



Artículo

# La (in)flexibilidad psicológica como efecto mediador de la soledad sobre el estrés psicológico: hallazgos en una gran muestra de profesores universitarios

David Ortega-Jiménez <sup>1,2,\*</sup>, Pablo Ruisoto <sup>3</sup>, Francisco Díaz Bretones <sup>2</sup>, Marina del Rocío Ramírez <sup>1</sup> and Silvia Vaca Gallegos <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Psicología, Universidad Técnica Particular de Loja, Loja 110107, Ecuador; mrramirez@utpl.edu.ec (M.d.R.R.); slvaca@utpl.edu.ec (S.V.G.)

<sup>2</sup> Departamento de Psicología Social y Facultad de Relaciones Laborales y Recursos Humanos, Universidad de Granada, 18071 Granada, España; fdiazb@ugr.es

<sup>3</sup> Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad Pública de Navarra, 31006 Pamplona, España; pablo.ruisoto@unavarra.es

\* Correspondencia: dmortega1@utpl.edu.ec; Tel.: +593-988-888-784

## Cómo citar este artículo:

Ortega-Jiménez, D., Ruisoto, P., Bretones, F. D., Ramírez, M. R., y Vaca Gallegos, S. (2021). Psychological (In)Flexibility Mediates the Effect of Loneliness on Psychological Stress. Evidence from a Large Sample of University Professors. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 2992. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062992>.

Recibido: 27 de enero de 2021

Aceptado: 7 de marzo de 2021

Publicado: 15 de marzo de 2021

**Nota del editor:** MDPI se mantiene neutral con respecto a las reclamaciones jurisdiccionales en los mapas publicados y las afiliaciones institucionales.



**Derechos de autor:** © 2021 por los autores; licenciario MDPI, Basilea, Suiza. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons (CC BY) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

**Resumen:** El estrés psicológico, la soledad y la inflexibilidad psicológica se asocian a una mala salud mental y al desempeño profesional de los profesores universitarios. Sin embargo, los estudios sobre la relación de estas variables son escasos. El presente estudio tiene como objetivo analizar el papel mediador de la (in)flexibilidad psicológica sobre los efectos de soledad en el estrés psicológico. Se contó con la participación de 902 profesores de 11 universidades ecuatorianas quienes respondieron a escalas estandarizadas: la Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale, PSS-14*) para analizar el estrés psicológico; la Escala de Soledad UCLA-3 (*Loneliness Scale Revised-Short*) para medir la soledad; el Cuestionario de Aceptación (*Acceptance and Action Questionnaire*) (AAQ-7) y el cuestionario del compromiso con la vida (*Life Engagement Test*) como doble medida de (in)flexibilidad. Para analizar la medición se utilizó la macro PROCESS para SPSS. Los resultados indicaron que la flexibilidad psicológica medió la relación entre la soledad y el estrés en los profesores universitarios, sin importar su sexo y la medida de (in)flexibilidad psicológica considerada. Las implicaciones prácticas de los resultados se discuten a continuación.

**Palabras claves:** factores psicosociales, (in)flexibilidad psicológica, profesores, salud mental

## 1. Introducción

En los últimos años, el interés por analizar la salud en el lugar de trabajo ha aumentado, en especial por las crecientes tasas de estrés y desgaste profesional [1,2]. La labor docente es una de las profesiones con los niveles más altos de desgaste profesional [3–5], los cuales se asocian a un alto riesgo de absentismo y abandono de la profesión [6]. En este sentido, tres de las variables que más han llamado la atención de los estudios en los últimos años son el estrés psicológico, la soledad y la inflexibilidad psicológica [7,8].

El estrés psicológico se define como la percepción de una escasa habilidad para afrontar las exigencias que demanda el entorno, en este

caso, el trabajo. Es probable que este sea el factor psicológico que ha recibido mayor atención al momento de explicar el origen de los problemas de la salud y el bajo desempeño profesional en el contexto laboral en general y, en concreto, en el contexto de los docentes [9]. Las principales fuentes de estrés en este ámbito serían el conflicto con los estudiantes y compañeros, la sobrecarga de trabajo, el uso de tecnología en la actividad docente, la investigación, la extensión o la administración [10–15].

Por otro lado, la soledad es definida como «el sentimiento de aislamiento o la discrepancia entre el apoyo social percibido y el deseado» [16]. Esta también se ha asociado a una peor salud física y mental [17–19]. A su vez, la soledad en el lugar de trabajo ha sido definida como «la angustia generada por la percepción de una falta de relaciones interpersonales de calidad entre los trabajadores en el entorno laboral» [20]. Algunos estudios que se han realizado con profesores han demostrado que existe una relación positiva y significativa entre la soledad y el estrés [21], así como también una relación negativa entre la soledad y la satisfacción laboral [22]. Por lo tanto, parece evidente que recibir apoyo, especialmente de los supervisores y compañeros de trabajo, puede conducir a un menor desgaste laboral y es imprescindible para la salud laboral de los profesores [23–25].

La flexibilidad psicológica se define como «la habilidad de sentir y pensar con la mente abierta, de centrarse voluntariamente en la experiencia del presente y de involucrarse con los propósitos que son importantes para nosotros, mientras que al mismo tiempo forjamos hábitos que nos permiten vivir de un modo congruente con nuestros valores y aspiraciones» [26]. La flexibilidad psicológica es considerada como una variable transdiagnóstica que se asocia con una mejor salud mental y una mejor salud en general [27–29]. Por el contrario, la (in)flexibilidad psicológica puede describirse como una dimensión transdiagnóstica de doble filo. Desde una percepción positiva, la flexibilidad positiva se puede describir como el sentimiento de que la propia existencia tiene sentido y propósito. En otras palabras, es sentir la motivación por los objetivos vitales de valor y su importancia (compromiso con la vida). Por otro lado, desde una perspectiva negativa, la inflexibilidad psicológica se puede describir como un patrón rígido de comportamiento. Este patrón está caracterizado por la tendencia de controlar los acontecimientos privados aversivos, es decir, evitar o escapar de los recuerdos, los sentimientos o pensamientos (evitación experiencial) [30]. Una mayor flexibilidad psicológica se asocia con la salud y los comportamientos saludables [31], mientras que una mayor inflexibilidad psicológica se asocia con más estrés y peores resultados de salud [32]. En general, una mayor percepción de estrés psicológico en el lugar de trabajo se asocia con una peor salud y un peor desempeño profesional.

Estudios anteriores han sugerido que la soledad puede entenderse como un factor clave del estrés humano que se basa en nuestra naturaleza social y en una respuesta neurobiológica compartida [33]. Además, que la (in)flexibilidad psicológica puede estar relacionada con unas estrategias de afrontamiento más (des)adaptativas a la hora de afrontar acontecimientos privados adversos [29]. Sin embargo, todavía no se realizan suficientes estudios sobre la relación entre estas tres variables. Por todo ello, el objetivo de este estudio fue analizar el posible efecto mediador de la

(in)flexibilidad psicológica sobre el impacto negativo de la soledad en el estrés psicológico en una muestra de profesores universitarios de Ecuador.

## **2. Materiales y métodos**

### *2.1. Participantes*

La muestra estuvo compuesta por 902 profesores universitarios de 11 universidades ecuatorianas, de los cuales 59,4 % eran hombres y 40,6 % eran mujeres. Todos los participantes respondieron una encuesta en línea. La tasa media de respuesta en todas las universidades fue del 47,8 % y osciló entre el 39,10 % y el 56,30 %. El intervalo de edad, por su parte, varió entre los 21 y los 50 años, con un promedio de 40,89 años (DE = 10,14). Los participantes se encontraban distribuidos en tres de las regiones ecuatorianas: un 68,18 % en La Sierra ( $n = 615$ ), un 27,05 % en la costa ( $n = 244$ ) y un 4,77 % en la Amazonía ( $n = 43$ ).

## 2.2. Variables

Además de las variables sociodemográficas como, por ejemplo, el sexo, la edad, el estado civil, la carga de trabajo (h/día), la institución, su categoría profesional y el tipo de contrato de los participantes, se determinaron las siguientes escalas estandarizadas.

La Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale, PSS-14*) [34]. Esta escala comprende 14 ítems que permiten analizar el grado en el que una persona percibe una falta de control en su vida cotidiana. En esta escala los participantes contestan una escala tipo Likert de 5 puntos (0 = nunca, 4 = muy frecuentemente) con puntuaciones que van de 0 a 56 puntos, en las que las puntuaciones más altas indican niveles más altos de estrés. En este estudio, para la fiabilidad de consistencia interna el coeficiente alfa de Cronbach fue en el caso de las mujeres  $\alpha = 0,83$ , mientras que en el caso de los hombres  $\alpha = 0,82$ .

La Escala de Soledad UCLA Revisada (*Loneliness Scale Revised-Short*) de la Universidad de California, Los Ángeles, EE. UU. [35]. Es una escala corta formada por tres ítems que permiten medir los sentimientos subjetivos de soledad en una persona. Este sentimiento subjetivo se entiende como la percepción de una persona de tener menos apoyo social que el deseado. En esta escala los participantes responden de acuerdo a tres opciones: 1 = «nunca», 2 = «algunas veces» y 3 = «a menudo». Además, las puntuaciones van de 0 a 9 puntos, en donde las puntuaciones más altas indican una mayor percepción de soledad. En este estudio, para la fiabilidad de consistencia interna el coeficiente alfa de Cronbach fue en el caso de las mujeres  $\alpha = 0,84$ , mientras que en el caso de los hombres  $\alpha = 0,76$ .

Cuestionario de Aceptación (AAQ-7) [36,37]. Este cuestionario permite valorar la inflexibilidad psicológica de una persona. La inflexibilidad psicológica se refiere al control de rigidez emocional o eventos internos desagradables. El AAQ-7 se compone de siete preguntas que los participantes deben responder en una escala tipo Likert de siete puntos, en la que 1 = «nunca» y 7 = «siempre». Las puntuaciones van de 7 a 49, en las que las puntuaciones más altas indican una mayor inflexibilidad psicológica. En este estudio, para la fiabilidad de consistencia interna el coeficiente alfa de Cronbach fue en el caso de las mujeres  $\alpha = 0,95$ , mientras que en el caso de los hombres  $\alpha = 0,93$ .

Cuestionario de compromiso con la vida (*Life Engagement Test*) [38]. Este cuestionario consiste en una escala de seis ítems que mide el grado en que una persona se compromete con actividades que no son coherentes con sus valores. Las puntuaciones más altas indican una mayor flexibilidad psicológica. Los participantes contestan una escala tipo Likert, donde 1 = «totalmente en desacuerdo», 2 = «en desacuerdo», 3 = «ni de acuerdo ni en desacuerdo», 4 = «de acuerdo» y 5 = «totalmente de acuerdo». En este estudio, para la fiabilidad de consistencia interna el coeficiente alfa de Cronbach fue  $\alpha = 0,93$ .

## 2.3. Diseño y procedimiento

Se realizó un estudio descriptivo transversal. Los datos se recopilaron en 11 universidades de Ecuador mediante una encuesta en línea que incluía escalas sociodemográficas y estandarizadas. La duración media de la aplicación fue de 30 y 35 minutos. La participación fue totalmente anónima y se proporcionó un resumen de las puntuaciones individuales una vez finalizada la encuesta para

fomentar la sinceridad de las respuestas y una mayor tasa de respuesta.

#### 2.4. Análisis estadístico

Todos los análisis de datos se realizaron a través del Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales, SPSS, versión 21 para Mac, (IBM, Madrid, España). El análisis descriptivo de la muestra incluía las medias y las desviaciones estándar ( $M + DE$ ) para las variables cuantitativas y de distribución normal. Además, se utilizaron frecuencias y porcentajes para resumir las variables nominales. Para medir la homogeneidad de las varianzas y la normalidad, respectivamente, se realizaron las pruebas de Levene y Kolmogorov-Smirnov. Con el fin de analizar las diferencias entre hombres y mujeres en las variables medidas, se utilizó la prueba no paramétrica  $U$  de Mann-Whitney. Posteriormente, se realizó una transformación logarítmica para asegurar la normalidad de las respuestas y llevar a cabo modelos de regresión. El tamaño del efecto se midió a través de la  $d$  de Cohen y las variables categóricas se incluyeron en el análisis de regresión como variables ficticias (*dummy*) para explorar los efectos que podrían cambiar el resultado. Antes de realizar el análisis de regresión, se utilizó el factor de inflación de la varianza (FIV) para comprobar la multicolinealidad.

El efecto indirecto de la soledad tanto en la evitación experiencial como en el compromiso con la vida se examinó mediante el método de Bootstrap a través de la versión 3.3 de la macro PROCESS (Andrew F. Hayes: Alberta, Canadá) [39] para SPSS (modelo 1). El número de muestras bootstrap se fijó en 10 000. Asimismo, se utilizó un triángulo mediacional para mostrar de manera visual los efectos de mediación [40]. De esta manera, el nivel de significación se fijó en  $p < 0,05$ .

### 3. Resultados

#### 3.1. Descripción de la muestra

Con respecto al estado civil de los participantes, un 29,8 % se declaró soltero, un 53,1 % casado, un 11,2 % divorciado, un 0,7 % viudo y un 5,2 % declaró otras situaciones. La mayoría de los participantes (76,9 %) eran profesores con contrato a tiempo completo frente a profesores con contrato a tiempo parcial (23,1 %). La cantidad de horas de trabajo diarias declaradas fue de  $M = 10,39$  ( $DE = 2,33$ ) h al día.

Para una descripción detallada de las variables sociodemográficas y resultados por sexo, vea las Tablas 1 y 2.

**Tabla 1.** Diferencias sexuales en variables sociodemográficas.

VARIABLES	Hombres Md /Rango (n = 536)	Mujeres Md /Rango (n = 366)	Prueba de la U	Valor de p	d de Cohen
Edad (años)	41 / 48	38 / 44	-3,56	<0,001 ***	0,272
Carga de trabajo (h/día)	10 / 13	10 / 13	-3,29	<0,001 ***	0,217
	Hombres % (fr) (n = 536)	Mujeres % (fr) (n = 366)	Prueba de la $\chi^2$	Valor de p	V de Cremer
Territorio ecuatoriano (Amazonía/Costa/Sierra)	2,11 % (19) / 19,73 % (178) / 37,58 % (339)	2,66 % (24) / 12,08 % (109) / 25,83 % (233)	4,950	0,084	0,074
Institución (P/Pr)	31,26 % (282) / 28,16 % (254)	23,61 % (213) / 16,96 % (153)	2,739	0,098	0,055

Estado civil (S/C/D/V)	15,63 % (141) / 38,14 % (344) / 5,43 % (49) / 0,22 % (2)	14,19 % (128) / 20,18 % (182) / 5,76 % (52) / 0,44 % (4)	19,946	<0,001 ***	0,149
Categoría profesional (Pf/SPf)	36,36 % (328) / 23,06 % (208)	22,61 % (204) / 17,96 % (162)	2,976	0,102	0,054
Tipo de contrato (Tc/Tp)	45,68 % (412) / 13,75 % (124)	31,26 % (282) / 9,31 % (84)	0,004	0,949	0,002

Md = media fr = frecuencia. Territorio ecuatoriano: Amazonía, Costa, Sierra; Institución: P = pública, Pr = privada; Estado civil: S = soltero, C = casado, D = divorciado, V = viudo; Categoría profesional; Pf = Puesto fijo; SPf = Sin puesto fijo; Tipo de contrato: Tc = Tiempo completo; Tp = Tiempo parcial. Nota: nivel de significación \*\*\* $p < 0,001$ .

**Tabla 2.** Diferencias sexuales en variables sociodemográficas.

Variables	Hombres Md /Rango (n = 536)	Mujeres Md /Rango (n = 536)	Prueba de la U	Valor de p	d de Cohen
Estrés	46/98	58/98	-4,27	<0,001 ***	-0,366
Soledad	49/84	49/84	-2,70	0,007 ***	-0,181
Inflexibilidad psicológica (evitación experiencial)	53/90	53/90	-1,34	0,182	-0,167
Flexibilidad psicológica (compromiso con la vida)	54/79	49/79	-0,768	0,442	0,028

Nota: \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

### 3.2. Análisis de regresión jerárquico

La regresión múltiple jerárquica mostró que la edad, la región geográfica y tipo de contrato fueron predictores significativos de las puntuaciones de estrés (etapa 1). Asimismo, la soledad, la evitación experiencial y el compromiso con la vida también fueron significativos tras controlar los efectos de las covariables anteriores (etapa 2) (Tabla 3).

**Tabla 3.** Análisis de regresión jerárquico para el estrés psicológico.

Modelos de regresión (etapas y predictores)	b	Intervalo de confianza (95 %)	Valor de p	FIV
Etapa 1 ( $R^2 = 0,063$ )				
Edad	-0,579	-0,863 / -0,294	<0,001 ***	1,320
Carga de trabajo	-0,058	-0,292 / 0,177	0,630	1,014
Institución	0,173	-0,016 / 0,362	0,073	1,129
Región geográfica	0,335	0,152 / 0,518	<0,001 ***	1,070
Estado civil	0,032	-0,150 / 0,215	0,728	1,243
Categoría profesional	0,120	-0,084 / 0,324	0,249	1,284
Tipo de contrato	-0,204	-0,426 / 0,018	0,072 ***	1,112
Etapa 2 ( $R^2 = 0,667$ )				
Edad	-0,327	-0,552 / -0,101	0,005 ***	1,340
Carga de trabajo	0,092	-0,094 / 0,279	0,330	1,030
Institución	0,109	-0,040 / 0,258	0,150	1,132
Región geográfica	-0,005	-0,152 / 0,142	0,949	1,115
Estado civil	0,098	-0,047 / 0,243	0,184	1,260
Categoría profesional	0,121	-0,040 / 0,282	0,139	1,286
Tipo de contrato	-0,132	-0,307 / 0,042	0,137	1,114
Soledad	0,225	0,137 / 0,312	<0,001 ***	1,521
Inflexibilidad psicológica (evitación experiencial)	0,570	0,490 / 0,651	<0,001 ***	1,626
Flexibilidad psicológica (compromiso con la vida)	-0,151	-0,213 / -0,090	<0,001 ***	1,184

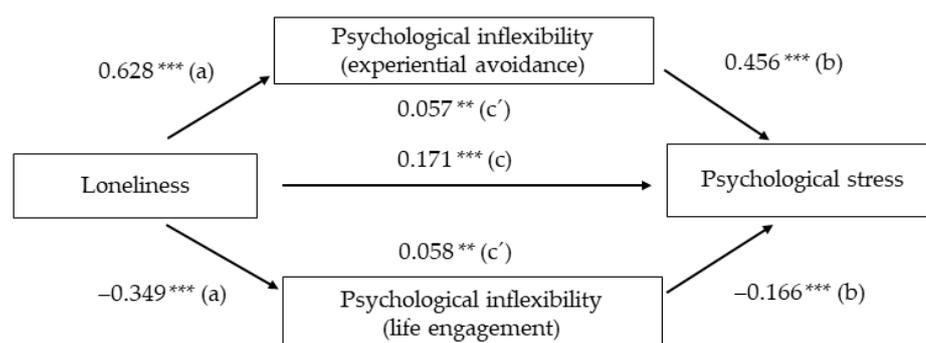
$b$  = coeficientes no estandarizados, FIV = factor de inflación de la varianza. Nota:  
 \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

### 3.3. Análisis de mediación

En primer lugar, tras controlar la edad y el sexo, la soledad predijo significativamente la evitación experiencial (vía  $a$ :  $b = 0,6280$ ,  $t_{(898)} = 23,642$ ,  $p < 0,001$ ) y explicó el 39,63 % de la variancia en la evitación experiencial ( $p < 0,001$ ). Por su parte, la evitación experiencial predijo de manera significativa el estrés psicológico (vía  $b$ :  $b = 0,4568$ ,  $t_{(286)} = -5,558$ ,  $p < 0,001$ ), lo cual explicó el 46,24 % de la varianza del estrés psicológico ( $p < 0,001$ ). El efecto directo de la soledad sobre el estrés psicológico fue significativo, ( $b = 0,1715$ ,  $t_{(898)} = 5,155$ ,  $p < 0,001$ ), sin tomar en cuenta el mediador (evitación experiencial) (vía  $c$ ). Por último, tras controlar la evitación experiencial como mediador y las covariables, el efecto indirecto de la soledad sobre el estrés psicológico (vía  $c$ ) fue significativo, ( $b = 0,2869$ ,  $p < 0,001$ ), con un intervalo de confianza (IC) del 95 % que oscilaba entre 0,2354 y 0,3405.

En segundo lugar, tras controlar la edad y el sexo, la soledad predijo de manera significativa el compromiso vital (vía  $a$ :  $b = -0,3489$ ,  $t_{(898)} = -11,338$ ,  $p < 0,001$ ), lo cual explicó el 13,68 % de la varianza de la evitación experiencial ( $p < 0,001$ ). Por otro lado, el compromiso con la vida predijo de manera significativa el estrés psicológico (vía  $b$ :  $b = -0,1663$ ,  $t_{(286)} = -5,558$ ,  $p < 0,001$ ), por lo cual se explica el 46,24 % de la varianza del estrés psicológico ( $p < 0,001$ ). Al igual que antes, el efecto directo de la soledad sobre el estrés psicológico fue significativo, ( $b = 0,1715$ ,  $t_{(898)} = 5,155$ ,  $p < 0,001$ ), sin tomar en cuenta el mediador (compromiso con la vida) (vía  $c$ ). Por último, tras controlar la evitación experiencial como mediador y las covariables, el efecto indirecto de la soledad sobre el estrés psicológico (vía  $c$ ) fue significativo, ( $b = 0,0580$ ,  $p < 0,001$ ), con un intervalo de confianza (IC) del 95 % que oscilaba entre 0,0352 y 0,0835.

Siguiendo la recomendación de [40], la Figura 1 muestra visualmente el triángulo de mediación para la relación entre la soledad y el estrés psicológico mediante las dos medidas principales que se consideraron: la evitación experiencial para la inflexibilidad psicológica y el compromiso con la vida para la flexibilidad psicológica. En cuanto a la relación entre la soledad y el estrés psicológico, los valores representan los coeficientes no estandarizados de regresión. En concreto, representan los coeficientes para el efecto de mediación de los índices de inflexibilidad psicológica para la evitación experiencial y para el compromiso con la vida.



**Figura 1.** Efectos de mediación de la (in)flexibilidad psicológica de la relación entre las variables de soledad y estrés psicológico, donde *c* representa la vía indirecta o el efecto de mediación. \*\*\**p* < 0,001.

#### 4. Discusión

Hasta donde sabemos, este es el primer estudio que tiene como objetivo analizar la relación de tres variables psicosociales, las cuales han recibido más atención en los últimos años. Estas variables son la inflexibilidad psicológica, el estrés psicológico y la soledad. La soledad se ha incorporado como una variable psicosocial que se asocia con la salud laboral de los docentes. Además, este estudio ha tenido el mayor número de participantes en una muestra de profesores universitarios en Ecuador y también es el primer estudio en dicho país que incluye dos medidas de (in)flexibilidad psicológica, una positiva y otra negativa.

Los resultados de este estudio indican que el efecto de soledad en el estrés psicológico es mediado por la inflexibilidad psicológica. Una mayor flexibilidad psicológica predijo un menor impacto de soledad en la percepción del estrés, mientras que una menor flexibilidad psicológica, es decir, una mayor evitación experiencial predijo un mayor impacto de soledad en la percepción de estrés, independientemente del sexo. Los estudios [22,23] sugieren que las relaciones de apoyo en el lugar de trabajo pueden ser un factor importante de protección para prevenir el desgaste de los profesores.

Este resultado es pertinente ya que respalda la importancia de las habilidades básicas implicadas en el manejo exitoso de acontecimientos privados adversos (flexibilidad psicológica), en concreto, los sentimientos dolorosos de soledad para prevenir o mitigar el estrés psicológico en los profesores universitarios. Las intervenciones destinadas a fomentar la flexibilidad psicológica pueden reducir los problemas relacionados con el estrés y el desgaste en los profesores universitarios al proporcionarles habilidades de adaptación para hacer frente a acontecimientos privados adversos [19,41]. Además, los resultados de este estudio respaldan la idea de que la sobrecarga de trabajo y la evitación como habilidades de afrontamiento en esta muestra predicen el agotamiento, el componente central del desgaste profesional [42].

Asimismo, los resultados de este estudio identifican a los profesores universitarios como una población en riesgo de sufrir problemas de salud como el desgaste [43], ya que los participantes reportaron mayores niveles de estrés psicológico, soledad e inflexibilidad psicológica. Este resultado es importante porque complementa estudios anteriores que, al igual que esta investigación, indican que los hombres trabajan más horas «en la universidad» que las mujeres [44-46], mientras que las mujeres señalan mayores niveles de estrés [47,48].

Podemos señalar dos implicaciones con respecto a la investigación sobre la salud mental y laboral en los profesores universitarios. En primer lugar, los resultados sugieren que los responsables de la formulación de políticas educativas deben considerar la (in)flexibilidad psicológica como un factor importante cuando se analizan los índices de desgaste profesional de los profesores. En segundo lugar, las instituciones educativas deben considerar estrategias que promuevan el apoyo social percibido por los profesores para evitar que la soledad se convierta en un activador del desgaste profesional.

Las contribuciones de este estudio deberían tomarse con cautela ya que se basan en un diseño transversal en una muestra de conveniencia, por lo que no es posible establecer relaciones causales ni generalizar los resultados hacia otros grupos demográficos. Por este motivo, es necesario desarrollar nuevas investigaciones que incluyan variables como la flexibilidad psicológica y la soledad en el contexto laboral que nos permitan comprender de mejor manera la relación con el desgaste profesional, y, aún más, en la población docente latinoamericana.

## 5. Conclusiones

La flexibilidad psicológica medió la relación entre la soledad y el estrés en los profesores universitarios, sin importar su sexo ni la medida de inflexibilidad psicológica utilizada en este estudio.

El apoyo social en el lugar de trabajo puede considerarse un factor de protección relevante para prevenir el desgaste de los profesores universitarios.

**Contribuciones de los autores:** Conceptualización, D.O.-J., P.R., F.D.B.; metodología, M.d.R.R., S.V.G., P.R.; análisis formal, P.R. y F.D.B.; conservación y análisis de datos, P.R.; redacción-borrador original, D.O.- J., F.D.B. y P.R.; redacción-revisión y edición, P.R.; administración del proyecto, D.O.-J., P.R., M.d.R.R. Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito.

**Financiación:** Este estudio fue financiado por la Universidad Técnica Particular de Loja (Ecuador) (Proyecto de Investigación PROY.PSC.1055) y el Consejo Nacional de Control de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas (CONSEP). Las instituciones financiadoras no tuvieron ningún papel en el diseño del estudio, la recopilación y el análisis de datos, la decisión de publicar o la preparación del manuscrito.

**Declaración ética:** Este estudio se realizó de acuerdo con las directrices de la Declaración de Helsinki y fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación en Seres Humanos (CEISH) del Ministerio de Salud Pública de Ecuador (MSP-DIS-2015-0088-O, 29 de junio de 2015).

**Declaración de consentimiento informado:** Se obtuvo el consentimiento informado de todas las personas que participaron en el estudio.

**Declaración de disponibilidad de datos:** Los datos de este estudio estarán disponibles previa solicitud al autor de correspondencia. Sin embargo, los datos no están disponibles públicamente por razones de privacidad y ética.

**Agradecimientos:** Los autores agradecen a la Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación (SENESCYT) de la República del Ecuador por su apoyo a través del Proyecto Prometeo.

**Conflictos de intereses** Los autores declaran no tener conflictos de interés.

## Referencias

1. Onwezen, M.C.; Van Veldhoven, M.J.P.M.; Biron, M. The role of psychological flexibility in the demands-exhaustion-performance relationship. *Eur. J. Work Organ. Psychol.* **2014**, *23*, 163–176, doi:10.1080/1359432X.2012.742242.
2. Kyriacou, C. Teacher stress: Directions for future research. *Educ. Rev.* **2001**, *53*, 27–35, doi:10.1080/00131910120033628.
3. Carlotto, M.; Gonçalves, S. Prevalence and risk factors of common mental disorders among teachers. *J. Work Organ. Psychol.* **2015**, *31*, 201–206.

4. Alvarado, L.E.; Bretones, F.D. New working conditions and well-being of elementary teachers in Ecuador. *Teach. Teach. Educ.* **2018**, *69*, 234–242, doi:10.1016/j.tate.2017.10.015.
5. Méndez, I.; Martínez-Ramón, J.P.; Ruiz-Esteban, C.; García-Fernández, J.M. Latent profiles of burnout, self-esteem and depressive symptomatology among teachers. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*, 1–10, doi:10.3390/ijerph17186760.
6. Ervasti, J.; Kivimäki, M.; Kawachi, I.; Subramanian, S.V.; Pentti, J.; Oksanen, T.; Puusniekka, R.; Pohjonen, T.; Vahtera, J.; Virtanen, M. School environment as predictor of teacher sick leave: Data-linked prospective cohort study. *BMC Public Health* **2012**, *12*, 770.
7. Embse, N.; Ryan, S.V.; Gibbs, T.; Mankin, A. Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychol. Sch.* **2019**, *56*, 22279, doi:10.1002/pits.22279.
8. Stapleton, P.; Garby, S.; Sabot, D. Psychological distress and coping styles in teachers: A preliminary study. *Aust. J. Educ.* **2020**, *64*, 127–146, doi:10.1177/0004944120908960.
9. Fitchett, P.G.; McCarthy, C.J.; Lambert, R.G.; Boyle, L. An examination of US first-year teachers' risk for occupational stress: Associations with professional preparation and occupational health. *Teach. Teach.* **2018**, *24*, 99–118, doi:10.1080/13540602.2017.1386648.
10. Aloe, A.M.; Shisler, S.M.; Norris, B.D.; Nickerson, A.B.; Rinker, T.W. A multivariate meta-analysis of student misbehavior and teacher burnout. *Educ. Res. Rev.* **2014**, *12*, 30–44.
11. Somech, A. The cost of going the extra mile: The relationship between teachers' organizational citizenship behavior, role stressors, and strain with the buffering effect of job autonomy. *Teach. Teach.* **2015**, *22*, 426–447.
12. Van Droogenbroeck, F.; Spruyt, B.; Vanroelen, C. Burnout among senior teachers: Investigating the role of workload and interpersonal relationships at work. *Teach. Teach. Educ.* **2014**, *43*, 99–109.
13. Gillespie, N.A.; Walsh, M.; Stough, C.; Winefield, A.H.; Dua, J. Occupational stress in universities: Staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. *Work Stress* **2001**, *15*, 53–72, doi:10.1080/026783701117944.
14. García-González, M.A.; Torrano, F.; García-González, G. Analysis of stress factors for female professors at online universities. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*, 2958, doi:10.3390/ijerph17082958.
15. Fernández-Batanero, J.-M.; Román-Graván, P.; Reyes-Rebollo, M.-M.; Montenegro-Rueda, M. Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: A literature review. *International J. Environ. Res. Public Health* **2021**, *18*, 548, doi:10.3390/ijerph18020548.
16. Hawkey, L.C.; Masi, C.M.; Berry, J.D.; Cacioppo, J.T. Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychol. Aging* **2006**, *21*, 152–164, doi:10.1037/0882-7974.21.1.152.
17. Campagne, D.M. Stress and perceived social isolation (loneliness). *Arch. Gerontol. Geriatr.* **2019**, *82*, 192–199, doi:10.1016/j.archger.2019.02.007.
18. Cacioppo, J.T.; Hughes, M.E.; Waite, L.J.; Hawkey, L.C.; Thisted, R.A. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychol. Aging* **2006**, *21*, 140–151, doi:10.1037/0882-7974.21.1.140.
19. Tabancali, E. The relationship between teachers' job satisfaction and loneliness at the workplace. *Eurasian J. Educ. Res.* **2016**, *66*, 263–280.
20. Wright, S.L.; Burt, C.D.B.; Strongman, K.T. Loneliness in the workplace: Construct definition and scale development. *N. Zealand J. Psychol.* **2006**, *35*, 59–68.
21. Dussault, M.; Deaudelin, C.; Royer, N.; Loiselle, J. Professional isolation and occupational stress in teachers. *Psychol. Rep.* **1999**, *84*, 943–946, doi:10.2466/pr0.1999.84.3.943.
22. De Andrade, L.R.M.; Falcão, J.T. Teaching work in the city of Natal: Profile and psychosocial risk. *Educ. E Soc.* **2018**, *39*, 704–720, doi:10.1590/es0101-73302018180935.
23. Ju, C.; Lan, J.; Li, Y.; Feng, W.; You, X. The mediating role of workplace social support on the relationship between trait emotional intelligence and teacher burnout. *Teach. Teach. Educ.* **2015**, *51*, 58–67, doi:10.1016/j.tate.2015.06.001.
24. Brouwers, A.; Evers, W.J.G.; Tomic, W. Self-efficacy in eliciting social support and burnout among secondary-school teachers. *J. Appl. Soc. Psychol.* **2001**, *31*, 1474–1491, doi:10.1111/j.1559-1816.2001.tb02683.x.
25. Vázquez-Cano, E.; Holgueras-González, A.I. Teacher stress factors and performance in high schools in Ecuador. *Kedi J. Educ. Policy* **2019**, *16*, 21–41, doi:10.22804/KJEP.2019.16.2.002.
26. Hayes, S.C. *A Liberated Mind: How to Pivot toward What Matters*; Avery: New York, NY, USA, 2020.
27. Kashdan, T.B.; Rottenberg, J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin. Psychol. Rev.* **2010**, *30*, 865–878, doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001.
28. Gloster, A.T.; Meyer, A.H.; Lieb, R. Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *J. Contextual Behav. Sci.* **2017**, *6*, 166–171, doi:10.1016/j.jcbs.2017.02.003.
29. Levin, M.E.; MacLane, C.; Daflos, S.; Seeley, J.; Hayes, S.C.; Biglan, A.; Pistorello, J. Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *J. Contextual Behav. Sci.* **2014**, *3*, 155–163, doi:10.1016/j.jcbs.2014.06.003.

30. George, L.S.; Park, C.L. Meaning in Life as comprehension, purpose, and mattering: toward integration and new research questions. *Rev. Gen. Psychol.* **2016**, *20*, 205–220, doi:10.1037/gpr0000077.
31. Hooker, S.A.; Masters, K.S.; Vagnini, K.M.; Rush, C.L. Engaging in personally meaningful activities is associated with meaning salience and psychological well-being. *J. Posit. Psychol.* **2019**, doi:10.1080/17439760.2019.1651895.
32. Hayes, S.C.; Wilson, K.G.; Gifford, E.V.; Follette, V.M.; Strosahl, K. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J. Consult. Clin. Psychol.* **1996**, *64*, 1152–1168, doi:10.1037/0022-006X.64.6.1152.
33. Cacioppo, J.T.; Cacioppo, S.; Capitanio, J.P.; Cole, S.W. The neuroendocrinology of social isolation. *Annu. Rev. Psychol.* **2015**, *66*, 733–767.
34. Ruisoto, P.; López-Guerra, V.M.; Paladines, M.B.; Vaca, S.L.; Cacho, R. Psychometric properties of the three versions of the Perceived Stress Scale in Ecuador. *Physiol. Behav.* **2020**, *224*, 113045, doi:10.1016/j.physbeh.2020.113045.
35. Hughes, M.E.; Waite, L.J.; Hawkey, L.C.; Cacioppo, J.T. A Short scale for measuring loneliness in large surveys. *Res. Aging* **2014**, *26*, 655–672, doi:10.1177/0164027504268574.
36. Bond, F.W.; Hayes, S.C.; Baer, R.A.; Carpenter, K.M.; Guenole, N.; Orcutt, H.K.; Waltz, T.; Zettle, R.D. Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behav. Ther.* **2011**, *42*, 676–688, doi:10.1016/j.beth.2011.03.007.
37. Bond, F.W.; Lloyd, J.; Guenole, N. The work-related acceptance and action questionnaire: Initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *J. Occup. Organ. Psychol.* **2013**, *86*, 331–347, doi:10.1111/joop.12001.
38. Scheier, M.F.; Wrosch, C.; Baum, A.; Cohen, S.; Martire, L.M.; Matthews, K.A.; Schulz, R.; Zdzienicka, B. The life engagement test: Assessing purpose in life. *J. Behav. Med.* **2006**, *29*, 291–298, doi:10.1007/s10865-005-9044-1.
39. Hayes, A.F. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*, 2nd ed.; Guilford Publications: New York, NY, USA, 2018; pp. 77–93.
40. Baron, R.M.; Kenny, D. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *J. Personal. Soc. Psychol.* **1986**, *51*, 1173–1182. Available online: <https://psycnet.apa.org/buy/1987-13085-001> (accessed on: 13 January 2021).
41. Lloyd, J.; Bond, F.W.; Flaxman, P.E. The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work Stress* **2013**, *27*, 181–199, doi:10.1080/02678373.2013.782157.
42. García-Arroyo, J.A.; Segovia, A.O. Work overload and emotional exhaustion in university teachers: Moderating effects of coping styles. *Univ. Psychol.* **2019**, *18*, doi:10.11144/Javeriana.upsy18-2.woee.
43. Teles, R.; Valle, A.; Rodríguez, S.; Piñeiro, I.; Regueiro, B. perceived stress and indicators of burnout in teachers at portuguese higher education institutions (HEI). *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*, 3248, doi:10.3390/ijerph17093248.
44. Padilla, M.A.; Thompson, J.N. Burning out faculty at doctoral research universities. *Stress Health* **2016**, *32*, 551–558, doi:10.1002/smi.2661.
45. Campos-Serna, J.; Ronda-Pérez, E.; Artazcoz, L.; Moen, B.E.; Benavides, F.G. Gender inequalities in occupational health related to the unequal distribution of working and employment conditions: A systematic review. *Int. J. Equity Health* **2013**, *12*, doi:10.1186/1475-9276-12-57.
46. Silva-Peña-Herrera, M.; Lopez-Ruiz, M.; Merino-Salazar, P.; Gómez-García, A.R.; Benavides, F.G. Health inequity in workers of Latin America and the Caribbean. *Int. J. Equity Health* **2020**, *19*, 109, doi:10.1186/s12939-020-01228-x.
47. Horesh, D.; Kapel Lev-Ari, R.; Hasson-Ohayon, I. Risk factors for psychological distress during the COVID-19 pandemic in Israel: Loneliness, age, gender, and health status play an important role. *Br. J. Health Psychol.* **2020**, *25*, 925–933.
48. Moret-Tatay, C.; Beneyto-Arrojo, M.J.; Laborde-Bois, S.C.; Martínez-Rubio, D.; Senent-Capuz, N. Gender, coping, and mental health: A bayesian network model analysis. *Soc. Behav. Personal. Int. J.* **2016**, *44*, 827–835.