

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias
Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

Nivel de estrés y sus consecuencias en la práctica docente en la Escuela Abraham Castellanos de San José del Cabo

Level of Stress and Its Consequences on Teaching Practice at the
Abraham Castellanos School in San José del Cabo

Eduardo Lieras Manríquez

eduardolierasml@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-4037-2295>

Escuela Normal Superior del Estado de Baja
California Sur "Profr. Enrique Estrada Lucero"
San José del Cabo – México

Manuel Lieras Manríquez

tec25ts@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-9289-5020>

Escuela Normal Superior del Estado de Baja
California Sur "Profr. Enrique Estrada Lucero"
San José del Cabo – México

Ana Cecilia Mesta Loiza

ana_cecy06@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-0729-1993>

Escuela Normal Superior del Estado de Baja
California Sur "Profr. Enrique Estrada Lucero"
San José del Cabo – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.5130>

Artículo recibido: 05 de septiembre de 2025.

Aceptado para publicación: 06 de enero de
2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos

NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.5130>

Nivel de estrés y sus consecuencias en la práctica docente en la Escuela Abraham Castellanos de San José del Cabo

Level of Stress and Its Consequences on Teaching Practice at the Abraham Castellanos School in San José del Cabo

Eduardo Lieras Manríquez

eduardolieras1@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-4037-2295>

Escuela Normal Superior del Estado de Baja California Sur "Profr. Enrique Estrada Lucero"

San José del Cabo – México

Manuel Lieras Manríquez

tec25ts@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-9289-5020>

Escuela Normal Superior del Estado de Baja California Sur "Profr. Enrique Estrada Lucero"

San José del Cabo – México

Ana Cecilia Mesta Loaiza

ana_cecy06@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-0729-1993>

Escuela Normal Superior del Estado de Baja California Sur "Profr. Enrique Estrada Lucero"

San José del Cabo – México

Artículo recibido: 05 de septiembre de 2025. Aceptado para publicación: 06 de enero de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El estrés docente constituye un proceso complejo que surge como respuesta a las presiones y demandas inherentes al ámbito educativo. En su quehacer cotidiano, el profesor se enfrenta al reto de adaptarse a las transformaciones constantes de la enseñanza, al cambio en las dinámicas del aula y a las exigencias del contexto social. El objetivo de esta investigación es identificar el nivel de estrés que presentan los maestros y sus repercusiones en la práctica docente en la Escuela Primaria "Abraham Castellanos T.V." de San José del Cabo, B.C.S. El estudio se desarrolló bajo un modelo cualitativo con enfoque descriptivo, aplicando la Escala ED-6, instrumento que permite determinar el nivel de estrés percibido por los docentes. Además, se utilizó la técnica del grupo focal, misma que facilitó la exploración de las percepciones, emociones y experiencias de los participantes respecto a cómo el estrés incide en su desempeño diario. Paralelamente, se realizó una investigación documental orientada a la identificación de estrategias que contribuyan a reducir los niveles de estrés en el profesorado. Se considera que el estrés es una reacción natural frente a los factores cotidianos, y que, al desaparecer dichos estímulos, los docentes tienden a recuperar su equilibrio emocional y laboral.


Palabras clave: estrés docente, nivel de estrés, factores estresantes, consecuencias

Abstract

Teacher stress is a complex process that arises as a response to the pressures and demands inherent to the educational environment. In their daily work, teachers face the challenge of adapting to constant transformations in teaching, changes in classroom dynamics, and the demands of the social context. The objective of this research is to identify the level of stress experienced by teachers and its

repercussions on teaching practice at the “Abraham Castellanos T.V.” Primary School in San José del Cabo, B.C.S. The study was conducted using a qualitative model with a descriptive approach, applying the ED-6 Scale, an instrument that allows for the determination of perceived stress levels among teachers. In addition, the focus group technique was employed, which facilitated the exploration of participants’ perceptions, emotions, and experiences regarding how stress affects their daily performance. Parallel to this, documentary research was carried out to identify strategies that help reduce stress levels among teachers. It is considered that stress is a natural reaction to everyday factors and that, once these stimuli diminish, teachers tend to regain their emotional and professional balance.

Keywords: teacher stress, stress level, stressors, consequences

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Lieras Manríquez, E., Lieras Manríquez, M., & Mesta Loaiza, A. C. (2026). Nivel de estrés y sus consecuencias en la práctica docente en la Escuela Abraham Castellanos de San José del Cabo. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (6), 3232 – 3247.
<https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.5130>

INTRODUCCIÓN

La escuela primaria donde se lleva a cabo la presente investigación tiene por nombre "Abraham Castellanos". Se encuentra localizada en Av. del Álamo entre Tabachines y Huanacastle, en la colonia Las Veredas, en San José del Cabo, B.C.S. El trabajo se desarrollará en el turno vespertino de dicha institución.

Esta escuela cuenta solamente con seis grupos, uno por grado, lo que hace que la plantilla escolar esté formada por 6 docentes frente a grupo, un maestro de Educación Física, una maestra de apoyo (USAER) y un intendente.

En los últimos tiempos, el trabajo docente ha sufrido modificaciones puesto que la carga laboral y administrativa va en aumento. Lo anterior pese a que el discurso oficial, que enfatiza la revalorización del magisterio, la mejora de las condiciones laborales y la autonomía profesional, sostiene que la carga de trabajo para el docente debe ser menor, pero en la realidad no es así.

El maestro de primaria debe asimilar una nueva reforma educativa, aprender a trabajar por proyectos, llevar el seguimiento de las actividades para evaluar y adecuarlas de ser necesario, eso en conjunto con lo administrativo, ya sea, llevar el Registro de Asistencia, Seguimiento y Evaluación (RASE), llenar diversas plataformas como el SIE2 y demás formatos y actividades que solicitan realizar continuamente a las escuelas. Esta sobrecarga ha generado estrés entre los docentes, reduciendo su rendimiento y provocando insatisfacción profesional.

Sin embargo, al no contar con el apoyo psicológico pertinente por parte de la secretaría, es el docente quien en muchos casos debe procurar su bienestar físico y mental. He aquí que el trabajo en equipo y el tejer redes de apoyo entre compañeros puede ayudar a mejorar el estado de los propios docentes, esto puede coadyuvar a realizar su función de forma más libre y que a su vez, mejore el rendimiento laboral, sin pasar por periodos de estrés o de sobrecarga laboral.

Es preciso considerar que el estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada y, cuando este se vuelve crónico desencadena el síndrome de Burnout, el cual se refiere al desgaste a nivel profesional. A partir de lo anterior, se pretende investigar el nivel de estrés en los maestros y sus consecuencias en la práctica docente en la Escuela Primaria "Abraham Castellanos T.V." de la Colonia Las Veredas, San José del Cabo, B.C.S.

En relación a este tema, diversos autores han hecho aportaciones teóricas que sirven de referencia, por ejemplo, se pueden enunciar los siguientes:

Rodríguez, (2017) menciona que la dimensión de agotamiento personal mide la situación de sentirse fatigado emocionalmente por las exigencias del trabajo. La escala de despersonalización valora el nivel que cada maestro reconoce actitudes o comportamientos insensibles que lo hacen distanciarse de sus alumnos y compañeros.

Travers y Cooper (1997) señalan que la enseñanza se caracteriza hoy por hoy por pertenecer a ese conjunto de ocupaciones consideradas tradicionalmente como estresantes. Así pues, mencionan que los docentes padecen estrés debido al trabajo que hacen en casa, al comportamiento de los alumnos, la falta de vías promocionales, las condiciones laborales insatisfactorias, la mala relación con colegas, alumnos y administradores, entre otros problemas.

Anderson, (2010) refiere que el proceso de acompañamiento debe ser sistemático y que debe elaborar planes de mejora en conjunto con el profesorado. De tal manera que puedan guiar el levantamiento de metas que apunten a la mejora de la institución educativa.

En este sentido se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles son las principales causas del estrés en los docentes de la Escuela Primaria “Abraham Castellanos T.V.” y qué estrategias de apoyo pueden implementarse para mitigar sus efectos y mejorar el rendimiento laboral del colectivo?

El presente proyecto pretende:

- Crear en los docentes de la escuela Abraham Castellanos, una nueva visión e interpretación del rol que tengo actualmente como director de la escuela.
- Identificar las causas y niveles de estrés en los docentes, que disminuyen su rendimiento laboral.

Al empezar a realizar este trabajo de investigación y después de un proceso de análisis y reflexión he planteado los siguientes objetivos:

El objetivo general que guía esta investigación se centra en identificar el nivel de estrés que afecta a los docentes de la Escuela Primaria “Abraham Castellanos T.V.”. Este propósito no se limita a una simple medición, sino que busca determinar la intensidad y las causas del estrés al que está sometido el profesorado, considerando el aumento de la carga laboral y las exigencias institucionales que han caracterizado el trabajo docente en los últimos tiempos. Finalmente, se pretende analizar con precisión las consecuencias de este fenómeno en la práctica docente cotidiana, buscando comprender cómo el estrés incide en el desempeño, la gestión del aula y el bienestar integral de los maestros en este contexto específico de San José del Cabo.

METODOLOGÍA

La metodología cualitativa educativa pretende mejorar la calidad de los procesos educativos y ayudar a los educadores en la reflexión sobre la práctica educativa. La investigación influye decisivamente en la innovación pedagógica, didáctica y curricular. El desarrollo de este tipo de investigación en nuestro país coincide con la reforma educativa.

Esta investigación corresponde a un modelo cualitativo, debido a que intenta comprender el comportamiento humano inmerso en el lugar donde éste se desenvuelve y actúa. Observa participativamente lo que estudia. Sabe que su presencia provoca efectos reactivos entre los sujetos que estudia.

También es preciso mencionar, que cuenta con un enfoque descriptivo puesto que ya se conocen las características del fenómeno y, lo que se busca, es exponer su presencia en un determinado grupo humano, en este caso, el nivel de estrés que presentan los docentes de primer a sexto (grupo muestra) de la Escuela Primaria Abraham Castellanos T.V.

Se centra en la comprensión profunda de las experiencias, comportamientos y significados que las personas atribuyen a su vida cotidiana y a su cultura. En este caso, se busca comprender de forma clara y precisa, cuál es el nivel de estrés que sufren los maestros de la institución primaria, entender sus orígenes o causas, y cómo su vida personal y laboral se ve afectada por este fenómeno.

El presente trabajo tiene un alcance descriptivo de tipo cualitativo, enfocado en una estrategia de investigación de estudio de caso, que consiste en examinar a profundidad una situación real, centrándose en un grupo de personas para obtener la comprensión detallada de su contexto. Este alcance se focaliza en describir las características, comportamientos y prácticas culturales de un grupo específico. En la etnografía, esto implica documentar y analizar las interacciones sociales, rituales, creencias y significados que los participantes atribuyen a su vida cotidiana.

Debido a la temática seleccionada, que va enfocada en conocer el nivel de estrés en los docentes de la escuela primaria Abraham Castellanos y cómo este puede afectar el rendimiento personal y profesional, se ha decidido trabajar con una muestra de 6 elementos, aunque la población total de maestros es 9, centrándose el estudio etnográfico en los docentes de grupo (de primer a sexto), quedando fuera del mismo un docente de Educación Física y dos de USAER.

Entre los diversos instrumentos que se consideraron utilizar, se optó aplicar el registro de observación, con el fin de documentar las conductas, comportamientos o acciones de los docentes y consecuencias de estas en su desempeño laboral y personal. Así pues, se aplicó la Encuesta ED-6, con el propósito de conocer el nivel de estrés que presentan los 6 maestros, así como identificar posibles causas del mismo. Otra actividad aplicada, fue el grupo focal, que sirve para conocer su sentir o percepciones de manera directa e identificar cómo afecta el estrés en sus actividades cotidianas y laborales. Por último, se realiza una Investigación documental con la intención de recopilar información sobre el tema, buscar alternativas, así como estrategias encaminadas a disminuir el nivel de estrés en los docentes y/o mejorar su desempeño y resultados.

DESARROLLO

Estrés Docente

Definición de Estrés

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica normal frente a las demandas o amenazas de la vida diaria, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta reacción prepara al organismo para la acción mediante un estado de alerta que permite enfrentar los desafíos del entorno. No obstante, el estrés no es inherentemente negativo, ya que puede actuar como un motor que impulsa el rendimiento y la adaptación. Sin embargo, cuando se vuelve crónico o excesivo, puede generar consecuencias perjudiciales a nivel físico y mental, afectando el equilibrio personal y profesional del individuo (Lazarus & Folkman, 1984).

Tipos de Estrés

El estrés puede clasificarse de acuerdo con su origen. Bairero (2017) distingue diversas categorías: el estrés psicológico, derivado de estímulos emocionales o perceptuales como la pérdida o las amenazas; el estrés social, generado por restricciones culturales, cambios de valores o procesos de migración; el estrés económico, producto de limitaciones financieras o desempleo; el estrés fisiológico, originado por agresiones químicas o biológicas, como bacterias o virus; y el estrés psicosocial, vinculado con la percepción de vulnerabilidad y la capacidad individual de adaptación frente a los estímulos estresantes.

El Estrés y sus síntomas

Aunque el estrés cumple una función protectora, cuando se presenta de forma prolongada o frecuente puede convertirse en un factor de enfermedad, reduciendo la calidad de vida (Bairero, 2017). Sus manifestaciones son amplias y se agrupan en cuatro dimensiones: los síntomas físicos, como dolores de cabeza o musculares, problemas digestivos, fatiga o alteraciones cardíacas; los síntomas emocionales, como ansiedad, tristeza, depresión o cambios de humor; los síntomas cognitivos, que incluyen dificultad para concentrarse, preocupación excesiva o pensamientos negativos; y los síntomas conductuales, entre los que destacan cambios en los hábitos alimenticios, aislamiento, consumo de sustancias o incumplimiento de responsabilidades.

Factores que Generan Estrés

Los factores que provocan estrés varían de una persona a otra, según sus experiencias, personalidad y contexto. En general, pueden agruparse en diferentes categorías: los factores laborales, como cargas de trabajo excesivas, presión por cumplir plazos, conflictos interpersonales o falta de autonomía; los factores personales, que incluyen problemas de salud, dificultades financieras o conflictos familiares; los factores sociales, relacionados con la presión por expectativas externas, el aislamiento o la discriminación; los factores ambientales, como los desastres naturales o la contaminación; y los factores individuales, vinculados con rasgos de personalidad, estilo de afrontamiento, antecedentes traumáticos o perfeccionismo.

Síndrome de Burnout

El Síndrome de Burnout se reconoce como un trastorno que impacta de manera profunda a profesionales cuyo trabajo implica brindar servicios a otros, siendo el magisterio uno de los sectores más susceptibles a desarrollarlo. Cuando el estrés laboral se mantiene de forma prolongada, puede desencadenar este síndrome, cuyas consecuencias afectan tanto la salud física como el bienestar emocional del docente. De acuerdo con Vega-Feijoó (2020), el Burnout se manifiesta en tres dimensiones centrales: el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal en el ámbito laboral, las cuales deterioran el desempeño profesional y la calidad de vida de quienes lo experimentan.

Importancia del Estudio y Tratamiento del Estrés

El estudio y tratamiento del estrés resultan esenciales debido a su impacto multidimensional. Controlar los niveles de estrés permite prevenir enfermedades, mejorar la salud emocional, elevar la calidad de vida, aumentar la productividad laboral y reducir los costos en salud. En el ámbito educativo, atender el estrés docente se vuelve prioritario, ya que repercute directamente en la calidad de la enseñanza y en el bienestar integral del profesorado.

Práctica Docente

Definición de Práctica Docente

La práctica docente se concibe como el conjunto de acciones, saberes, interacciones y estrategias que el maestro desarrolla con el propósito de alcanzar los objetivos educativos. Incluye la planificación de actividades, la gestión del aula, la enseñanza, la evaluación y la relación con otros agentes educativos, tales como alumnos, colegas y padres de familia (Vergara, 2016).

Perfil del Docente

El perfil docente ideal abarca un equilibrio entre conocimientos, habilidades y actitudes. Esto implica una sólida formación académica y experiencia pedagógica, así como competencias comunicativas, empatía y sensibilidad hacia las necesidades del alumnado. Además, se espera del docente creatividad, innovación, liderazgo en la gestión del aula, capacidad de trabajo colaborativo y compromiso con el aprendizaje continuo (Vergara, 2016).

Características de una Buena Práctica Docente

Una práctica docente de calidad se distingue por su efectividad, significado y pertinencia. Entre sus características destacan la pasión por la enseñanza, el dominio del contenido, la flexibilidad pedagógica, la empatía, la sensibilidad ante la diversidad del alumnado y la capacidad de fomentar la motivación, el pensamiento crítico y la colaboración.

Impacto de la Práctica Docente en el Logro de los Aprendizajes

La práctica docente incide directamente en la calidad del aprendizaje de los estudiantes. Un desempeño pedagógico eficaz potencia la motivación, el compromiso y la confianza del alumno, además de favorecer el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales. Asimismo, influye en el clima del aula, promoviendo entornos inclusivos, participativos y respetuosos de la diversidad.

Estrés en la Práctica Docente

Relación entre el Estrés y la Práctica Docente

La relación entre el estrés y la práctica docente es compleja y bidireccional. Por un lado, las condiciones laborales, la sobrecarga administrativa y las exigencias institucionales pueden generar altos niveles de estrés. Por otro lado, el docente estresado puede experimentar agotamiento emocional (burnout), afectando su gestión del aula, su desempeño profesional y su satisfacción laboral. Según Rivera, Segarra y Valverde (2018), la excesiva carga documental constituye un factor estresante que impacta negativamente la salud y el desempeño del profesorado.

Impacto del Estrés en los Resultados Académicos

El estrés docente repercute directamente en los resultados académicos de los estudiantes, al influir en la calidad de la enseñanza, la gestión del aula y la relación maestro-alumno. Un docente emocionalmente sobrecargado puede mostrar menor paciencia, empatía o entusiasmo, lo que afecta la motivación y el bienestar emocional de los estudiantes, repercutiendo así en su rendimiento académico. En este sentido Betancourt (2025) sostiene que existe una relación significativa entre el estrés que experimentan los docentes y el rendimiento académico de sus estudiantes. A medida que los niveles de estrés de los educadores aumentan, se observa una clara disminución en el desempeño académico de los alumnos.

Consecuencias del Estrés en el Trabajo Colectivo

El estrés no solo afecta al individuo, sino también al entorno laboral. En los equipos docentes puede provocar una comunicación deficiente, disminución de la colaboración, desconfianza y un clima laboral tenso. Rodríguez (2017) menciona que el estrés laboral no solo afecta a la persona que lo padece, sino a todas las que le rodean: familia, amigos, compañeros de trabajo, alumnos y padres de familia. Estas condiciones reducen la innovación, el apoyo mutuo y las oportunidades de desarrollo profesional, afectando el funcionamiento integral de la institución educativa.

RESULTADOS

Se llevó a cabo un registro de observación donde se documentaron ciertas situaciones y reacciones que presentaron algunos docentes, que han provocado estrés y también han afectado su rendimiento laboral. Entre ellas destacan:

Docentes que tienen dos o más empleos, resienten físicamente, su rendimiento se ve disminuido, su descanso no es suficiente para reponer energías, no comen bien, se estresan, se han enfermado de diabetes e hipertensión y la calidad como profesionales no es el máximo que pudiera ser.

Una docente de nuevo ingreso, a la que le falta experiencia para trabajar con su grupo el cual es complicado, con alumnos indisciplinados. La profesora se siente sobrepasada por los alumnos, provocando estrés y llanto.

Existen docentes con diversas enfermedades, que han buscado ser atendidos en el ISSSTE y no han encontrado respuestas satisfactorias, viéndose en la necesidad de presentarse a trabajar padeciendo diversos síntomas que les limitan su rendimiento, lo que les genera estrés.

La carga administrativa no ha disminuido, al contrario, poco a poco la cantidad de solicitudes para el cumplimiento de documentación aumenta, lo cual limita el tiempo efectivo de clase sin que el docente se pueda enfocarse solo en las actividades de los niños y sus aprendizajes.

La nueva forma de trabajo y el apropiamiento de la nueva reforma educativa, donde algunos docentes no han podido iniciar o acostumbrarse al trabajo por proyectos, consideran que les falta capacitación y herramientas de trabajo.

Así pues, se ha aplicado la Escala ED-6, la cual ayuda a identificar el nivel de estrés en los docentes. Dicho instrumento fue elaborado por los seis miembros que integran la muestra, al analizar estos resultados se logró identificar que la mitad del personal está en un nivel normal de estrés, a excepción de tres compañeros donde sus resultados los ubican en un nivel mucho más alto que la media del grupo muestra.

Tabla 1

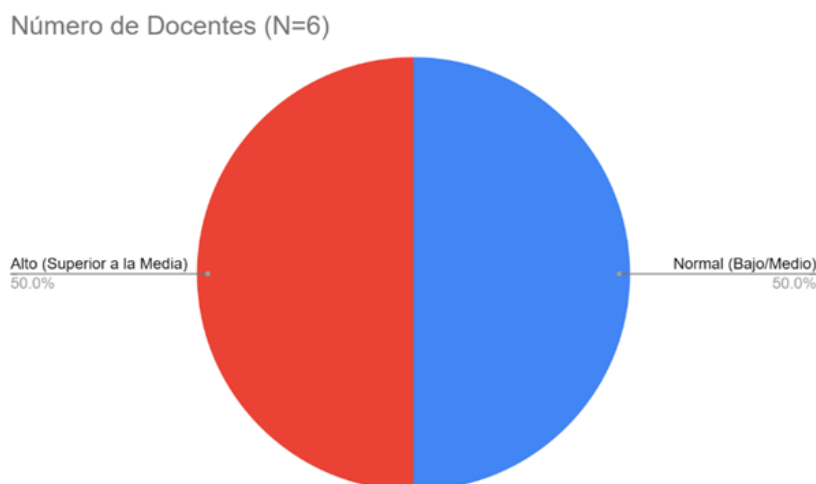
Resultados de la aplicación de la Escala ED-6. Niveles de estrés en docentes de la Escuela Primaria Abraham Castellanos, turno vespertino

Nivel de Estrés Percibido	Número de Docentes (N=6)	Porcentaje del Grupo Muestra	Observaciones Clave
Normal (Bajo/Medio)	3	50 %	Tienden a recuperar su equilibrio emocional y laboral cuando los factores estresantes desaparecen.
Alto (Superior a la Media)	3	50%	Los resultados los ubican en un nivel mucho más alto que la media del grupo muestra ⁸ . Sus problemas se vinculan con la necesidad de tener dos trabajos, compromisos familiares/personales y problemas de salud (hipertensión, diabetes, gastritis).

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 1

Resultados de la Escala ED-



Fuente: elaboración propia.

No obstante, se ha analizado que el estrés es una respuesta natural del organismo ante las demandas o presiones de la vida cotidiana. Sin embargo, no todos los factores generan la misma reacción en cada persona. En el caso de los docentes, cuando los factores estresantes disminuyen o desaparecen, su estado emocional y desempeño suelen retornar a la normalidad.

En estos casos, de los compañeros identificados con problemas de estrés se encontraron características como: la necesidad de tener 2 trabajos, más de 2 hijos, compromisos familiares (apoyar económicamente a sus padres), responsabilidades personales y profesionales que le demandan mucho tiempo, dinero y esfuerzo, no tienen tiempo para descansar adecuadamente y su salud se está viendo afectada por enfermedades como: hipertensión, diabetes y gastritis, entre otros problemas.

Dentro del grupo focal, se basa este análisis en las respuestas contenidas en una encuesta realizada a docentes de la Escuela Primaria "Abraham Castellanos T.V." con el objetivo de comprender las consecuencias del estrés en su trabajo diario. A continuación, se presentan las principales conclusiones por cada pregunta.

Tabla 2

Resultados de la encuesta aplicada al grupo focal. Respuestas de los docentes a los cuestionamientos realizados

Categoría de Análisis	Hallazgos Clave y Percepciones de los Docentes
Definición y Naturaleza del Estrés	El estrés se define como una respuesta comprensible del cuerpo a situaciones exigentes, sean laborales o personales. Se percibe como una "tensión física y emocional". Se considera que el estrés no reconocido a largo plazo afecta tanto el bienestar personal como la calidad de la educación.
Inevitable o Manejable	La mayoría considera que el estrés es inevitable en la vida docente debido a la gran responsabilidad y carga emocional. Sin embargo, algunos indican que no es inevitable y puede manejarse con buena organización del tiempo o si existe apoyo adecuado del colectivo docente e institucional.

Causas Principales (Factores Estresantes)	Las causas se centran en el entorno laboral y las demandas externas: Problemas con Padres de Familia: Falta de interés, compromiso, y la necesidad de lidiar con padres conflictivos. Carga Administrativa: La excesiva cantidad de trabajo documental y formatos de la Secretaría de Educación Pública. Disciplina de Alumnos: Indisciplina, inasistencias frecuentes y falta de avance en el aprendizaje. Clima Laboral: Falta de comunicación, monotonía y comentarios negativos entre compañeros.
Manifestaciones del Estrés (Síntomas)	El estrés se manifiesta en síntomas físicos, emocionales y cognitivos: Físicas: Dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, dificultad para dormir y comer, y, en algunos casos, aumento de peso o alopecia. Emocionales y Mentales: Poca tolerancia, irritabilidad, ansiedad, mal humor, cambios de humor y distracción.
Impacto en el Desempeño Docente	Aunque algunos intentan separarse emocionalmente o concentrarse en el aula, la mayoría reconoce que el estrés influye negativamente: Disminuye la creatividad y la motivación para organizar actividades. Afecta la interacción con los alumnos. Genera falta de concentración y una tendencia a contestar de manera tajante a los padres de familia.
Estrategias Personales de Afrontamiento	Los docentes utilizan principalmente: Actividades Personales: Ejercitarse, escuchar música, ver películas o caminar. Distanciamiento Emocional: Separar emociones personales de responsabilidades laborales. Apoyo Social: Conversar con alguien de confianza o con otros compañeros.
Apoyo Institucional Percibido y Deseado	La mayoría percibe que el sistema educativo no ofrece un apoyo formal o recursos específicos para el manejo del estrés. Desean recibir: Apoyo Psicológico y asesoría confidencial. Talleres y capacitaciones (relajación, manejo del tiempo, gestión emocional). Reducción de carga laboral administrativa.

Fuente: elaboración propia.

Las estrategias y recomendaciones mencionadas reflejan la preocupación del profesorado por mejorar su bienestar integral y las condiciones del entorno educativo. Estas propuestas evidencian la necesidad de reconocer que el equilibrio emocional y laboral es un componente esencial para el adecuado desempeño docente. En este sentido, resulta pertinente considerar las aportaciones teóricas que explican cómo las exigencias laborales impactan directamente en la salud mental del profesorado.

Como menciona Martínez- Otero (2003) "El estrés docente constituye una respuesta emocional compleja ante las exigencias laborales, la sobrecarga de tareas y las demandas institucionales que superan los recursos personales del profesor" (p.10).

El estrés y la ansiedad pueden influir significativamente en el desempeño laboral del docente, dicha situación puede ser desencadenado por la carga de trabajo y la gestión del tiempo, así como la presentación de clases, estas condiciones pueden generar un círculo vicioso que dificulta el desempeño docente afectando la salud emocional y física del docente, disminuyendo la calidad educativa.

Sin duda el trabajo docente es muy complejo ya que demanda la actualización constante a través de capacitación continua, participación en procesos de investigación además de invertir gran parte del

tiempo en la planificación de actividades, la evaluación, la retroalimentación, así como el cumplimiento administrativo escolar.

Estrategia de intervención: Reestructuración cognitiva

Basado en la terapia cognitiva conductual ayudando al docente a que cambie sus pensamientos, emociones y conductas disfuncionales por otras más adaptativas para combatir los problemas generados en su labor.

En una primera instancia se guía al docente a reconocer sus pensamientos automáticos que se le presentan y como estos pueden influir en un ataque de ansiedad y estrés, luego se ilustra al docente como examinar estos pensamientos buscando un nuevo tipo de reforzadores que generen cogniciones equilibradas. De igual forma se le solicita al docente modificar creencias centrales que son la base de pensamientos automáticos.

De acuerdo con Muñoz (2012) "Los docentes que aplican estrategias cognitivas de afrontamiento, como la reestructuración de pensamientos, tienden a experimentar menor agotamiento emocional y una percepción más positiva de su labor" (p. 15).

Estrategias cognitivo-conductuales (TCC) son muy efectivas para combatir el estrés docente porque se enfocan en la relación entre tus pensamientos, emociones y conductas entre las cuales se encuentran:

Reestructuración Cognitiva (Trabajo con Pensamientos)

Esta es una técnica central de la TCC. Implica identificar y modificar los patrones de pensamiento negativos o irracionales que contribuyen al estrés.

Identificación de Pensamientos Automáticos Negativos (PANs): Presta atención a lo que te dices a ti mismo en situaciones estresantes (Ej: "Estoy fallando", "Esto es demasiado", "Debo hacerlo perfectamente").

Cuestionamiento y Desafío: Pregúntate

¿Qué evidencia tengo de que este pensamiento es 100% cierto?

¿Hay otras maneras de ver esta situación?

¿Este pensamiento me está ayudando a manejar la situación?

Sustitución por Pensamientos Adaptativos: Reemplaza el pensamiento negativo por una afirmación más realista y útil (Ej: de "Estoy fallando" a "Cada educador tiene días difíciles. Puedo manejar esto").

Técnicas Conductuales (Trabajo con Acciones y Fisiología)

Estas estrategias buscan cambiar las respuestas físicas y las acciones que mantienen o aumentan el estrés.

Técnicas de Relajación

Respiración Diafragmática: Practicar la respiración lenta y profunda utilizando el diafragma, no el pecho, para reducir la activación fisiológica del estrés.

Relajación Muscular Progresiva: Tensar y luego relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares para tomar conciencia y liberar la tensión física.

Activación Conductual: Cuando te sientas abrumado, la inacción o evitación puede aumentar el estrés.

Descomposición de Tareas: Dividir grandes tareas en pasos pequeños y manejables.

Programar Actividades Placenteras: Asegurarte de incluir actividades que disfrutes o que te generen una sensación de dominio/logro en tu día a día (Autocuidado).

Habilidades de Afrontamiento y Solución de Problemas

La TCC promueve un enfoque activo en lugar de la evitación.

Resolución de Problemas

- Identificar claramente el detonante o problema específico (Ej: una dinámica de aula conflictiva).
- Generar una lista de soluciones posibles (brainstorming).
- Evaluar las opciones y seleccionar la mejor.
- Implementar la solución y evaluar el resultado, ajustando si es necesario.

Establecimiento de Límites (asertividad): Aprender a decir "no" a peticiones que sobrecargan tu capacidad, protegiendo tu tiempo y energía.

Planificación Racional y Gestión del Tiempo: Priorizar tareas y organizar tu horario de manera efectiva para reducir la sensación de sobrecarga.

Autocuidado y Soporte Social

Aunque no son estrictamente "cognitivas" o "conductuales" en el sentido puro, son componentes esenciales de un programa de TCC para el estrés laboral:

Higiene del Estilo de Vida: Asegurar un sueño reparador, alimentación adecuada y ejercicio físico regular.

Búsqueda de Apoyo Social: Compartir tus sentimientos y preocupaciones con colegas de confianza, amigos o familiares.

Según Coyago (2024) "La implementación de programas de intervención basados en la terapia cognitivo-conductual ha mostrado eficacia en la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional docente" (p. 38). La eficacia de estas estrategias radica en la práctica constante para que los nuevos patrones de pensamiento y conducta se vuelvan automáticos.

DISCUSIÓN

Los hallazgos en el presente estudio confirman lo manejado por Travers y Cooper (1997), quienes señalan que la docencia es una de las profesiones más propensas al estrés debido a la carga laboral, las exigencias emocionales y las condiciones institucionales.

En el caso de la Escuela Abraham Castellanos T.V., los resultados muestran que el estrés está estrechamente relacionado con la sobrecarga administrativa, los conflictos con padres de familia, la indisciplina de los alumnos y la falta de apoyo institucional, aspectos que coinciden con los factores descritos por varios autores, entre los que destacan Rodríguez (2017) y Bada Quispe (2020).

Asimismo, al identificar en los docentes algunos síntomas físicos y emocionales —como fatiga, irritabilidad, insomnio y ansiedad— se corrobora lo descrito por la OMS (2017) sobre las manifestaciones del estrés crónico.

La percepción de los docentes de que el estrés afecta su desempeño y su motivación docente también coincide con lo señalado por Rivera, Segarra y Valverde (2018) respecto al síndrome de burnout.

En el plano teórico, los resultados respaldan el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984), ya que muestran cómo la percepción y el afrontamiento del docente frente a las demandas laborales determinan la intensidad del estrés experimentado.

En el plano práctico, los hallazgos evidencian la necesidad que tienen los docentes de que las instituciones educativas (SEP) estatal y/o federal implementen estrategias de acompañamiento emocional, formación continua y reducción de carga administrativa, lo cual puede favorecer un mejor clima organizacional y bienestar docente.

Acorde a lo anterior, una de las alternativas existentes es la promoción de redes de apoyo entre colegas y la capacitación en manejo del tiempo y emociones se perfilan como acciones prioritarias.

De acuerdo con Anderson (2010), el acompañamiento sistemático y la creación de planes de mejora conjuntos entre docentes y directivos pueden reducir significativamente los niveles de estrés y mejorar el clima organizacional.

El presente estudio presenta algunas limitaciones, entre las que se destaca la propia muestra, la cual fue reducida (6 docentes), lo cual limita la generalización de los resultados. De igual manera, al tratarse de una investigación cualitativa y desarrollada en un solo plantel, los hallazgos reflejan una realidad específica. Por último, el análisis depende en cierta forma de la autoevaluación de los participantes, por lo que los resultados pueden estar influidos por sus propias percepciones personales.

Para futuras investigaciones se hace la recomendación de ampliar la investigación a más escuelas del municipio o del estado para identificar patrones comunes. Además, se puede incorporar una metodología mixta (cuantitativa y cualitativa) que permita contrastar percepciones con indicadores objetivos de salud y rendimiento, o bien, profundizar en la relación entre estrés docente y rendimiento académico de los estudiantes, para dimensionar sus efectos educativos. Más allá de la investigación, se puede diseñar programas institucionales de bienestar docente que incluyan asesoría psicológica, talleres de autocuidado y gestión emocional.

CONCLUSIÓN

La investigación reafirma que el estrés en los docentes de la Escuela Primaria Abraham Castellanos T.V., es una respuesta comprensible y natural ante diversas situaciones personales que le exigen un esfuerzo extra, por encima de lo que se puede considerar normal, así como también, variadas demandas laborales, académicas y administrativas a las que están sometidos.

Los hallazgos muestran que, dentro de la escuela, factores como la sobrecarga administrativa, los conflictos con padres, la indisciplina estudiantil, así como la falta de apoyo institucional son principales causantes del estrés, manifestándose en síntomas físicos y emocionales como fatiga, irritabilidad, insomnio y ansiedad, que afectan su rendimiento laboral, tanto en lo individual como en lo colectivo.

Asimismo, se observa que el estrés, si no es reconocido y gestionado oportunamente, puede convertirse en un proceso crónico que materializa síntomas de desgaste profesional, como el síndrome de Burnout, el cual deteriora tanto la salud física como mental del docente. Estos resultados están en línea con la literatura existente y con las propias percepciones de los docentes entrevistados, quienes expresan la importancia de contar con apoyo institucional y estrategias de autocuidado para afrontar estas condiciones.

El estudio concluye que, aunque el estrés puede disminuir o desaparecer cuando se eliminan o reducen los estimulantes que lo generan, la persistencia en las condiciones laborales negativas mantiene a los docentes en un estado de tensión continua. Por ello, se recomienda implementar programas integrales de bienestar docente que incluyan asesoría psicológica, talleres de autocuidado, gestión emocional y reconocimiento de los problemas laborales, además de promover prácticas que faciliten el equilibrio entre vida laboral y personal, contribuyendo así a mejorar tanto la salud mental del personal docente como la calidad educativa.

REFERENCIAS

- Arís Redó, N. (2014). *Aspectos sociales y sociológicos en el estrés de los docentes*. Vivat Academia, (126), 79–87. Universidad Complutense de Madrid.
- Bada Quispe, O. F. (2020). *Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos*. MediSur, 18(6), 1138–1144.
- Bada Quispe, O. F., Salas Sánchez, R. M., Castillo Saavedra, E. F., et al. (2020). *Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos*. Revista Electrónica PERISUR.
- Bariéro Aguilar, M. E. (2017). *El estrés y su influencia en la calidad de vida*. Multimed. Revista Médica, Universidad de Ciencias Médicas de Granma. <https://issn1028-4818>
- Betancourt Torres, H. G., Cosquillo Salazar, J. M., Vilema Quispe, M. E., Tandalla Calvopiña, L. F., & Beltrán Mindiola, J. E. (2025). El estrés docente y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes: comprendiendo la relación entre el bienestar del profesor y el rendimiento académico. Arandu UTIC, 12(2), 3611–3624. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1176>
- Carrilo Cruz, M., Obaco Soto, E., & Ponce Morales, E. (2019). *Estrés docente: causas y repercusiones laborales*. Revista Magazine de las Ciencias, 4(4), Publicación trimestral.
- Coyago, E. G. (2024). *La regulación emocional para el manejo del estrés laboral docente*. Revista de Psicología y Educación, 19(1), 33–45. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/264.pdf>
- García Hernández, L. F., Fulquez Castro, S. C., & Vázquez García, J. (2020). *Satisfacción laboral en docentes del sistema público en México: Factores estresores que afectan la salud laboral*. Revista Venezolana de Gerencia, 25(Extra 4), 235–246.
- Gutiérrez-Santander, P., Morán-Suárez, S., & Sanz-Vázquez, I. (2005). *Estrés docente: Elaboración de la escala ED-6 para su evaluación*. RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa, 11(1), 47–61.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195119343.001.0001>
- Martínez-Otero, V. M. (2003). *Estrés y ansiedad en los docentes*. Pulso, 26, 9–21. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/499144.pdf>
- Muñoz, C. F. M. (2012). *Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de educación básica*. Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación, 12(3), 1–21. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44725084003.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Estrés*. https://www.who.int/es/health-topics/stress#tab=tab_1
- Rivera, Á., Segarra, P., & Valverde, G. (2018). *Síndrome de burnout en docentes de instituciones de educación superior*. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 37(2), 17–23. <https://n9.cl/qkrd>
- Rodríguez Ramírez, J. A. (2017). *Síndrome de burnout en docentes*. IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 8(14), 45–67. <https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/>
- Rodríguez, L., Oramas, A., & Rodríguez, E. (2007). *Estrés en docentes de educación básica: Estudio de caso en Guanajuato, México*. Salud de los Trabajadores, 15(1), 5–16.

Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1997). *El estrés de los profesores: La presión en la actividad docente* (A. Remesal & D. Menezo, Trads.). Paidós. (Obra original publicada en 1996).

Vega-Feijoó, P. K. (2020). *Síndrome de burnout: Un estudio con docentes de educación básica*. Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA, 5(1). <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i1.782>

Vergara Fregoso, M. (2016). *La práctica docente: Un estudio desde los significados*. Revista Cumbres, 2(1), 73–99.

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons 