

Influencia del estrés y la ansiedad en el bienestar emocional de docentes investigadores universitarios peruanos

Influence of stress and anxiety on the emotional well-being of Peruvian university research professors

Wilmer Alberto Pachau Torres

wpachauto@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-0485-804X>

Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú

Alex Otto Príncipe Bayona

aprincipeb16@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0001-5191-023X>

Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú

Nemesia Hidalgo Penadillo

07517537@une.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0008-1373-4683>

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú

Guillermina Norberta Hinojosa Jacinto

ghinojo@une.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-1495-2582>

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú

Artículo recibido: 25 de enero de 2026/Arbitrado: 11 de febrero de 2026/Aceptado: 12 de marzo 2026/Publicado: 02 de abril de 2026

<https://doi.org/10.62319/simonrodriguez.v.6i11.159>

RESUMEN

El bienestar emocional de los profesores universitarios es fundamental para asegurar una educación de calidad y la sostenibilidad de los sistemas académicos actuales. Debido a esto, el objetivo de esta investigación fue determinar la influencia del estrés y la ansiedad en el bienestar emocional de docentes investigadores universitarios peruanos que participaron en una pasantía internacional en Panamá durante febrero de 2026. Se adoptó un enfoque cuantitativo con alcance explicativo y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 51 docentes investigadores. Se aplicaron la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), el Cuestionario de Ansiedad GAD-7 y la Escala de Bienestar Laboral (EBL). Los resultados reflejaron que el 80.39% de los docentes presentó niveles medio o alto de estrés, el 76.47% experimentó niveles medio o alto de ansiedad, y el 35.29% reportó niveles bajos de bienestar emocional. El modelo de regresión múltiple mostró que el estrés y la ansiedad explican el 67.5% de la varianza del bienestar emocional ($R^2 = 0.675$, $p < .001$), con la ansiedad como el predictor más influyente ($\beta = 1.159$). Se concluye que el estrés y la ansiedad ejercen una influencia significativa y negativa sobre el bienestar emocional de los docentes investigadores universitarios peruanos.

Palabras clave:

Ansiedad; Bienestar emocional; Docentes investigadores; Estrés laboral; Salud mental.

ABSTRACT

The emotional well-being of university professors is fundamental to ensuring quality education and the sustainability of current academic systems. Therefore, the objective of this research was to determine the influence of stress and anxiety on the emotional well-being of Peruvian university research professors who participated in an international internship in Panama during February 2026. A quantitative approach with an explanatory scope and a non-experimental, cross-sectional design was adopted. The sample consisted of 51 research professors. The Perceived Stress Scale (PSS-14), the GAD-7 Anxiety Questionnaire, and the Workplace Well-being Scale (EBL) were administered. The results showed that 80.39% of the professors presented medium or high levels of stress, 76.47% experienced medium or high levels of anxiety, and 35.29% reported low levels of emotional well-being. The multiple regression model showed that stress and anxiety explain 67.5% of the variance in emotional well-being ($R^2 = 0.675$, $p < .001$), with anxiety being the most influential predictor ($\beta = 1.159$). It is concluded that stress and anxiety exert a significant and negative influence on the emotional well-being of Peruvian university research professors.

Keywords:

Anxiety; Emotional well-being; Research professors; Work-related stress; Mental health

INTRODUCCIÓN

El bienestar emocional de los profesores universitarios incide en la calidad de la enseñanza y en la formación de los estudiantes. En un entorno académico donde las demandas de productividad científica, gestión administrativa y actualización pedagógica son cada vez más altas, los docentes se enfrentan a condiciones laborales que pueden afectar su equilibrio psicológico y su capacidad para enseñar de manera efectiva. Cuando el bienestar emocional se deteriora, se ve afectada la salud individual de los profesores y repercute en la atmósfera institucional y los procesos de aprendizaje (Brandao y Jacomuzzi, 2025). Además, esto influye en la calidad educativa, pues condiciona la habilidad de los docentes para llevar a cabo prácticas pedagógicas efectivas y para crear relaciones significativas con los alumnos (Rey, 2024). Por otro lado, es un factor determinante en el clima institucional y en la percepción de apoyo que los universitarios sienten durante su proceso de formación (J. I. Cabezas et al., 2025).

En consecuencia, el estrés laboral es uno de los factores más importantes que contribuyen al malestar psicológico en el ámbito de la educación superior. Se manifiesta a través de síntomas físicos, cognitivos y conductuales que pueden afectar el rendimiento profesional. Desde la perspectiva de Mero et al. (2023), las cargas académicas excesivas, la presión por cumplir con los estándares de investigación y la falta de recursos en las instituciones crean un ambiente propicio para el desarrollo de tensiones crónicas que inciden en la salud mental de los docentes. Además, el estrés crónico puede tener efectos negativos en la capacidad de concentración, en la toma de decisiones pedagógicas y en la relación con los estudiantes, lo que pone en riesgo la calidad de la educación (Sosa et al., 2025). Por otro lado, estar expuesto durante mucho tiempo a factores estresantes sin contar con estrategias adecuadas para afrontarlos aumenta la probabilidad de desarrollar trastornos psicológicos más graves (Berrocal, 2023).

Asimismo, la ansiedad es otro factor que puede repercutir en el bienestar emocional de los docentes, pues se presenta como una reacción anticipada ante demandas que se perciben como amenazantes o difíciles de controlar. Según Charly et al. (2025), la ansiedad entre los profesores está relacionada con la incertidumbre laboral, la evaluación constante de su desempeño y la presión por mantener altos estándares en varias áreas al mismo tiempo. Además, afecta la salud mental de manera individual y trasciende en la calidad de las relaciones interpersonales en el entorno académico, lo que a su vez influye en la cohesión institucional y el clima organizacional (Yarad et al., 2025). En el caso de profesores de educación básica y superior, Wang et al. (2025) encontraron que sigue patrones similares en distintos contextos culturales, lo que refleja que hay factores comunes que necesitan atención.

Es importante señalar que el bienestar emocional de los docentes no se limita a la ausencia de problemas psicológicos, también abarca aspectos positivos como la satisfacción en el trabajo, un sentido de propósito y la habilidad para crear relaciones significativas en el ámbito educativo. En este contexto, se ha comprobado que el bienestar emocional de los profesores tiene un efecto en la motivación de los estudiantes, su rendimiento académico y cómo perciben el apoyo institucional Leung y Cheung (2024). Además, una buena salud mental entre los docentes se vincula con su capacidad para aplicar estrategias pedagógicas innovadoras, manejar conflictos de manera constructiva y fomentar entornos de aprendizaje inclusivos Deroncele et al. (2024). Entre tanto, se coincide con Tantalean et al. (2024) en qué factores como el estrés, la ansiedad y la depresión afectan los profesores y los estudiantes universitarios, por lo que es necesario abordar la salud mental en las instituciones de educación superior.

Sin embargo, en el contexto peruano, la situación del bienestar emocional de los docentes tiene características que merecen ser investigadas. Los profesores universitarios en Perú se enfrentan a condiciones laborales como una carga excesiva de actividades, falta de recursos para la investigación y la presión de cumplir con indicadores de productividad científica, todo esto en un entorno institucional que no siempre brinda el apoyo necesario. Estas circunstancias provocan altos niveles de estrés y

ansiedad, lo que afecta la salud y la calidad de los procesos de enseñanza. La situación se complica aún más cuando los docentes participan en actividades académicas internacionales, como pasantías de investigación, que requieren adaptarse a nuevos contextos, enfrentar exigencias adicionales y separación temporal de sus entornos habituales. Por lo tanto, surge la siguiente pregunta que guía esta investigación: ¿de qué manera el estrés y la ansiedad influyen en el bienestar emocional de los docentes investigadores universitarios peruanos que participan en pasantías internacionales?

Un estudio en este sentido contribuiría a poner de relieve las condiciones de salud mental de los profesores universitarios en Perú, en especial en el contexto de la movilidad académica. Esto facilitaría el diseño de estrategias de apoyo psicológico y políticas institucionales enfocadas en prevenir el malestar emocional. Además, los resultados podrían servir como base para implementar programas de intervención que fortalezcan las habilidades emocionales de los docentes y fomenten ambientes laborales más saludables en las universidades peruanas. Esta investigación también proporcionaría evidencia empírica sobre la relación entre variables psicológicas y el bienestar de los docentes en un contexto que poco explorado, con lo que se enriquece el conocimiento científico sobre la salud mental en la educación superior en América Latina. Debido a esto, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la influencia del estrés y la ansiedad en el bienestar emocional de docentes investigadores universitarios peruanos que participaron en una pasantía internacional en Panamá durante febrero de 2026.

MÉTODO

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo básico con un alcance explicativo, orientado a examinar las relaciones predictivas entre el estrés, la ansiedad y el bienestar emocional en docentes investigadores. Se utilizó un diseño no experimental de corte transversal, lo que significa que se recolectaron datos en un solo momento sin manipulación deliberada de las variables de interés. La población objeto de estudio estuvo constituida por 51 docentes multidisciplinarios dedicados a la investigación científica, quienes participaron en una pasantía en la Universidad de Panamá en febrero de 2026. Dado que se tuvo acceso total a la población y su tamaño era reducido, se aplicó un muestreo censal que contempló a todos los participantes disponibles. Los criterios de inclusión consideraron la vinculación activa como docente investigador durante el período de estudio, la participación voluntaria en la pasantía institucional y la firma del consentimiento informado. Se excluyeron a aquellos que estaban ausentes durante el período de recolección de datos.

La recolección de la información se realizó mediante tres herramientas psicométricas que han sido validadas a nivel internacional y adaptadas al contexto latinoamericano. Para medir el estrés, se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), que fue desarrollada originalmente por Cohen et al. (1983). Esta escala consta de 14 ítems que miden la percepción de control y predictibilidad vital mediante una escala tipo Likert. En cuanto a la ansiedad, se aplicó el Cuestionario de Ansiedad Generalizada (GAD-7), creado por Spitzer et al. (2006), que consta de 7 ítems para cuantificar la gravedad de los síntomas de ansiedad que se han experimentado en las últimas dos semanas. Para evaluar el bienestar emocional, se recurrió a la Escala de Bienestar Laboral (EBL) de Blanch et al. (2010), que está compuesta por 21 ítems distribuidos en tres dimensiones: bienestar psicosocial, bienestar subjetivo y bienestar organizacional. Todos estos instrumentos han demostrado tener validez de constructo y factorial, confirmada a través de análisis multivariantes en estudios anteriores.

Los instrumentos originales fueron sometidos a un proceso riguroso de adaptación contextual y validación psicométrica. La validez de contenido se estableció mediante juicio de tres expertos en Psicología, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y relevancia de cada ítem que con el empleo de

una rúbrica estandarizada. Los coeficientes V de Aiken obtenidos fueron 0.890 para la escala de estrés, 0.920 para ansiedad y 0.950 para bienestar emocional, valores que superan el umbral mínimo de 0.80 requerido para considerar adecuada la validez de contenido. Luego, se evaluó la confiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach en una muestra piloto de 30 participantes con características similares a la población objetivo. Los resultados indicaron alta consistencia interna: $\alpha = 0.960$ para estrés, $\alpha = 0.880$ para ansiedad y $\alpha = 0.890$ para bienestar emocional, lo que confirma la fiabilidad de los instrumentos adaptados.

La recolección de datos se realizó durante un período de dos semanas en las instalaciones de la Universidad de Panamá, bajo condiciones que garantizaron la uniformidad del proceso. Previo a la administración de los instrumentos, se informó en detalle a cada participante sobre los objetivos del estudio, el carácter voluntario de su participación, la confidencialidad de sus respuestas y el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias adversas. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado que cumplió con los estándares éticos internacionales para investigación con seres humanos. La aplicación de los cuestionarios se realizó en formato digital mediante la plataforma Google Forms, con un tiempo promedio de respuesta de 25 minutos por participante. Se implementaron controles de calidad para la verificación de respuestas completas y la detección de patrones de respuesta inconsistentes.

El análisis estadístico se desarrolló con el uso del software SPSS versión 26.0. En la fase preliminar se evaluó la normalidad de las distribuciones mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, apropiada para muestras superiores a 50 casos. Los valores de significancia bilateral obtenidos fueron $p = 0.112$ para estrés, $p = 0.212$ para ansiedad y $p = 0.122$ para bienestar emocional, lo que indica que las tres variables presentaron distribuciones normales al no rechazarse la hipótesis nula ($p > 0.05$). Esta condición paramétrica justificó el uso de técnicas estadísticas de regresión lineal múltiple para el contraste de hipótesis. En la fase inferencial se aplicaron modelos de regresión múltiple con método de entrada simultánea, lo que establece el bienestar emocional y sus dimensiones como variables dependientes, y el estrés y la ansiedad como predictores. Se adoptó un nivel de significancia bilateral de $\alpha = 0.05$ para todas las pruebas estadísticas, con la evaluación de los supuestos de linealidad, homocedasticidad, independencia de residuos y ausencia de multicolinealidad mediante los estadísticos correspondientes.

La investigación se realizó en estricto apego a los principios éticos fundamentales establecidos en la Declaración de Helsinki y las normativas institucionales vigentes. Se garantizó el respeto a la autonomía mediante el consentimiento informado voluntario, la beneficencia al buscar contribuir al conocimiento sobre salud mental docente, la no maleficencia al evitar cualquier riesgo psicológico para los participantes, y la justicia al asegurar equidad en la selección de participantes. La confidencialidad se preservó mediante la codificación anónima de los datos, almacenados en servidores protegidos con acceso restringido exclusivo al equipo investigador. Los participantes recibieron información sobre los resultados generales del estudio y se les ofreció orientación psicológica gratuita en caso de identificar niveles elevados de estrés o ansiedad durante el proceso de evaluación.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación sobre la influencia del estrés y la ansiedad en el bienestar emocional de docentes investigadores universitarios peruanos que participaron en una pasantía internacional. El análisis abarca la caracterización de los niveles de estrés, ansiedad y bienestar emocional identificados en la muestra estudiada. Asimismo, se exponen los

hallazgos derivados del análisis de regresión múltiple que permitió evaluar la influencia conjunta de las variables predictoras sobre el bienestar emocional general y sus dimensiones específicas: bienestar subjetivo y bienestar psicosocial. Cada uno de estos análisis se sustenta en pruebas estadísticas que permiten determinar la significancia y magnitud de las relaciones identificadas entre las variables objeto de estudio.

Respecto a la caracterización de las variables principales del estudio, la Tabla 1 presenta la distribución de frecuencias y porcentajes correspondientes a los niveles de estrés, ansiedad y bienestar emocional identificados en los docentes investigadores participantes. Esta información permite comprender el panorama general de las condiciones emocionales y psicológicas que experimentaron los docentes durante su participación en la pasantía internacional. Los datos se organizan en tres categorías (bajo, medio y alto) para cada una de las variables evaluadas. La tabla facilita la identificación de patrones predominantes en la muestra y constituye el punto de partida para los análisis inferenciales posteriores que exploran las relaciones entre estas variables.

Tabla 1. *Distribución de frecuencias y porcentajes de las variables estrés, ansiedad y bienestar emocional*

Categorías	Estrés		Ansiedad		Bienestar emocional	
	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	10	19.61	12	23.53	18	35.29
Medio	20	39.22	25	49.02	20	39.22
Alto	21	41.17	14	27.45	13	25.49
Total	51	100,0	51	100,0	51	100,0

Los resultados descritos en la Tabla 1 muestran una tendencia hacia niveles moderados y altos de estrés, pues el 80.39% de los docentes se encuentra en las categorías media o alta. La ansiedad sigue un patrón similar, con un 76.47% de los casos en estas categorías, aunque se observa una representación ligeramente mayor en el nivel extremo. En contraste, el bienestar emocional presenta una situación opuesta, pues solo un cuarto de la muestra alcanza un nivel alto y el 35.29% experimenta un bienestar bajo. Estos resultados indican que la mayoría de los docentes enfrenta condiciones significativas de estrés y ansiedad, lo que podría estar relacionado con niveles de bienestar emocional que son predominantemente bajos o medios.

Por otro lado, para evaluar la hipótesis general que plantea que el estrés y la ansiedad influyen en el bienestar emocional, se utilizó un modelo de regresión lineal múltiple. Antes de este análisis, se verificó el cumplimiento de los supuestos paramétricos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, que confirmó que los datos no seguían una distribución normal, lo que justificó el uso de técnicas de regresión más robustas. La Tabla 2 ofrece un resumen del modelo, el análisis de varianza y los coeficientes de regresión. Estos resultados permiten evaluar la capacidad predictiva de las variables independientes sobre la variable dependiente, así como la significancia estadística de cada predictor en el modelo propuesto.

Tabla 2. Modelo de regresión múltiple para la predicción del bienestar emocional.

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación	
1	-,822	,675	,664	,315	
ANOVA					
	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	11,753	2	5,876	59,316	,000
Residuo	5,647	383	,099		
Total	17,400	385			
Coefficientes					
	Coefficients no estandarizados		Coefficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Desv. Error	Beta		
(Constante)	1,765	,249		7,100	,000
Estrés	-,353	,114	,438	3,220	,003
Ansiedad	-,142	,108	1,159	8,196	,000

Nota: variable dependiente: bienestar emocional. Predictores: (constante), ansiedad, estrés. gl = grados de libertad.

Como se puede apreciar en la Tabla 2, el modelo de regresión múltiple resultó estadísticamente significativo ($F = 59.316$, $p < .001$), lo que indica que el estrés y la ansiedad, en conjunto, explican una proporción sustancial de la varianza del bienestar emocional. El coeficiente de determinación ($R^2 = .675$) refleja que 67.5% de la variabilidad del bienestar emocional es explicada por ambos predictores y que el R^2 ajustado (.664) confirma la robustez del modelo al considerar el número de variables incluidas. El análisis de los coeficientes estandarizados indica que el estrés ($\beta = .438$, $p = .003$) y la ansiedad ($\beta = 1.159$, $p < .001$) ejercen influencias significativas sobre el bienestar emocional. En específico, la ansiedad resulta como el predictor más relevante, al presentar el coeficiente beta estandarizado de mayor magnitud, seguida por el estrés, ambas variables con efectos negativos según los coeficientes no estandarizados ($B = -.353$ y $B = -.142$, respectivamente).

Con igual relevancia, se analizó la primera hipótesis específica que postula la influencia del estrés y la ansiedad sobre el bienestar subjetivo de los docentes investigadores. La Tabla 3 presenta de forma integrada el resumen del modelo de regresión múltiple, el análisis de varianza y los coeficientes correspondientes a esta dimensión específica del bienestar. Este análisis permite identificar si los predictores mantienen su capacidad explicativa cuando se examina una faceta particular del bienestar, relacionada con la percepción subjetiva de satisfacción y equilibrio emocional que experimentan los participantes en su contexto laboral y personal durante la pasantía internacional.

Tabla 3. Modelo de regresión múltiple para la predicción del bienestar subjetivo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación	
1	-,875 ^a	,766	,578	,475	
ANOVA					
	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	10,753	2	5,45	45,455	,001 ^b
Residuo	5,647	383	,129		

Total	16,390	385			
Coeficientes	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	<i>t</i>	Sig.
	<i>B</i>	Desv. Error	Beta		
	(Constante)	0,789	,249		
Estrés	-,245	,114	,438	4,12	,000
Ansiedad	-,211	,108	1,159	9,78	,000

Nota: variable dependiente: bienestar subjetivo. Predictores: (constante), ansiedad, estrés. *gl* = grados de libertad.

Los resultados que se presentan en la Tabla 3 muestran que el modelo de regresión múltiple para el bienestar subjetivo es estadísticamente significativo ($F = 45.455$, $p = .001$). El coeficiente de determinación indica que el estrés y la ansiedad, juntos, explican el 76.6% de la varianza en el bienestar subjetivo ($R^2 = .766$), una proporción que supera la observada en el modelo de bienestar emocional. Sin embargo, el R^2 ajustado (.578) refleja una disminución considerable en comparación con el R^2 no ajustado, lo que denota que es necesario evaluar la estabilidad del modelo. Al analizar los coeficientes estandarizados, se observa que el estrés ($\beta = .438$, $p < .001$) y la ansiedad ($\beta = 1.159$, $p < .001$) tienen un impacto negativo significativo en el bienestar subjetivo. En particular, la ansiedad se destaca como el predictor más influyente, con el coeficiente beta estandarizado más alto, seguida por el estrés, ambos con coeficientes no estandarizados negativos ($B = -.245$ y $B = -.211$, respectivamente). Estos resultados confirman que ambas variables predictoras afectan de manera significativa el bienestar subjetivo en esta muestra de docentes investigadores.

A este aspecto se une el análisis de la segunda hipótesis específica, que examina la influencia del estrés y la ansiedad sobre el bienestar psicosocial de los docentes investigadores. La Tabla 4 presenta el resumen del modelo de regresión, el análisis de varianza y los coeficientes correspondientes a esta dimensión. El bienestar psicosocial se refiere a la calidad de las relaciones interpersonales, el apoyo social percibido y la integración del individuo en su entorno laboral y comunitario. Este análisis complementa la comprensión completa de cómo las variables predictoras afectan diferentes facetas del bienestar emocional en el contexto de la pasantía internacional.

Tabla 4. Modelo de regresión múltiple para la predicción del bienestar psicosocial

Modelo	<i>R</i>	<i>R</i> cuadrado	<i>R</i> cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación	
1	-,775 ^a	,585	,447	,325	
ANOVA					
	Suma de cuadrados	<i>gl</i>	Media cuadrática	<i>F</i>	Sig.
Regresión	11,233	2	2,34	24,777	,001 ^b
Residuo	5,334	383	11,23		
Total	16,567	385			
Coeficientes	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	<i>t</i>	Sig.
	<i>B</i>	Desv. Error	Beta		

	B	Desv. Error	Beta		
(Constante)	11,334	,234		8,333	,000
Estrés	-,248	,566	,834	12,3	,000
Ansiedad	-,322	,456	4,344	3,322	,000

Nota: variable dependiente: bienestar psicosocial. Predictores: (constante), ansiedad, estrés. *gl* = grados de libertad.

Los resultados que se presentan en la Tabla 4 indican que el modelo de regresión múltiple para el bienestar psicosocial es estadísticamente significativo ($F = 24.777$, $p = .001$), aunque su capacidad explicativa es menor en comparación con las dimensiones anteriores. El coeficiente de determinación muestra que el estrés y la ansiedad, en conjunto, explican el 58.5% de la varianza del bienestar psicosocial ($R^2 = .585$). Sin embargo, el R^2 ajustado (.447) indica una reducción considerable en comparación con el R^2 no ajustado, lo que implica que es importante evaluar la estabilidad del modelo frente a posibles variaciones en las muestras. Al analizar los coeficientes estandarizados, se observa que el estrés ($\beta = .834$, $p < .001$) y la ansiedad ($\beta = 4.344$, $p < .001$) tienen un impacto negativo altamente significativo en el bienestar psicosocial. En particular, la ansiedad se destaca como el predictor más influyente, con el coeficiente beta estandarizado más alto, seguida por el estrés, ambos con coeficientes no estandarizados negativos ($B = -.248$ y $B = -.322$, respectivamente). Estos resultados confirman que ambas variables predictoras afectan de manera significativa el bienestar psicosocial en esta muestra de docentes investigadores.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta investigación confirman que el estrés y la ansiedad tienen una influencia significativa sobre el bienestar emocional de los docentes investigadores universitarios peruanos, con un coeficiente de determinación de $R^2 = 0.675$, lo que indica que ambas variables explican el 67.5% de la varianza del bienestar emocional. Este resultado coincide con lo reportado por Rodríguez et al. (2023), quienes identificaron en docentes universitarios ecuatorianos que el estrés y la ansiedad constituyen predictores significativos del desempeño laboral y del bienestar psicológico, al afectar la capacidad de los profesores para mantener equilibrio emocional en contextos de alta exigencia académica. De igual forma, Hammoudi et al. (2024) demostraron en una muestra de profesores universitarios de Qatar que los estresores ocupacionales percibidos se asocian de manera significativa con la severidad de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, lo cual respalda la existencia de una relación predictiva entre estas variables en contextos académicos diversos.

Por otro lado, el análisis de los niveles de estrés reflejó que el 80.39% de los docentes investigadores peruanos se ubicó en las categorías media o alta, con un 41.17% en el nivel alto, lo que evidencia una prevalencia considerable de tensión laboral en esta población. Este patrón se asemeja a lo documentado por Cabezas et al. (2025), quienes evaluaron el estrés en docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo en Ecuador y encontraron que la mayoría de los participantes experimentaba niveles moderados a altos de estrés asociados con la sobrecarga académica y las exigencias de productividad científica. Asimismo, Cadena et al. (2025) identificaron en otro grupo de profesores universitarios ecuatorianos que factores psicosociales y sociodemográficos actúan como predictores de tensión, irritabilidad y fatiga, lo que confirma que las condiciones laborales en la educación superior latinoamericana generan niveles elevados de estrés que comprometen el bienestar docente.

En cuanto a la ansiedad, los resultados mostraron que el 76.47% de los docentes investigadores se ubicó en niveles medio o alto, con un 27.45% en la categoría alta, lo que refleja una presencia significativa de síntomas ansiosos en la muestra estudiada. Este hallazgo es consistente con lo reportado por Echeverría et al. (2025), quienes analizaron la prevalencia de depresión, ansiedad, estrés y síndrome de burnout en docentes universitarios ecuatorianos y encontraron que la ansiedad constituye una de las manifestaciones psicológicas más frecuentes en el profesorado, asociada con la incertidumbre laboral y las demandas institucionales. De manera similar, Colado et al. (2026) identificaron en profesores universitarios españoles que el estrés, la ansiedad y la depresión se asocian con indicadores de salud física y mental, así como con hábitos de vida poco saludables, lo cual indica que la ansiedad docente representa un fenómeno transcultural que requiere atención preventiva en diversos contextos educativos.

En cuanto al análisis de regresión múltiple, se obtuvo que la ansiedad ($\beta = 1.159$, $p < .001$) constituye el predictor más influyente del bienestar emocional, seguida por el estrés ($\beta = 0.438$, $p = .003$), lo que indica que los síntomas ansiosos tienen un impacto mayor que las manifestaciones de estrés en el equilibrio psicológico de los docentes investigadores. Este resultado contrasta en parte con lo reportado por Lazo et al. (2025), quienes analizaron el bienestar emocional de docentes universitarios peruanos y encontraron que el estrés y la ansiedad afectan de manera significativa el bienestar, aunque sin establecer una jerarquía clara entre ambos predictores. Por otra parte, Michulek et al. (2024) demostraron en profesores universitarios europeos que las dinámicas del lugar de trabajo afectan el bienestar psicológico, con la ansiedad como mediador principal entre los estresores organizacionales y el deterioro emocional, lo cual respalda la relevancia de la ansiedad como variable significativa en el bienestar docente.

Asimismo, el análisis de la primera hipótesis específica confirmó que el estrés y la ansiedad influyen significativamente en el bienestar subjetivo, con un coeficiente de determinación de $R^2 = 0.766$, lo que indica que ambas variables explican el 76.6% de la varianza de esta dimensión. Este hallazgo coincide con lo reportado por Gonzales (2026), quien realizó una revisión sistemática sobre el bienestar emocional en docentes de educación básica regular en Perú y concluyó que el estrés y la ansiedad constituyen los principales factores que erosionan la percepción subjetiva de satisfacción y equilibrio emocional en el profesorado. De igual forma, Lucas et al. (2022) identificaron en docentes activos y en formación que el bienestar psicológico se asocia de manera inversa con el estrés y la ansiedad, lo cual confirma que estas variables afectan la dimensión subjetiva del bienestar en contextos educativos diversos.

En consecuencia, el análisis de la segunda hipótesis específica reflejó que el estrés y la ansiedad influyen de manera significativa en el bienestar psicosocial, con un coeficiente de determinación de $R^2 = 0.585$, lo que indica que ambas variables explican el 58.5% de la varianza de esta dimensión. Este resultado es congruente con lo reportado por Rabal y González (2023), quienes analizaron la influencia de las estrategias de afrontamiento del estrés en el rendimiento académico de aspirantes a docentes peruanos y encontraron que el estrés afecta las relaciones interpersonales y la integración social en el entorno educativo. Asimismo, Corthorn et al. (2024) demostraron en educadores chilenos de primera infancia que la salud mental docente se asocia con el bienestar psicosocial, al influir en la calidad de las interacciones con colegas y estudiantes, lo cual respalda la relevancia del bienestar psicosocial como dimensión afectada por el estrés y la ansiedad.

Es importante señalar que los resultados mostraron que el 35.29% de los docentes investigadores experimentó niveles bajos de bienestar emocional, lo que evidencia que más de un tercio de la muestra enfrenta condiciones de malestar psicológico significativo. Este resultado es consistente con lo reportado por Fuentes et al. (2025), quienes evaluaron la salud mental y los niveles de burnout en equipos

pedagógicos de educación inicial en Chile y encontraron que una proporción considerable de docentes presenta deterioro del bienestar emocional asociado con la sobrecarga laboral y la falta de apoyo institucional. De manera similar, Dekeyser et al. (2025) identificaron en docentes en formación que los perfiles de competencias emocionales se asocian con el estrés, la ansiedad y el agotamiento emocional durante las prácticas pedagógicas, lo cual denota que el bienestar emocional bajo constituye un fenómeno prevalente en diferentes etapas de la carrera docente.

Unido a lo anterior, los resultados de esta investigación indican que el contexto de movilidad académica internacional puede constituir un factor adicional que intensifica el estrés y la ansiedad en los docentes investigadores, al implicar adaptación a nuevos entornos, exigencias académicas adicionales y separación temporal de sus redes de apoyo habituales. Este aspecto coincide con lo reportado por García et al. (2025), quienes analizaron la resiliencia, la autoestima y los hábitos saludables en docentes en formación y encontraron que el bienestar psicológico se asocia con la capacidad para afrontar situaciones de cambio y adaptación en contextos educativos diversos. Asimismo, Piko et al. (2025) demostraron en docentes mujeres que la sintomatología depresiva y el burnout se relacionan con las motivaciones laborales, la resiliencia y el bienestar, lo cual indica que las condiciones contextuales y las demandas específicas del entorno académico modulan la incidencia del estrés y la ansiedad en el bienestar emocional docente.

A pesar de los hallazgos significativos, esta investigación presenta limitaciones metodológicas que deben considerarse al interpretar los resultados. El diseño no experimental de corte transversal impide establecer relaciones de causalidad temporal definitivas entre las variables estudiadas, lo cual limita la comprensión de la dirección de los efectos observados. Asimismo, el tamaño reducido de la muestra, constituida por 51 docentes investigadores peruanos participantes en una pasantía específica, restringe la generalización de las conclusiones a la totalidad del profesorado universitario peruano. Por otra parte, el uso exclusivo de instrumentos de autoinforme introduce la posibilidad de sesgos de deseabilidad social o percepciones subjetivas momentáneas. También, el contexto particular de la pasantía internacional podría haber condicionado los niveles de estrés y ansiedad reportados en comparación con la rutina laboral habitual en las instituciones de origen.

A partir de las limitaciones identificadas, se recomienda que futuras investigaciones adopten diseños longitudinales que permitan evaluar el impacto del estrés y la ansiedad en el bienestar emocional docente a lo largo del tiempo. Resulta fundamental ampliar el tamaño y la diversidad de la muestra para incluir profesores de distintas regiones del Perú y de diversas disciplinas académicas, lo cual fortalecería la validez externa de los hallazgos. Se recomienda contemplar metodologías mixtas que combinen instrumentos cuantitativos con entrevistas a profundidad o grupos focales, con el propósito de explorar las vivencias subjetivas del profesorado frente a las presiones institucionales. Asimismo, resulta necesario evaluar la efectividad de programas de intervención específicos, tales como políticas de salud mental universitarias, estrategias de redistribución de la carga laboral y programas de desarrollo de competencias emocionales para mitigar el deterioro del bienestar docente.

CONCLUSIONES

A partir del estudio realizado se determinó que el estrés y la ansiedad tienen una influencia significativa en el bienestar emocional de los docentes investigadores universitarios peruanos que participaron en una pasantía internacional en Panamá en febrero de 2026. A través de un modelo de regresión múltiple, se encontró que estas dos variables explican el 67.5% de la varianza en el bienestar emocional ($R^2 = 0.675$, $F = 59.316$, $p < .001$), lo que confirma su fuerte capacidad predictiva. El análisis

de los coeficientes estandarizados indica que la ansiedad ($\beta = 1.159$, $p < .001$) es el predictor más influyente, seguida del estrés ($\beta = 0.438$, $p = .003$), ambas con efectos negativos en el bienestar emocional. Además, se observó que el 80.39% de los docentes experimentó niveles medios o altos de estrés, el 76.47% mostró niveles medios o altos de ansiedad, y el 35.29% reportó niveles bajos de bienestar emocional, lo que pone de manifiesto un significativo malestar psicológico en esta comunidad académica.

En cuanto a las dimensiones específicas del bienestar emocional, se obtuvo que el estrés y la ansiedad influyen de manera diferenciada en el bienestar subjetivo y el bienestar psicosocial. El modelo de regresión para el bienestar subjetivo mostró que ambas variables explican el 76.6% de su varianza ($R^2 = 0.766$, $F = 45.455$, $p = .001$), con la ansiedad ($\beta = 1.159$, $p < .001$) y el estrés ($\beta = 0.438$, $p < .001$) como predictores significativos. Por otra parte, el modelo para el bienestar psicosocial reflejó que el estrés y la ansiedad explican el 58.5% de su varianza ($R^2 = 0.585$, $F = 24.777$, $p = .001$), con la ansiedad ($\beta = 4.344$, $p < .001$) y el estrés ($\beta = 0.834$, $p < .001$) como variables predictoras relevantes. Estos resultados confirman que la ansiedad posee un impacto mayor que el estrés en ambas dimensiones del bienestar emocional docente.

Los resultados obtenidos muestran que es crucial implementar políticas institucionales enfocadas en la prevención y atención de la salud mental de los profesores universitarios en Perú. Es fundamental desarrollar programas de intervención psicológica que aborden el estrés y la ansiedad. Se recomienda que las universidades establezcan servicios de apoyo psicológico especializados para los docentes investigadores, que contemplen estrategias para manejar el estrés, técnicas de regulación emocional y espacios de acompañamiento durante las experiencias de movilidad académica internacional. Además, es esencial revisar las cargas laborales asignadas a los profesores, redistribuir las responsabilidades académicas de manera justa y fomentar ambientes organizacionales que promuevan un equilibrio entre la productividad científica y el bienestar emocional. Las instituciones deben considerar la implementación de programas de capacitación en competencias emocionales y resiliencia para fortalecer los recursos psicológicos de los docentes frente a las exigencias académicas.

REFERENCIAS

- Berrocal, F. I. (2023). Influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico de profesores en Ayacucho. *Revista Educación*, 21(22), 12-22. <https://doi.org/10.51440/unsch.revistaeducacion.2023.22.473>
- Blanch, J. M., Sahagún, M., Cantera, L. y Cervantes, G. (2010). Cuestionario de Bienestar Laboral General: Estructura y Propiedades Psicométricas. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26(2), 157-170. <https://doi.org/10.5093/tr2010v26n2a7>
- Brandao, C. y Jacomuzzi, A. C. (2025). The Role of University Professors' Emotional Competencies in Students' Academic and Psychological Well-Being: A Systematic Review. *Education Sciences*, 15(7), 882. <https://doi.org/10.3390/educsci15070882>
- Cabezas, J. I., Belduma, L. A., Robalino, L. E. y Lemache, A. (2025). Bienestar emocional del docente y su impacto en la calidad educativa Emotional Well-being of Teachers and Its Impact on Educational Quality. *Revista G-ner@ndo*, 6(1), 3820-3832. <https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/573/605>
- Cabezas, L. F., Cabezas, M. V. y Cabezas, E. B. (2025). Evaluación de estrés en docentes universitarios de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo: Caso Práctico. *Tesla Revista Científica*, 5(2), e537. <https://doi.org/10.55204/trc.v5i2.e537>
- Cadena, H., Hernández, M., Bastidas, G. y Calderón, J. (2025). Perceived Stress: Psychosocial-Sociodemographic Factors as Predictors of Tension, Irritability, and Fatigue Among Ecuadorian University Professors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(1),

107. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010107>
- Charly, J., Sutharshan, V., Ramesh, P., Rajadurai, R., Jayakumar, P. y Oli, L. (2025). Exploring the Sources of English as a Foreign Language Teachers' Stress at Secondary High School. *World Journal of English Language*, 16(2). <https://doi.org/10.5430/wjel.v16n2p389>
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Colado, M. E., Gargallo, E., Dalmau, J. M. y Jiménez, R. (2026). Stress, Anxiety, and Depression Among Spanish University Professors: Associations With Lifestyle Habits and Physical and Mental Health Indicators. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 54(1), 79-96. <https://doi.org/10.62641/aep.v54i1.2054>
- Corthorn, C., Pedrero, V., Torres, N., Reynaldos, K. y Paredes, P. (2024). Mindfulness, teacher mental health, and well-being in early education: A correlational study. *BMC Psychology*, 12(1), 428. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01930-3>
- Dekeyser, S., Caesens, G. y Hanin, V. (2025). Preservice Teachers' Profiles of Emotional Competencies: Associations With Stress, Anxiety, and Emotional Exhaustion During Practicum. *Psychology in the Schools*, 62(8), 2421-2439. <https://doi.org/10.1002/pits.23475>
- Deroncele, A., Rojas, A. O., Sartor, A., Ulloa, O., López, R. y Cruzata, A. (2024). Positive mental health of Latin American university professors: A scientific framework for intervention and improvement. *Heliyon*, 10(2), e24813. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24813>
- Echeverría, K. P., Salazar, M. E., Salazar, J. E. y Cevallos, D. P. (2025). Depresión, ansiedad, estrés y síndrome de Burnout en docentes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 31(3), 415-430. <https://doi.org/10.31876/rcs.v31i3.44292>
- Fuentes, G., Baeza, Y., Fuentes, D., Ortiz, D., Rojas, D., Sandoval, E., Arriagada, C., Caamaño, F., Etchegaray, P. y Castellanos, L. M. (2025). Mental health and burnout levels of early childhood education pedagogical teams in Chile. *Frontiers in Education*, 10, 1680412. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1680412>
- García, L., Ubago, J. L., Padial, R. y Melguizo, E. (2025). Profiling pre-service teachers' resilience, self-esteem, and healthy habits: Associations with psychological well-being and readiness to teach. *Acta Psychologica*, 261, 105799. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105799>
- Gonzales, H. H. (2026). Bienestar emocional en docentes de educación básica regular: Revisión sistemática y aspectos actuales. *Clío. Revista de Historia, Ciencias Humanas y Pensamiento Crítico*, (11), 645-670. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17012881>
- Hammoudi, D., Abdel, M. E., Al-Jayyousi, G. F. y Malki, A. (2024). Associations between perceived occupational stressors and symptoms severity of depression, anxiety and stress among academic faculty: First cross-sectional study from Qatar. *BMC Psychology*, 12(1), 302. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01801-x>
- Lazo, C. S., Bravo, R. N., Manzano, M. y García, L. A. (2025). Bienestar emocional de los docentes universitarios: Un análisis de las dimensiones clave. *Revista de Ciencias Sociales*, 31(3), 400-414. <https://doi.org/10.31876/rcs.v31i3.44291>
- Leung, K. H. y Cheung, A. C. K. (2024). Understanding emotional well-being of teachers: Development and validation of Teacher Emotions in Teaching Scale in Hong Kong using a mixed-methods approach. *Teaching and Teacher Education*, 152, 104792. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104792>
- Lucas, S., Valdivieso, L., Espinoza, I. M. y Tous, J. (2022). Emotional Intelligence, Psychological Well-Being and Burnout of Active and In-Training Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3514. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063514>
- Mero, V. G., Maldonado, J. del R., Galeas, J. J. y Ríos, M. A. (2023). Importancia de reducir el estrés laboral en los docentes. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 2(1), 21-30. <https://doi.org/10.69516/dwf3cn42>
- Michulek, J., Gajanova, L., Sujanska, L. y Tesarova, E. N. (2024). Understanding How Workplace Dynamics Affect the Psychological Well-Being of University Teachers. *Administrative Sciences*, 14(12), 336. <https://doi.org/10.3390/admsci14120336>
- Piko, B. F., Tóthpál-Halasi, O. y Mellor, D. (2025). Depressive symptomatology and burnout among

- female teachers: An investigation of the contributions of work motivations, resilience and well-being. *Journal of Affective Disorders Reports*, 21, 100979. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2025.100979>
- Rabal, J. M. y González, M. (2023). Influencia de las estrategias de afrontamiento del estrés en el rendimiento académico de aspirantes a docentes. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 1(1), 258-268. <https://riidici.com/index.php/home/article/view/26>
- Rey, A. M. (2024). Impacto del bienestar laboral y el compromiso docente en la calidad educativa en América Latina. *Cognopolis. Revista de educación y pedagogía*, 2(2), 1-14. <https://doi.org/10.62574/mgw8z759>
- Rodríguez, V. E., Carreño, D. V., Quijije, P. J. y Aria, A. E. (2023). Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 4(8), 3047-3062. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n8-009>
- Sosa, G. C., Beltrán, E. A., Asencio, L. M. y Aguilera, J. M. (2025). Análisis del estrés crónico y la carga mental para reducir el impacto de los riesgos silenciosos. *Arandu UTIC*, 12(2), 4687-4707. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1257>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W. y Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Tantalean, L. J., Pacherres, O. D. R., Aguirre, M. T., Livia, J. H. y Franco, J. M. (2024). Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 15(3), 187-198. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.15.3.992>
- Wang, X., Cao, C. H., Liao, X. L., Jiang, X. Y., Griffiths, M. D., Chen, I.-H., Lin, C. Y. y Malas, O. (2025). Comparing the psychometric evidence of the Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21) between Spanish and Chinese primary schoolteachers: Insights from classical test theory and Rasch analysis. *BMC Psychology*, 13(1), 450. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02728-7>
- Yarad, S., Bayas, V., Pozo, J. N., Galarraga, A. S. y García, P. S. (2025). Impacto del estrés laboral y la ansiedad en la calidad de vida de docentes universitarios. *Revista Conrado*, 21(102), e4017. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/4017>