magister en psicología clínica, Perito principal del Instituto de medicina legal y ciencias forenses, docente en Posgrado de UCV, Posgrado UNAS, Pregrado USS, UTP, Perú.
- III. Psicóloga Industrial, Magister en gerencia y docencia en educación superior, Doctora en Planificación pública y privada, Docente Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Psicológicas, Ecuador.
- IV. Psicólogo Clínico, Magister en Terapia Familiar Sistémica y de Pareja, Doctor en Educación, Doctorando en Psicología, Docente Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Psicológicas, Ecuador.

## Resumen

La Organización Mundial de la Salud (2022a) señala que las condiciones laborales pueden impactar negativamente la salud mental de los docentes, causando estrés, ansiedad, depresión y otros problemas. La pandemia de COVID-19 ha exacerbado estos problemas debido al aislamiento social, la incertidumbre y la mayor carga de trabajo. El bienestar laboral y la salud mental son cruciales para el desempeño y la satisfacción de los empleados, especialmente en el entorno universitario, donde las características únicas del trabajo académico y administrativo aumentan el estrés y la presión.

Este estudio revisa veinte investigaciones recientes sobre bienestar laboral y salud mental en docentes universitarios, identificando los principales factores de riesgo y las intervenciones propuestas. La carga de trabajo excesiva, la falta de equilibrio entre la vida laboral y personal, la presión por la productividad y la falta de apoyo institucional son factores de riesgo recurrentes. Las intervenciones recomendadas incluyen programas de bienestar mental, apoyo profesional y políticas institucionales que promuevan un entorno de trabajo saludable.

Los hallazgos indican que las instituciones educativas deben implementar políticas de apoyo, proporcionar recursos tecnológicos adecuados y fomentar un equilibrio entre la vida laboral y personal. Además, se necesitan más estudios para evaluar la efectividad de estas intervenciones y explorar las discrepancias en los hallazgos, especialmente en relación con los roles de género y las condiciones contractuales. Este artículo contribuye al entendimiento integral del bienestar laboral y la salud mental en el entorno universitario, ofreciendo una base para desarrollar programas de intervención y políticas que mejoren la calidad de vida de los docentes.

**Palabras claves:** bienestar laboral; salud mental; calidad de vida laboral; docente universitario; condiciones de trabajo.

## Abstract

The World Health Organization (2022a) notes that working conditions can negatively impact the mental health of teachers, causing stress, anxiety, depression and other problems. The COVID-19 pandemic has exacerbated these issues due to social isolation, uncertainty, and increased workloads. Workplace well-being and mental health are crucial to employee performance and

satisfaction, especially in the university environment, where the unique characteristics of academic and administrative work increase stress and pressure.

This study reviews twenty recent investigations on work well-being and mental health in university teachers, identifying the main risk factors and proposed interventions. Excessive workload, lack of work-life balance, pressure for productivity and lack of institutional support are recurring risk factors. Recommended interventions include mental wellness programs, career support, and institutional policies that promote a healthy work environment.

The findings indicate that educational institutions should implement supportive policies, provide adequate technological resources, and encourage a work-life balance. Furthermore, more studies are needed to evaluate the effectiveness of these interventions and explore discrepancies in findings, especially in relation to gender roles and contractual conditions. This article contributes to the comprehensive understanding of workplace well-being and mental health in the university environment, offering a basis for developing intervention programs and policies that improve the quality of life of teachers.

**Keywords:** work well-being; mental health; quality of work life; university teacher; working conditions.

## Resumo

A Organização Mundial da Saúde (2022a) observa que as condições de trabalho podem impactar negativamente a saúde mental dos professores, causando estresse, ansiedade, depressão e outros problemas. A pandemia da COVID-19 exacerbou estes problemas devido ao isolamento social, à incerteza e ao aumento da carga de trabalho. O bem-estar e a saúde mental no local de trabalho são cruciais para o desempenho e a satisfação dos colaboradores, especialmente no ambiente universitário, onde as características únicas do trabalho acadêmico e administrativo aumentam o stress e a pressão.

Este estudo revisa vinte investigações recentes sobre bem-estar no trabalho e saúde mental em professores universitários, identificando os principais fatores de risco e propostas de intervenções. A carga de trabalho excessiva, a falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, a pressão pela produtividade e a falta de apoio institucional são fatores de risco recorrentes. As intervenções recomendadas incluem programas de bem-estar mental, apoio profissional e políticas institucionais que promovam um ambiente de trabalho saudável.

As conclusões indicam que as instituições educativas devem implementar políticas de apoio, fornecer recursos tecnológicos adequados e incentivar o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Além disso, são necessários mais estudos para avaliar a eficácia destas intervenções e explorar as discrepâncias nos resultados, especialmente em relação aos papéis de gênero e às condições contratuais. Este artigo contribui para a compreensão abrangente do bem-estar no trabalho e da saúde mental no ambiente universitário, oferecendo uma base para o desenvolvimento de programas e políticas de intervenção que melhorem a qualidade de vida dos professores.

**Palavras-chave:** bem-estar no trabalho; saúde mental; qualidade de vida no trabalho; professor universitário; condições de trabalho.

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (2022a) plantea que las condiciones del trabajo pueden tener un impacto negativo en la salud mental de los docentes, causando estrés, ansiedad, depresión, agotamiento, alteraciones del sueño, dificultades de concentración y problemas de relaciones interpersonales. Estos problemas se han visto agravados por la pandemia de COVID-19, que ha aumentado el aislamiento social, la incertidumbre sobre el futuro, la mayor carga de trabajo y las dificultades para conciliar la vida laboral y personal.

El bienestar laboral y la salud mental son factores esenciales para el desempeño y la satisfacción de los empleados en cualquier organización (Garfield et al., 2024). En el entorno universitario, estos factores adquieren una relevancia particular debido a las características únicas del trabajo académico y administrativo. Las universidades no solo son lugares de enseñanza y aprendizaje, sino también centros de investigación y desarrollo personal, donde el estrés y la presión pueden afectar significativamente la salud mental y el bienestar de los trabajadores (de Juanas Oliva et al., 2023).

En los últimos años, el interés ha ido en crecimiento por comprender cómo el bienestar laboral afecta la salud mental de los docentes universitarios. Estudios recientes han evidenciado que los factores de riesgo específicos del entorno académico como la sobrecarga de trabajo y la presión por cumplir con altos estándares académicos, pueden llevar a niveles elevados de estrés y burnout entre los docentes. Hammoudi Halat et al. (2023) realizó un estudio de revisión de literatura relevante acerca de la salud mental del profesorado universitario, destacando la prevalencia de

estrés, burnout, ansiedad y depresión debido a la presión del trabajo académico y la necesidad de equilibrar las responsabilidades personales y profesionales.

Así mismo, un estudio realizado en docentes universitarios de Pamplona (España) identificó que el 76 % de los participantes perciben que su vida laboral y problemas familiares afectan negativamente su salud mental. Además, el 45% de los docentes reconoció haber perdido el control en situaciones específicas, lo que destaca la importancia de abordar los factores de estrés en el entorno laboral (Villamizar Carrillo et al., 2015). Esto nos lleva a visualizar la necesidad de crear programas y políticas institucionales que promuevan la salud mental y fortalezcan las capacidades de afrontamiento de los docentes, como también la urgencia de implementar estrategias de prevención y promoción de la salud mental en el contexto universitario.

El estudio realizado por Lugo y Torres López (2011) acerca de la salud mental y el bienestar desde la valoración de los docentes universitarios de una universidad venezolana, e identificaron percepciones de riesgo y estrés asociadas al trabajo académico, manifestadas en síntomas como insomnio, ansiedad y episodios depresivos. Los docentes valoraron al bienestar como un factor asociado a la salud mental, definiendo el bienestar como un estado de equilibrio, tranquilidad y armonía. Estos hallazgos muestran la importancia de abordar tanto los factores positivos como los negativos que influyen en el bienestar y la salud mental de los docentes universitarios, sugiriendo la necesidad de intervenciones que promuevan un ambiente de trabajo equilibrado y saludable

El estudio realizado por De Jesús Álvarez & Santiago Bautista (2021) en la Universidad Veracruzana en donde se analizó los factores de bienestar laboral, identificando cinco factores clave: logro, reconocimiento, trabajo en sí, responsabilidad y promoción. Los hallazgos revelaron una percepción general favorable, aunque destacaron áreas de mejora. Se recomendaron estrategias como incentivos, capacitación y metas claras para optimizar condiciones laborales y fortalecer el desempeño docente.

En tanto, la OMS (2022b) también señala que la salud mental en el trabajo es una responsabilidad compartida. Los empleadores, los trabajadores y los gobiernos deben trabajar juntos para crear entornos de trabajo saludables que promuevan el bienestar de todos. Esto nos muestra la imperiosa necesidad de establecer investigaciones desde una perspectiva interdisciplinaria, integrando factores sociales, organizacionales y gubernamentales en el diseño de políticas laborales efectivas. En este sentido, la presente revisión documental tiene como objetivo analizar investigaciones acerca del bienestar laboral y la salud mental en docentes universitarios, los objetivos específicos

de este estudio es identificar los principales factores de riesgo y conocer las intervenciones propuestas en estas investigaciones. Al considerar estudios recientes y relevantes, se busca proporcionar una base sólida para futuras investigaciones y desarrollar políticas organizacionales que promuevan un entorno de trabajo saludable y sostenible para los docentes. La revisión se fundamenta en la necesidad de abordar estas cuestiones desde una perspectiva integral, considerando tanto los aspectos psicológicos como los contextuales del bienestar laboral.

Este artículo pretende contribuir al entendimiento integral de cómo el bienestar laboral y la salud mental se interrelacionan en el entorno universitario, ofreciendo una estructura sólida para el desarrollo de programas de intervención y políticas que propendan una mejor calidad de vida de los trabajadores universitarios.

## Metodología

Para este estudio, se optó por una metodología documental que es un tipo de investigación cualitativa que se basa en la recopilación y análisis de documentos existentes para obtener información sobre un tema en particular, siendo el objetivo comprender y explicar un fenómeno o problema de investigación a través del análisis de textos escritos (Hernández-Sampieri et al., 2014). Adicionalmente, está complementada con un enfoque de análisis de contenido temático. Esta técnica de investigación permite identificar, analizar e informar patrones, en este caso, facilita la identificación e interpretación de temas recurrentes y emergentes en la literatura (Escudero, 2020).

Tabla 1

*Estrategias y recursos utilizados en la búsqueda de información sobre bienestar laboral y salud en docentes universitarios*

Idioma	Español, inglés	
Periodo de tiempo	2013-2023	
Palabras clave	Individual	Bienestar, salud
	Combinación	Bienestar laboral, salud mental, calidad de vida laboral, satisfacción laboral, estrés laboral, burnout en docentes universitarios.

Recursos de información	i) Bases de datos: Scopus, Scielo, Redalyc, Dialnet; ii) revistas indexadas en formato digital; iii) Tesis de maestría y doctorado en repositorios de Google Scholar	
Estrategias	De formación	Capacitación en uso de bases de datos, en función de la Investigación.
	De generación de términos	Combinación entre revisión de títulos y resúmenes de artículos en Bases de datos
	De búsqueda	i) Búsqueda de términos, restringiendo la búsqueda según resultados precedentes; ii) búsquedas booleanas (sencillas y por ecuaciones); iii) consulta a páginas personales de expertos y iv) Revisión de citas y referencias bibliográficas.

*Nota: Parámetros de revisión bibliográfica: idioma, periodo, palabras clave, fuentes y estrategias sobre bienestar docente universitario*

## Resultados

En la búsqueda inicial de artículos sobre bienestar laboral y salud mental, se obtuvieron 20,071 archivos provenientes de diversas fuentes documentales. Google Scholar fue la principal fuente de registros, con 15,900 archivos, seguido de Redalyc con 4,161 y Scopus con 10 archivos, mientras que Scielo y Dialnet no aportaron archivos generales. Al aplicar filtros específicos de categorías, se identificaron 15,903 estudios sobre bienestar laboral y 21,165 sobre salud mental. Tras el proceso de análisis, que incluyó la eliminación de duplicados y la revisión de resúmenes, solo los documentos relevantes y de calidad adecuada fueron seleccionados para la revisión final.

*Tabla 2*

*Distribución de archivos revisados según categorías de bienestar laboral y salud mental en docentes universitarios*

Fuente	Número de archivos	Categoría Bienestar Laboral	Categoría Salud Mental
Scopus	10	4	93
Google Scholar	15.900	15.600	16.900
Redalyc	4161	290	4124
Scielo	0	6	10
Dialnet	0	3	38

*Nota: Cantidad de archivos revisados en fuentes categorizadas en bienestar laboral y salud mental en docentes.*

El análisis de los veinte artículos seleccionados sobre bienestar laboral y salud mental en docentes universitarios ha permitido identificar patrones recurrentes, factores de riesgo significativos y las

intervenciones más comunes utilizadas en estas investigaciones. A continuación, se presentan los principales hallazgos según los objetivos planteados.

Tabla 3

*Revisión de investigaciones sobre bienestar laboral y salud mental en docentes universitarios*

Nro.	Contexto del estudio	Año	Título de la investigación	Unidad de análisis	Argumentación en base de las unidades de análisis
1	México	De Jesús Álvarez & Santiago Bautista (2021)	Bienestar laboral en docentes de una institución pública	Docentes de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Veracruzana (UV), campus Coatzacoalcos.	El estudio encontró que los factores de bienestar laboral son percibidos de manera importante por los docentes, indicando que estos factores influyen significativamente en su percepción del bienestar en el ejercicio de sus funciones. La investigación también reveló que las situaciones contractuales no representan variaciones significativas en el bienestar laboral, pero sí se observó una diferencia significativa en función del género.
2	Colombia	Villamizar Carrillo et al. (2015)	Contexto de la salud mental en docentes universitarios. Un aporte a la salud pública	Docentes de la Universidad de Pamplona, Colombia	Los resultados indican la necesidad de trabajar en la prevención de riesgos personales y colectivos, el tratamiento de casos particulares, la promoción y prevención en general, y el fortalecimiento de las capacidades mentales de los docentes. Se resalta la importancia del ambiente laboral, los roles asumidos, los espacios vitales desde la pareja, la



					familia, los pares y el desarrollo de la calidad de vida. Los docentes perciben la necesidad de crear programas y políticas institucionales que apoyen este proceso.
3	Perú	Prieto-Molinari & Choy-Vessoni (2023)	Desempeño docente: las consecuencias del burnout y su relación con factores protectores.	Docentes universitarios en diversas instituciones educativas.	Los resultados indican una correlación negativa entre el burnout y el desempeño docente. Los docentes con mayores niveles de apoyo social y estrategias de afrontamiento efectivas reportan menor burnout y mejor desempeño.
4	Perú	Medina-Benavides & Altamirano-Hidalgo (2023)	Salud mental y vínculos emocionales en docentes, trabajadores y administrativos universitarios	Docentes, trabajadores y administrativos universitarios de instituciones en Iberoamérica	Los hallazgos indican que los principales factores de estrés laboral incluyen la carga de trabajo, la inseguridad en las condiciones laborales, y el conflicto de roles. Además, la falta de interés de algunos estudiantes por aprender y las condiciones inadecuadas del entorno laboral (como la iluminación, el ruido y la infraestructura) agravan estos problemas. Se concluye que es esencial desarrollar programas de prevención e intervención orientados a mejorar la salud mental y el bienestar emocional de los docentes y el personal administrativo universitario.
5		Hammoudi Halat et al. (2023)	Understanding and Fostering Mental Health and Well-	Docentes universitarios de diversas disciplinas	Se presentan los como hallazgos que los factores de estrés que afectan la

			Being among University Faculty: A Narrative Review		salud mental de los docentes son la alta carga de trabajo, falta de equilibrio vida personal-laboral y presión por la productividad. Además, se documentan altos niveles de ansiedad, depresión, estrés y agotamiento entre el profesorado, situación que la pandemia empeoró por el aislamiento, la incertidumbre y el aumento de la carga laboral. Se proponen promover el equilibrio entre la vida laboral y personal mediante programas de bienestar mental, apoyo profesional y políticas institucionales que fomenten un ambiente de trabajo saludable.
6	México	Pérez Alcázar et al. (2021)	Riesgos psicosociales intralaborales en docentes de una universidad pública de Tabasco	Docentes de la Universidad Pública de Tabasco	Los hallazgos revelan que los docentes enfrentan altos niveles de riesgo psicosocial debido a las relaciones interpersonales y las condiciones laborales. La falta de herramientas adecuadas y la mala distribución de actividades son factores críticos que afectan su bienestar. A pesar de que la mayoría de los docentes están satisfechos con su trabajo, existe una minoría significativa que identifica riesgos psicosociales altos.

7	Colombia	Zambrano & Matabanchoy (2022)	Relación entre calidad de vida en el trabajo y roles de género en docentes universitarios	Docentes universitarios adscritos a una universidad pública en San Juan de Pasto, Colombia	Los resultados indican que los docentes universitarios tienen un nivel medio de CVL. Además, existe una percepción considerablemente estereotipada de los roles de género. La relación entre las dos variables objeto de estudio, calidad de vida en el trabajo y roles de género, es débil. Esto sugiere que, aunque los roles de género pueden influir en la percepción de la calidad de vida laboral, no son el factor determinante más significativo.
8	España	García et al. (2016)	Riesgos psicosociales en el profesorado de enseñanza universitaria: diagnóstico y prevención	Docentes universitarios de la Universidad de A Coruña	Los resultados muestran que los docentes enfrentan altos niveles de exigencias psicológicas, bajo apoyo social, alta doble presencia y elevada inseguridad en el empleo. Sin embargo, se identificaron aspectos favorables como el trabajo activo y las posibilidades de desarrollo. No se encontró un perfil único de profesor en riesgo, ya que las percepciones varían según el sexo y la categoría docente.
9	Colombia	Caraballo (2016)	Significado del trabajo y sentido de la profesión en la academia en Colombia	Docentes universitarios colombianos de cuatro ciudades	Los resultados revelaron una dualidad en la percepción del trabajo: mientras que algunos docentes experimentan satisfacción y realización, otros enfrentan malestar debido a la sobrecarga laboral y las condiciones

					contractuales precarias. La tensión entre el sentido de la profesión y el nuevo orden académico, influenciado por el capitalismo académico, es una fuente significativa de estrés psicosocial.
10	España	Ortega Domínguez (2020)	Incidencia de los factores psicosociales en el trabajo: un estudio en docentes universitarios	Docentes universitarios de un centro educativo en Granada, España	Los resultados indican que los factores psicosociales relacionados con la organización del trabajo tienen una incidencia significativa en la salud de los docentes. La falta de claridad en las funciones, la sobrecarga laboral, y la falta de apoyo social se identificaron como principales fuentes de estrés. Estos factores no solo afectan el bienestar físico, sino también la salud mental de los docentes, generando síntomas de estrés y agotamiento.
11	Ecuador	Rodríguez et al. (2018)	El estrés y su impacto en la salud mental de los docentes universitarios	Docentes de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador	El estudio encontró que los factores estresantes más significativos incluyen la carga de trabajo, la falta de recursos y las condiciones laborales inadecuadas. Los docentes experimentan altos niveles de estrés que afectan negativamente su salud mental y física. Las reacciones psicósomáticas como tensiones musculares y fatiga son comunes, y se observan síntomas de ansiedad y trastornos del ánimo.

12	Perú	Espinoza Palomino (2022)	Salud mental del personal docente de la Universidad Tecnológica de los Andes	Docentes de la Universidad Tecnológica de los Andes, Perú	Los resultados indican que un porcentaje significativo de los docentes experimenta altos niveles de estrés y burnout. Los factores más influyentes en el bienestar incluyen la carga de trabajo excesiva, la falta de recursos y el apoyo institucional insuficiente. Las condiciones laborales inadecuadas afectan negativamente tanto la salud mental como la satisfacción laboral de los docentes.
13	México	Latorre et al. (2022)	Estrés laboral, salud mental y disponibilidad tecnológica en una muestra mexicana de docentes universitarios	Docentes universitarios de una universidad pública en México	Los resultados indicaron que los factores tecnológicos y la disponibilidad de recursos impactan significativamente en el nivel de estrés y salud mental de los docentes. La falta de acceso a tecnologías adecuadas y el exceso de carga laboral fueron identificados como principales fuentes de estrés. Además, se observó que los docentes con mayor acceso a recursos tecnológicos reportaron mejor bienestar mental y menores niveles de estrés.
14	México	Ramírez et al. (2023)	Interacción entre Salud Mental y Percepción de Autoeficacia en Docentes Universitarios Mexicanos	Docentes universitarios en Ciudad de México	Los resultados mostraron relaciones significativas y positivas entre las dimensiones de la salud mental y la autoeficacia percibida. Los docentes con mejor salud mental tendían a sentirse más

					eficaces en sus capacidades docentes. Las dimensiones socioafectiva y comportamental tuvieron una mayor influencia en la autoeficacia percibida.
15	Ecuador	Riofrío-Román (2019)	Medición del nivel de estrés laboral en los docentes de la Facultad de Medicina de la Universidad del Azuay, año 2019	Docentes de la Facultad de Medicina de la Universidad del Azuay	Los resultados muestran que una parte significativa de los docentes experimenta niveles altos de estrés, especialmente debido a la carga de trabajo y las demandas laborales. Las condiciones laborales inadecuadas y la falta de recursos también contribuyen a los altos niveles de estrés.
16	Colombia	Acosta et al. (2018)	Significados de la calidad de vida laboral en docentes de una universidad privada de Colombia	Docentes de una universidad privada en Bogotá, Colombia	La calidad de vida laboral se asoció con la satisfacción de necesidades fisiológicas, de seguridad, de autorrealización, de reconocimiento y de autonomía en el manejo del tiempo. Sin embargo, se identificaron insatisfacciones relacionadas con la claridad en ascensos, espacios físicos para hijos pequeños, tiempos de desplazamiento y ambientes de descanso.
17		Garzón de Espinosa (2022)	Factores psicosociales asociados al estrés laboral. Análisis sobre su impacto en	Docentes universitarios en universidades de dos países latinoamericanos	Los resultados indican que la carga de trabajo (18.7%) y las características de la tarea (21.3%) tienen un impacto significativo en la salud de los docentes. Entre los docentes

			docentes universitarios		masculinos, el 9.1% reportó insomnio, el 12.2% pérdida de apetito o comer en exceso, mientras que las docentes femeninas reportaron un 7.1% de fatiga constante y un 6.7% de irritabilidad. El estudio concluye que los factores psicosociales presentes en el trabajo están asociados con altos niveles de estrés laboral, afectando significativamente la salud de los docentes universitarios.
18	Perú	Tacca Huamán & Tacca Huamán (2019)	Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios	Docentes universitarios en Lima, Perú	El estudio encontró una relación positiva entre el estrés percibido y las exigencias psicológicas, el trabajo activo, las compensaciones y la doble presencia. Sin embargo, se observó una relación inversa entre el estrés y el apoyo social recibido. Los docentes contratados reportaron mayores niveles de estrés, manifestando síntomas como cansancio, insomnio, dolores de cabeza, poca concentración y variación del apetito.
19	México	Acosta-Fernández et al. (2019)	Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios	Docentes universitarios en universidades de México	El estudio encontró que un alto porcentaje de los docentes universitarios presenta síntomas de burnout y problemas de salud mental. Se identificó una relación significativa entre el estrés laboral y la

					violencia psicológica. Los docentes que reportaron experiencias de violencia psicológica también mostraron niveles más altos de estrés y burnout.
20	Ecuador	Basurto Avilés et al. (2020)	Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios	Docentes de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador	El estudio encontró que el 65% de los docentes experimentan niveles altos de estrés, manifestando síntomas psicósomáticos como dolores de cabeza (45%), insomnio (40%) y fatiga (35%). Los docentes que reportaron mayores niveles de estrés también presentaron más síntomas de ansiedad y depresión.

Nota: Análisis de estudios sobre bienestar laboral, salud mental y factores psicosociales en docentes universitarios

Uno de los hallazgos coincidentes en las investigaciones revisadas es la identificación de la carga de trabajo excesiva como un factor de riesgo predominante que afecta tanto el bienestar laboral como la salud mental de los docentes universitarios. Este hallazgo se repite en estudios de diferentes países, como el de Medina-Benavides & Altamirano-Hidalgo (2023) en Perú y Hammoudi Halat et al. (2023) en varios contextos internacionales. La falta de equilibrio entre la vida personal y laboral también emerge como un factor común que contribuye significativamente al estrés y al burnout, tal como se destaca en estudios como el de Prieto-Molinari & Choy-Vessoni (2023).

Además, la falta de recursos y apoyo institucional es otro factor recurrente. Investigaciones en Ecuador (Rodríguez et al., 2018b; Basurto Avilés et al., 2020) y México (Latorre et al., 2022; Ramírez et al., 2023) mencionan la importancia de contar con recursos tecnológicos y apoyo administrativo para mitigar el estrés y mejorar el bienestar mental de los docentes.

Sin embargo, hay algunas discrepancias en los hallazgos, particularmente en relación con el impacto de los roles de género y las situaciones contractuales. De Jesús Álvarez & Santiago Bautista (2021) encontraron diferencias significativas en la percepción del bienestar laboral según el género, mientras que otras investigaciones, como la de Zambrano & Matabanchoy (2022),



sugieren que, aunque los roles de género pueden influir en la calidad de vida laboral, no son el factor determinante más significativo.

Asimismo, mientras que investigaciones como las de (De Jesús Álvarez & Santiago Bautista, 2021) sostienen que las condiciones contractuales no influyen de manera significativa en el bienestar laboral, otros estudios presentan hallazgos opuestos. Por ejemplo, Tacca Huamán & Tacca Huamán (2019), evidencian que los docentes con contratos temporales enfrentan mayores niveles de estrés, lo que podría repercutir negativamente en su desempeño y satisfacción laboral. Esta discrepancia en los resultados sugiere que las condiciones contractuales podrían actuar como un factor moderador en el bienestar laboral, dependiendo del contexto institucional y las políticas de apoyo ofrecidas a los docentes contratados.

Las coincidencias en los hallazgos pueden atribuirse a factores universales inherentes al trabajo académico, como la carga de trabajo, la necesidad de equilibrar responsabilidades múltiples y la falta de recursos adecuados. Estas condiciones parecen ser comunes en diversas instituciones y contextos geográficos, lo que explica la consistencia en los resultados.

Por otro lado, las discrepancias pueden deberse a factores contextuales específicos de cada país o institución, como las políticas de contratación, el apoyo institucional y las percepciones culturales sobre los roles de género. Por ejemplo, las percepciones y expectativas culturales sobre los roles de género pueden variar significativamente entre diferentes regiones, lo que podría explicar las diferencias en cómo estos roles afectan la calidad de vida laboral de los docentes.

Los hallazgos de este estudio están en consonancia con teorías y modelos establecidos en la literatura sobre salud laboral y bienestar. La teoría del estrés laboral (Karasek R, Theorell, T., 1990, como se citó en Fernández-Arata & Calderón-De la Cruz, 2017) propone que la alta demanda laboral y el bajo control sobre el trabajo son factores clave que contribuyen al estrés. Esto se refleja en los estudios que identifican la carga de trabajo excesiva y la falta de recursos como factores de riesgo predominantes.

Además, la teoría del equilibrio trabajo-vida sugiere que la capacidad de equilibrar las responsabilidades laborales y personales es crucial para el bienestar mental. Esto es apoyado por estudios como el de Hammoudi Halat et al. (2023), que destacan la importancia de programas de bienestar que promuevan este equilibrio.

Entre los alcances de este estudio que proporciona una visión integral de los factores de riesgo y las intervenciones relacionadas con el bienestar laboral y la salud mental de los docentes

universitarios, basándose en una amplia revisión de la literatura. Los hallazgos pueden informar políticas y programas institucionales para mejorar el ambiente laboral y la salud mental de los docentes.

Una limitación importante es la heterogeneidad de los estudios revisados en términos de diseño, metodología y contexto geográfico, lo que puede limitar la generalizabilidad de los hallazgos. Además, la mayoría de los estudios se basan en datos auto-reportados, lo que puede introducir sesgos en la percepción de los docentes sobre su bienestar y salud mental.

Las instituciones de educación superior deben desarrollar e implementar políticas de apoyo que aborden los factores de riesgo identificados, como la alta carga de trabajo y la falta de recursos. Programas de bienestar que promuevan el equilibrio entre la vida laboral y personal, así como el apoyo social y profesional, son esenciales para mejorar la salud mental y el bienestar de los docentes.

Además, futuros estudios deben explorar más a fondo las discrepancias identificadas, particularmente en relación con los roles de género y las condiciones contractuales. Investigaciones longitudinales y con metodologías mixtas pueden proporcionar una comprensión más profunda de cómo estos factores evolucionan con el tiempo y en diferentes contextos. Además, se requiere más investigación para evaluar la efectividad de las intervenciones propuestas en diferentes entornos educativos.

## **Conclusiones y recomendaciones**

La revisión de la literatura revela que la carga de trabajo es un factor crítico que afecta negativamente el bienestar laboral y la salud mental de los docentes universitarios, manifestándose en distintos contextos geográficos e institucionales. La insuficiencia de recursos tecnológicos y apoyo institucional agrava el estrés laboral, sugiriendo la importancia de proveer estos recursos adecuadamente. Aunque algunas investigaciones indican diferencias de género en la percepción del bienestar laboral, se requieren más estudios para comprender plenamente este aspecto.

Las instituciones educativas de nivel superior deben implementar programas de bienestar mental que incluyan actividades de relajación, asesoramiento psicológico y talleres de manejo del estrés. Es crucial revisar y reestructurar las cargas de trabajo de los docentes para reducir el estrés, incluyendo la contratación de más personal y horarios de trabajo flexibles. Se deben proporcionar recursos tecnológicos adecuados y apoyo institucional para realizar el trabajo de manera efectiva,

con formación en el uso de nuevas tecnologías y un entorno colaborativo. Crear políticas inclusivas que consideren diferencias de género y otros factores demográficos promoverá un ambiente de trabajo equitativo. Evaluar sistemáticamente las intervenciones implementadas permitirá ajustarlas y optimizarlas para mejorar el bienestar laboral y la salud mental de los docentes.

## Referencias

1. Acosta, R., Aguilera, M. D. los Á., Torres, T. M., Acosta, M., & Berard, E. (2018). Significados de la calidad de vida laboral en docentes de una universidad privada de Colombia. *Revista Salud Bosque*, 7(2). <https://doi.org/10.18270/rsb.v7i2.2188>
2. Acosta-Fernández, M., Parra-Osorio, L., Molina, C. B., Aguilera-Velasco, M. de los Á., & Pozos-Radillo, B. E. (2019). Estrés Laboral, Burnout, Salud Mental y su Relación con Violencia Psicológica en Docentes Universitarios. *Revista Científica Salud Uninorte*, 35(3).
3. Basurto Avilés, A. E., Rodríguez Alava, L. A., Giniebra Urra, R., & Loor Rivadeneira, M. (2020). Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 5(3). <https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.2596>
4. Caraballo, M. P. R. (2016). Significado del Trabajo y sentido de la profesión en la Academia en Colombia. *Tesisteca*, 16(2).
5. De Jesús Álvarez, J. N., & Santiago Bautista, M. del C. (2021). Bienestar laboral en docentes de una institución pública. *Vinculatégica*, 7(1). <https://doi.org/10.29105/vtga7.1-157>
6. de Juanas Oliva, Á., Rodríguez-Bravo, A. E., & Redondo-Trujillo, V. (2023). Factores Asociados al Bienestar Psicológico de los Docentes e Implicaciones Futuras: Una Revisión Sistemática. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 18(2), 107. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.239>
7. Escudero, C. (2020). El análisis temático como herramienta de investigación en el área de la Comunicación Social. *La Trama de La Comunicación*, 24(2). <https://doi.org/10.35305/lt.v24i2.746>

8. Espinoza Palomino, A. (2022). SALUD MENTAL DEL PERSONAL DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES. *Hatun Yachay Wasi*, 1(1). <https://doi.org/10.57107/hyw.v1i1.9>
9. Fernández-Arata, J. M., & Calderón-De la Cruz, G. (2017). Modelo Demandas-Control-Apoyo social en el estudio del estrés laboral en el Perú. *Revista Médica Herediana*, 28(4). <https://doi.org/10.20453/rmh.v28i4.3233>
10. García, M. M., Iglesias, S., Saleta, M., & Romay, J. (2016). Riesgos psicosociales en el profesorado de enseñanza universitaria: diagnóstico y prevención Psychosocial risks in university education teachers: Diagnosis and prevention. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 32.
11. Garfield, S., Bhargawa, R., & Kostegan, E. (2024, June 2). Mejorar la productividad requiere un enfoque holístico de la salud y el bienestar de los empleados. *World Economic Forum*.
12. Garzón de Espinosa, M. (2022). Factores psicosociales asociados al estrés laboral. Análisis sobre su impacto en docentes universitarios. *Revista Saluta*, 4. <https://doi.org/10.37594/saluta.v1i4.613>
13. Hammoudi Halat, D., Soltani, A., Dalli, R., Alsarraj, L., & Malki, A. (2023). Understanding and Fostering Mental Health and Well-Being among University Faculty: A Narrative Review. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 12, Issue 13). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/jcm12134425>
14. Hernandez Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación - Sampieri* (6ta edición).pdf. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.
15. Latorre, M. L. A., Cruz, J. C. R., & González, M. J. C. (2022). Estrés laboral, salud mental y disponibilidad tecnológica en una muestra mexicana de docentes universitarios. *Uaricha, Revista de Psicología*, 20(Monográfico).
16. Lugo, M. P., & Torres López, T. M. (2011). SALUD MENTAL Y BIENESTAR DESDE EL PUNTO DE VISTA DE DOCENTES UNIVERSITARIOS. *RESPYN*, 12(1). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=29822>
17. Medina-Benavides, J., & Altamirano-Hidalgo, F. (2023). Salud mental y vínculos emocionales en docentes, trabajadores y administrativos universitarios. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(4), 7–20. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.04.001>

18. Organización Mundial de la Salud. (2022a, September 28). La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo. <https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>
19. Organización Mundial de la Salud. (2022b, September 28). La salud mental en el trabajo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
20. Ortega Domínguez, S. (2020). Incidencia de los factores psicosociales en el trabajo: un estudio en docentes universitarios. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*. <https://doi.org/10.30827/digibug.27759>
21. Pérez Alcázar, D. I., Vicente Ruiz, M. A., De la Cruz García, C., & Fuentes Álvarez, M. T. (2021). Riesgos psicosociales intralaborales en docentes de una universidad pública de Tabasco. *Multidisciplinary Health Research*, 6(1). <https://doi.org/10.19136/mhr.a6n1.4338>
22. Prieto-Molinari, D. E., & Choy-Vessoni, R. A. (2023). Desempeño docente: las consecuencias del burnout y su relación con factores protectores. *Propósitos y Representaciones*, 11(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n3.1812>
23. Ramírez, E. Á., Cervantes, M. B. J., Rodríguez, T. A. S., & Cruz, J. O. P. (2023). INTERACCIÓN ENTRE SALUD MENTAL Y PERCEPCIÓN DE AUTOEFICACIA EN DOCENTES UNIVERSITARIOS MEXICANOS. In *Educación siglo XXI: Nuevos retos, nuevas soluciones*. Volumen 2. (pp. 109–118). Dykinson. <https://doi.org/10.2307/jj.1866755.11>
24. Riofrío-Román, R. (2019). Medición del nivel de estrés laboral en los docentes de la facultad de medicina de la Universidad del AZUAY, año 2019. *Dspace.Uzuay.Edu.Ec*.
25. Rodríguez, L., Bermello, I., Pinartoge, E., & Durán, U. (2018). El estrés y su impacto en la salud mental de los docentes universitarios. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. <http://repositorio.utm.edu.ec:3000/server/api/core/bitstreams/59e88ce5-db67-48d8-a274-176a79a391d8/content>
26. Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>
27. Villamizar Carrillo, D. J., Padilla Sarmiento, S. L., & Mogollon Canal, O. M. (2015). Contexto de la Salud Mental en Docentes Universitarios: Un aporte a la salud pública.

Revista CES Salud Pública, 6(2), 146–159.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5526135>

28. Zambrano, C., & Matabanchoy, S. M. (2022). Relación entre calidad de vida en el trabajo y roles de género en docentes universitarios. *Revista Boletín Redipe*, 11(2). <https://doi.org/10.36260/rbr.v11i2.1698>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).