Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica
ISSN en línea 3005-2599, enero-marzo 2026,
Volumen 6, Número 1.

DOI: https://doi.org/10.61384/r.c.a.v6i1

ANÁLISIS DEL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE NIVEL MEDIO

ANALYSIS OF OCCUPATIONAL STRESS AMONG SECONDARY SCHOOL TEACHERS

Manjarrez Fuentes, Nelly Narcisa
Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Ecuador

Toala Manjarrez, Eylin Juliana
Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Ecuador

Niaupari Quiroz Adriana Lisseth
Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Ecuador

Ortega Manjarrez, Verónica Alexandra
Universidad Estatal Amazónica, Ecuador

E. COUTURE
Educación y Ciencias Sociales

Estudios y Perspectivas
Revista Científica y Académica

Estudios y Perspectivas
Revista Científica Multidisciplinaria

DOI: https://doi.org/10.61384/r.c.a..v6i1.1660

Análisis del Estrés Laboral en Docentes de Nivel Medio

Nelly Narcisa Manjarrez Fuentes
nmanjarrez@uteq.edu.ec
https://orcid.org/0000-0002-7615-3906
Universidad Técnica Estatal de Quevedo
Ecuador

Eylin Juliana Toala Manjarrez
eylin.toala2016@uteq.edu.ec
https://orcid.org/0009-0002-0491-8890
Universidad Técnica Estatal de Quevedo
Ecuador

Adriana Lisseth Niaupari Quiroz
adriana.niaupari2016@uteq.edu.ec
https://orcid.org/0009-0006-0946-0427
Universidad Técnica Estatal de Quevedo
Ecuador

Verónica Alexandra Ortega Manjarrez
va.ortegam@uea.edu.ec
https://orcid.org/0009-0003-0115-3885
Universidad Estatal Amazónica
Ecuador

RESUMEN

El presente estudio analiza la ocurrencia de factores estresantes laborales entre los docentes de nivel medio del Distrito 12D03 Mocache–Quevedo, con el objetivo de identificar los principales factores organizacionales y personales que influyen en el bienestar y el desempeño laboral de los educadores. Utilizamos un diseño cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal. La muestra estuvo compuesta por 336 docentes, quienes completaron un cuestionario estructurado mediante una escala de Likert para explorar qué factores consideran como problemas relacionados con el trabajo y para describir los síntomas de estrés y afrontamiento. Los hallazgos revelan una alta incidencia de estrés relacionado con el trabajo, principalmente debido a las demandas laborales, la carga de trabajo y la dinámica organizacional. Además, se identificaron muchas manifestaciones físicas y emocionales, como alteraciones del sueño, dolores de cabeza, tensión muscular, irritabilidad y ansiedad. Aunque se pueden observar algunas estrategias de afrontamiento, parecen ser limitadas en su aplicación debido a la intensidad de los síntomas. Estos resultados proporcionan una perspectiva para entender la naturaleza multidimensional del estrés laboral de los docentes en el contexto educativo examinado anteriormente

***Palabras clave*:** salud ocupacional, gestión de la carga de trabajo, salud mental, clima organizacional, estrategias de afrontamiento

Analysis of Occupational Stress Among Secondary School Teachers

ABSTRACT

The present study analyzes the occurrence of work-related stressors among secondary school teachers in District 12D03 Mocache–Quevedo, with the aim of identifying the main organizational and personal factors that influence educators' well-being and job performance. A quantitative, descriptive, non-experimental, and cross-sectional design was employed. The sample consisted of 336 teachers who completed a structured questionnaire using a Likert scale to explore which factors they perceive as work-related problems and to describe stress symptoms and coping strategies. The findings reveal a high incidence of work-related stress, primarily due to job demands, workload, and organizational dynamics. In addition, multiple physical and emotional manifestations were identified, including sleep disturbances, headaches, muscle tension, irritability, and anxiety. Although some coping strategies were observed, their application appears to be limited due to the intensity of the symptoms. These results provide insight into the multidimensional nature of teachers' occupational stress within the educational context examined

Keywords**:** occupational health, psychological well-being, workload management, organizational climate, coping strategies

Recibido: 28- diciembre-2025 / Aprobado: 30-enero-2026

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral ha sido ampliamente reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una consecuencia de múltiples factores psicosociales presentes en el entorno laboral, tales como la monotonía de las tareas, la sobrecarga o ambigüedad en las funciones, la exclusión en la toma de decisiones y la falta de oportunidades de desarrollo profesional (Cáceres et al., 2015). En el contexto del siglo XXI, la globalización y los avances acelerados en tecnologías de la información han transformado profundamente los sistemas educativos, generando nuevas demandas y desafíos para los actores educativos (Juárez et al., 2015).

Estas transformaciones han exigido que las instituciones educativas se adapten a estándares más altos de calidad y eficiencia, lo que ha implicado cambios estructurales en la planificación curricular y en la carga horaria del personal docente. En Ecuador, estudios recientes advierten un incremento en el malestar emocional y en trastornos de salud mental entre los docentes, atribuibles a estas nuevas dinámicas académicas (Barba et al., 2015). En el nivel medio, los docentes enfrentan retos particulares: deben combinar la enseñanza con el acompañamiento formativo de estudiantes diversos, dentro de un entorno con crecientes demandas y condiciones poco favorables (Gómez et al., 2015). También se ha detectado que las responsabilidades del docente se han ampliado más allá de su labor pedagógica, abarcando ahora tareas administrativas, tutorías y la interlocución con los padres. Este exceso de funciones se asocia de manera directa con la aparición de síntomas de ansiedad, depresión y agotamiento emocional, todos ellos manifestaciones del síndrome de burnout. (Esteras et al., 2016).

A nivel internacional, el estrés docente se ha relacionado con el ausentismo, la desmotivación, la baja satisfacción laboral y síntomas depresivos. Factores como la indisciplina, la falta de compromiso estudiantil, la escasa participación familiar y la gestión autoritaria contribuyen a este fenómeno (Cáceres et al., 2015).

El interés por comprender el estrés laboral docente ha crecido debido a su impacto tanto en la salud de los educadores como en la calidad del proceso educativo (Marredo, 2016).

Se ha encontrado que la falta de infraestructura, el acceso limitado a tecnología y la escasa formación en herramientas digitales afectan el bienestar emocional del profesorado (Gómez et al., 2015).

Asimismo, gran parte del trabajo docente se realiza fuera del horario laboral y sin remuneración adicional, intensificando la percepción de sobrecarga y estrés (Barba et al., 2015).

La presión por adaptarse a metodologías digitales, especialmente entre docentes con limitadas competencias tecnológicas, constituye otra fuente de tensión. A esto se suman las críticas sociales al sistema educativo y las altas expectativas sobre el rol docente, que afectan la autoestima profesional (Gómez et al., 2015).

En este contexto, se considera esencial analizar cómo se manifiesta el estrés relacionado con el trabajo y cuáles son sus repercusiones en los docentes del Distrito 12D03 Mocache–Quevedo. El objetivo de este estudio es analizar los principales factores organizacionales y personales que influyen en el bienestar y el desempeño laboral de los educadores de nivel medio. Para ello, se propuso la identificación de factores generadores de estrés a través de siete dimensiones: condiciones de trabajo, carga laboral, características inherentes a la función docente, demandas del rol, proyecto profesional, relaciones laborales y dinámicas organizacionales, y compensaciones salariales. Además, se analizan tanto las manifestaciones físicas como emocionales derivadas del estrés, junto con las estrategias de afrontamiento adoptadas, con el propósito de generar evidencia que sirva como insumo para el diseño de políticas públicas orientadas a mejorar el bienestar de los docentes y fortalecer la calidad del sistema educativo.

Estrés laboral: concepto y características.

El estrés laboral se define como una reacción física y emocional que ocurre cuando las demandas del entorno laboral exceden los recursos y capacidades del trabajador para enfrentarlas. En el ámbito docente, esta situación adquiere especial relevancia por la complejidad inherente a la tarea educativa, que abarca desde la transmisión de conocimientos hasta el manejo de relaciones interpersonales y la adaptación continua a reformas y contextos sociales cambiantes.

La Organización Mundial de la Salud ha reconocido que los factores psicosociales, como la carga excesiva, la falta de apoyo y el reconocimiento insuficiente, pueden afectar profundamente el bienestar físico y emocional del personal docente (Domínguez y Ospina, 2023).

El estrés docente en el contexto actual.

La profesión docente ha evolucionado en un entorno cada vez más demandante, con múltiples funciones que sobrepasan la labor pedagógica tradicional. Factores como la sobrecarga de trabajo, la presión por cumplir con metas académicas, la atención a estudiantes con diversas necesidades y la escasa participación familiar en el proceso educativo generan condiciones propicias para el estrés crónico. Estudios recientes señalan que estos desafíos se agudizan cuando se agregan tareas administrativas no remuneradas, jornadas extendidas y escasa formación tecnológica (Domínguez y Ospina, 2023); (Laredo et al., 2020).

Factores psicosociales y organizacionales asociados al estrés.

Los factores psicosociales más influyentes en la aparición del estrés docente incluyen: mal clima organizacional, liderazgo ineficaz, escasa comunicación interna, falta de reconocimiento y ambigüedad de roles. Estos elementos generan un entorno laboral hostil que deteriora la motivación y la salud mental del profesorado (Toalongo, 2020). A nivel organizacional, la precariedad de recursos, la infraestructura deficiente y la rigidez normativa dificultan aún más la labor del docente y contribuyen a una percepción de ineficacia profesional (Domínguez y Ospina, 2023).

Manifestaciones del estrés docente.

El estrés laboral docente se manifiesta en dos dimensiones principales: física y emocional. Entre las manifestaciones físicas destacan el cansancio crónico, cefaleas, trastornos gastrointestinales y alteraciones del sueño. En el ámbito emocional se presentan manifestaciones como ansiedad, irritabilidad, depresión, disminución de la autoestima y falta de motivación. Cuando estos estados se prolongan en el tiempo, pueden desembocar en el síndrome de burnout, marcado por un agotamiento emocional intenso, actitudes de despersonalización y una sensación de escasa realización personal (Laredo et al., 2020).

Estrategias de afrontamiento del estrés

Frente al estrés laboral, los docentes implementan diversas estrategias de afrontamiento, tanto individuales como institucionales. Entre las más efectivas se encuentran la planificación eficiente del tiempo, el establecimiento de redes de apoyo entre colegas, la formación continua, la participación en espacios de autocuidado y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. No obstante, la eficacia de estas estrategias depende en gran medida del entorno institucional y del acceso a recursos adecuados (Toalongo, 2020).

Factores de estrés ocupacional en docentes

El estrés laboral en el ámbito educativo se origina a partir de múltiples fuentes organizacionales y psicosociales, entre las que destacan la sobrecarga de trabajo, la presión temporal, las demandas emocionales y la escasa claridad en los roles profesionales. Estos factores generan un impacto negativo sostenido en el bienestar psicológico del profesorado y en su desempeño laboral, especialmente cuando no existen mecanismos institucionales de apoyo adecuados (Vaitkevičienė et al., 2024)

Estrés docente en el contexto latinoamericano

Diversos estudios realizados en contextos educativos latinoamericanos evidencian que los docentes presentan niveles moderados a altos de estrés laboral, asociados principalmente a las exigencias institucionales, la multiplicidad de funciones y la falta de recursos pedagógicos. Estas condiciones incrementan el riesgo de desgaste emocional y afectan la satisfacción laboral, lo que refuerza la necesidad de implementar programas preventivos de salud ocupacional en el sistema educativo (Ayala-Ortiz et al., 2023).

Relación entre estrés, afrontamiento y agotamiento emocional

La literatura científica ha demostrado que los estresores laborales en los docentes se relacionan de manera directa con el agotamiento emocional, especialmente cuando predominan estrategias de afrontamiento inadecuadas o insuficientes. La sobrecarga de tareas y la presión organizacional tienden a intensificar los niveles de estrés, mientras que el apoyo institucional y la autonomía profesional actúan como factores protectores frente al desgaste docente (Costa et al., 2019).

Salud emocional y afrontamiento del estrés docente

La salud emocional del profesorado constituye un componente clave en la percepción y manejo del estrés laboral. Investigaciones recientes señalan que los docentes con mayores niveles de bienestar psicológico presentan una mejor capacidad de afrontamiento frente a las demandas laborales, mientras que la ausencia de estrategias de regulación emocional incrementa la vulnerabilidad al estrés crónico y al burnout (Emeljanovas et al., 2023).

Factores psicosociales y rendimiento docente

El estrés laboral en docentes se ve fuertemente influenciado por factores psicosociales como el clima organizacional, el liderazgo institucional y la percepción de reconocimiento profesional. Estos elementos inciden directamente en el rendimiento laboral y en la estabilidad emocional del profesorado, evidenciando que el estrés no es únicamente un problema individual, sino una consecuencia de condiciones estructurales del entorno de trabajo (Garzón de Espinosa, 2022).

Estrés docente en escenarios pospandemia

En el contexto pospandemia, el estrés ocupacional docente se ha intensificado debido a la adaptación forzada a nuevas modalidades educativas, el incremento de la carga laboral y la incertidumbre institucional. Estas condiciones han generado efectos negativos en el desempeño profesional, destacándose la ansiedad y el agotamiento emocional como las dimensiones más afectadas del bienestar docente (Impacto del estrés ocupacional…, 2025).

Estrés docente y características personales y laborales.

El estrés en la profesión docente está determinado tanto por características personales como por condiciones laborales, tales como la carga de trabajo, la presión por el rendimiento y la falta de apoyo organizacional.

Asimismo, la forma en que los docentes perciben y utilizan las estrategias de afrontamiento influye significativamente en la intensidad del estrés experimentado y en su capacidad para mantener un equilibrio emocional adecuado (Kyriacou & Chien, 2015).

METODOLOGÍA

El enfoque de la investigación es cuantitativo, ya que se pretendía cuantificar el nivel de estrés percibido y los factores (relacionados con estar estresado) en el lugar de trabajo según el cálculo del resultado numérico del cuestionario.

Debido a que esta investigación permitió una descripción de la incidencia de los factores de estrés laboral de tal manera en la población docente, pero no se estableció la causalidad, fue de naturaleza descriptiva. También tuvo un diseño no experimental porque las variables experimentales no fueron manipuladas intencionalmente, y fue transversal ya que la información se recopiló en un solo momento.

Esta población involucró a 336 docentes de seis unidades escolares, a nivel de escuela intermedia ubicadas en el Distrito 12D03 Mocache–Quevedo: Unidad Educativa Quevedo, Dr. Manuel Quintana Miranda, 24 de mayo, Réplica Nicolás Infante Díaz, y Nicolás Infante Díaz. El estudio utilizó toda la población en un diseño censal, evitando el uso de fórmulas de muestreo.

El método de recolección de datos fue la encuesta, administrada con un marco preestablecido entre los docentes que participaron. El cuestionario se utilizó como instrumento para medir factores organizacionales y personales relacionados con el estrés laboral y para evaluar los síntomas físicos y emocionales y las estrategias de afrontamiento. La encuesta presentó ítems de escala Likert y se pudo computar para caracterizar cuantitativamente la frecuencia y magnitud de las experiencias percibidas. El instrumento se utilizó directamente en la población docente con confidencialidad de las respuestas. Se preguntó a los participantes de antemano cuál era el objetivo del estudio y el propósito académico de la información recopilada. Los datos codificados se han recopilado en una base de datos para su posterior estudio estadístico.

El análisis de la información incluyó estadísticas descriptivas e inferenciales. En la fase descriptiva, se presentaron análisis estadísticos que incluían frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central para caracterizar los factores de estrés laboral. Además, se generó un índice de incidencia dividiendo las categorías de respuesta en alta, moderada y baja incidencia.

Después de identificar diferencias estadísticamente significativas en la distribución de los factores evaluados, se realizó la prueba de chi-cuadrado (χ^2) durante la fase inferencial del análisis, donde se verificó el nivel de significancia correspondiente ($p < 0.05$).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Según el índice de incidencia de los factores estresantes relacionados con el trabajo, las demandas laborales son el factor más importante asociado con el estrés de los docentes (95% de incidencia), reflejando la exposición frecuente y sostenida a demandas laborales que superan los recursos disponibles necesarios.

En segundo lugar, la alta incidencia de la carga de trabajo (85%) indica que la acumulación de tareas académicas, administrativas y de planificación constituye una fuente importante de estrés laboral. De manera similar, las relaciones laborales y la dinámica organizacional muestran una alta incidencia (87%), lo que refleja la influencia de los procesos de comunicación, la coordinación institucional y el ambiente laboral en la percepción de estrés de los docentes. El entorno físico de trabajo también muestra una alta incidencia del 75%, lo que demuestra que las condiciones materiales y estructurales del espacio de trabajo impactan significativamente el bienestar de los docentes. Entre los factores de proyección profesional y compensación y desempeño, el 74% y el 70% son relativamente altos, indicando que los obstáculos para las oportunidades de desarrollo y el reconocimiento percibido contribuyen al estrés laboral.

Por el contrario, la naturaleza de las actividades muestra una incidencia alta más baja (51%) y una incidencia moderada más alta, lo que implica que las tareas de enseñanza causan estrés, pero tienen un efecto más débil en comparación con las demandas institucionales y organizacionales. Los datos sugieren que el estrés laboral de los docentes en el Distrito 12D03 Mocache–Quevedo es el resultado de una variedad de factores estructurales, organizacionales y relacionados con el trabajo: las demandas institucionales y la sobrecarga de trabajo se describen como los principales determinantes del fenómeno.

Tabla 1.

Índice de incidencia de factores de estrés laboral en docentes del Distrito 12D03 Mocache–Quevedo

Factores de estrés laboral	Alta incidencia (%)	Incidencia moderada (%)	Baja incidencia (%)
Carga de trabajo	85	5	10
Demandas del puesto	95	3	2
Relaciones laborales y dinámica organizacional	87	10	3
Entorno físico laboral	75	19	6
Proyección profesional	74	20	6
Compensación y desempeño	70	22	8
Naturaleza de las actividades	51	32	17

Nota. La alta incidencia agrupa las respuestas Siempre y Casi siempre; la incidencia moderada corresponde a, A veces; y la baja incidencia integra Casi nunca y Nunca. Elaboración propia.

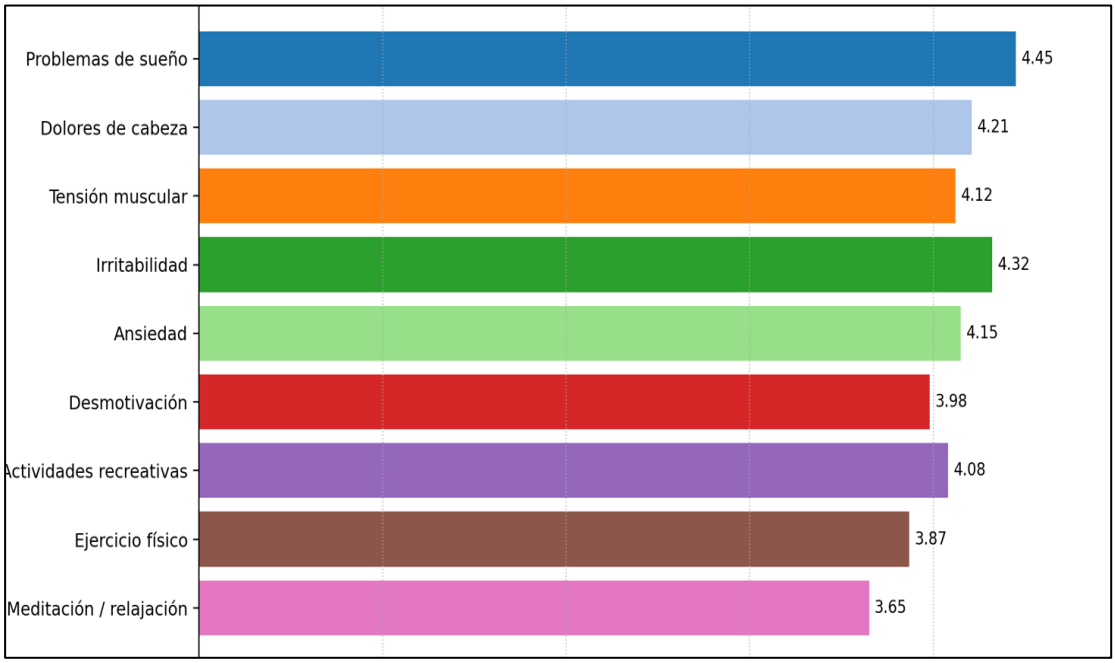
La figura 1, evidencia una elevada intensidad de los síntomas físicos y emocionales asociados al estrés laboral en los docentes evaluados, con medias superiores a 4.0 en la mayoría de los ítems, lo que indica una alta frecuencia de manifestación. Entre los síntomas físicos, los problemas de sueño presentan la media más elevada (M = 4.45), seguidos por los dolores de cabeza (M = 4.21) y la tensión muscular (M = 4.12), lo que sugiere una afectación significativa del bienestar somático vinculada a las demandas laborales.

En el ámbito emocional, la irritabilidad alcanza una media alta (M = 4.32), seguida de la ansiedad (M = 4.15) y la desmotivación (M = 3.98), reflejando un impacto sostenido del estrés en la estabilidad emocional del profesorado. Estos resultados indican que las exigencias laborales no solo generan respuestas físicas, sino también alteraciones emocionales que pueden incidir en el desempeño profesional.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, se observa un mayor uso de actividades recreativas (M = 4.08), seguido del ejercicio físico (M = 3.87) y la meditación o relajación (M = 3.65). Aunque estas estrategias están presentes, sus medias inferiores a las de los síntomas sugieren una aplicación moderada, lo que evidencia la necesidad de fortalecer mecanismos sistemáticos de afrontamiento para mitigar los efectos del estrés laboral docente.

Figura 1.

Intensidad media de síntomas y estrategias de afrontamiento asociados al estrés laboral docente

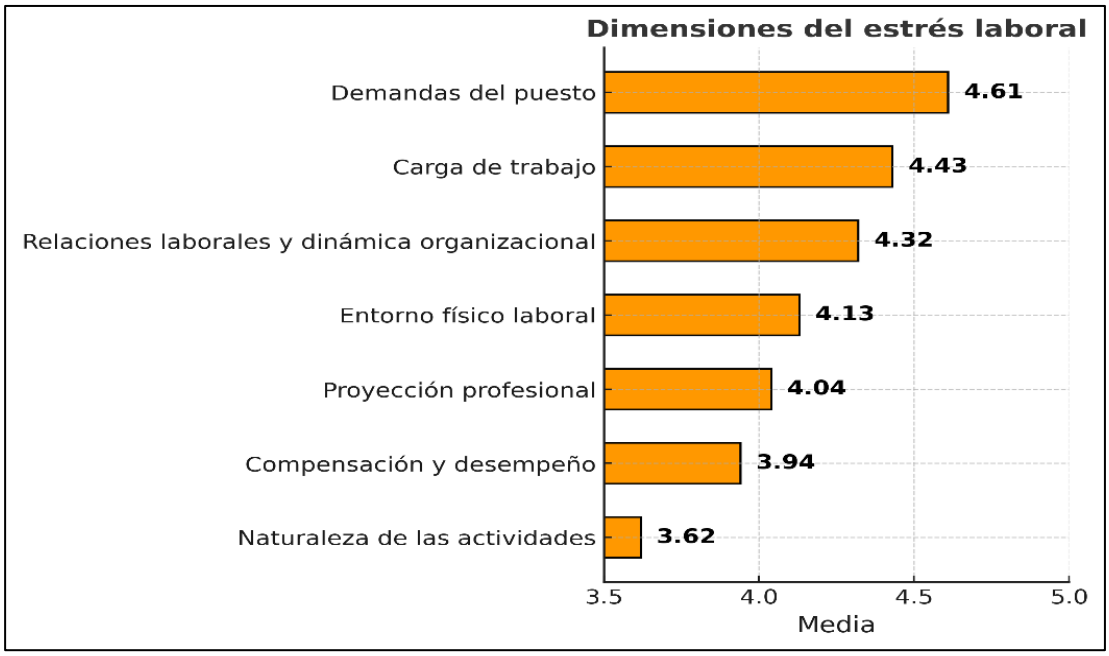


Nota. Cada barra representa la media obtenida en escala Likert (1–5). Los colores se emplean únicamente con fines de diferenciación visual entre los ítems evaluados. Elaboración propia.

La Figura 2 muestra que las principales fuentes de estrés laboral percibidas por los participantes son las demandas del puesto (M = 4.61) y la carga de trabajo (M = 4.43), lo que evidencia una presión significativa vinculada a las responsabilidades y al volumen de tareas asignadas. Le siguen en nivel de estrés las relaciones laborales y la dinámica organizacional (M = 4.32), lo que resalta la importancia del clima interpersonal y estructural dentro del entorno laboral. El entorno físico laboral (M = 4.13) y la proyección profesional (M = 4.04) también contribuyen al malestar, aunque en menor medida. Por otro lado, los factores compensación y desempeño (M = 3.94) y naturaleza de las actividades (M = 3.62) obtuvieron las medias más bajas, lo que indica que, si bien no son las principales fuentes de estrés, no deben ser descartados como áreas de mejora.

En conjunto, estos resultados sugieren que las estrategias para reducir el estrés laboral deben enfocarse prioritariamente en la gestión de las demandas del rol y la carga laboral, así como en la mejora del ambiente organizacional.

Figura 2. Factores evaluados según la media obtenida



Nota. La figura presenta las medias de los factores evaluados asociados al estrés laboral, mostrando las diferencias de manera más clara.

Se realizó un análisis estadístico de tipo descriptivo e inferencial. En primer lugar, las variables categóricas asociadas a los factores de estrés laboral se resumieron mediante frecuencias absolutas y porcentajes.

Con el fin de facilitar la interpretación de los resultados, se construyó un índice de incidencia, agrupando las categorías de respuesta en tres niveles: alta incidencia (Siempre + Casi siempre), incidencia moderada (A veces) y baja incidencia (Casi nunca + Nunca).

Para examinar las diferencias en la distribución de las respuestas entre los niveles de incidencia de cada factor, se aplicó la prueba de ji cuadrado (χ^2), con el objetivo de determinar si las frecuencias observadas diferían significativamente de una distribución esperada. El nivel de significancia estadística se estableció en $p < 0.05$.

Los análisis evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en la distribución de los niveles de incidencia para los factores evaluados ($p < 0.05$), con una mayor concentración de respuestas en el nivel de alta incidencia en variables relacionadas con las demandas del puesto, la carga de trabajo y las relaciones organizacionales.

Propuesta de Intervención: Programa Integral de Bienestar Docente (PIBD)

El Programa Integral de Bienestar Docente (PIBD) tiene como objetivo general reducir los niveles de estrés laboral en los docentes del Distrito 12D03 mediante la implementación de estrategias preventivas, de contención y fortalecimiento personal, con enfoque institucional.

Objetivo General

Reducir los niveles de estrés laboral en los docentes del Distrito 12D03 mediante la implementación de estrategias preventivas, de contención y fortalecimiento personal, con enfoque institucional.

Tabla 2. Propuesta de Intervención - Programa Integral de Bienestar Docente (PIBD)

Componente	Objetivo específico	Estrategias clave	Actividades sugeridas
1. Formación y sensibilización	Fortalecer las capacidades docentes en el manejo del estrés y el autocuidado	Capacitación continua y talleres vivenciales	Talleres sobre inteligencia emocional Capacitación en gestión del tiempo y mindfulness Charlas motivacionales
2. Estilos de vida saludables	Promover hábitos físicos y mentales que favorezcan el bienestar general del docente	Integración de rutinas saludables en la vida institucional	Pausas activas durante la jornada Caminatas grupales Convenios con gimnasios o centros de salud
3. Red de apoyo psicosocial	Brindar soporte emocional a los docentes mediante acompañamiento profesional y entre pares	Atención psicológica y grupos de contención	Atención psicológica individual/confidencial Círculos de apoyo entre colegas Mentorías docentes
4. Optimización del entorno institucional	Mejorar condiciones organizativas que inciden en el estrés laboral	Reducción de carga administrativa y participación docente	Evaluación de carga laboral Adecuación de espacios de descanso Participación en decisiones institucionales
5. Promoción de estrategias de afrontamiento	Fomentar el uso activo y diverso de mecanismos saludables de afrontamiento del estrés	Acciones sistematizadas de relajación y recreación	Actividades recreativas institucionales Clubes de yoga, arte o lectura.

Nota. La propuesta de intervención fue elaborada a partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico de estrés laboral docente y de la revisión de literatura especializada sobre bienestar ocupacional y salud mental en el ámbito educativo. Elaboración propia.

Evaluación del impacto

- Duración del programa piloto: 12 meses
- Aplicación semestral de instrumentos de medición del estrés laboral.
- Registro de indicadores de salud ocupacional, ausentismo y satisfacción laboral.
- Retroalimentación cualitativa a través de grupos focales y encuestas.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta investigación confirman que la sobrecarga laboral y las exigencias institucionales constituyen los principales desencadenantes del estrés en el profesorado de nivel medio, lo cual coincide con estudios internacionales que señalan al exceso de tareas y a la presión administrativa como predictores claves de malestar docente (Cooper y Kelly, 2013). Asimismo, investigaciones recientes han demostrado que el género y las dinámicas organizacionales influyen en la vivencia del estrés: las docentes mujeres reportan mayores síntomas psicológicos y físicos, mientras que los hombres presentan mayor deterioro en salud mental cuando la carga de trabajo es excesiva (Tsubono et al., 2024). Este hallazgo resuena con nuestros resultados sobre la relevancia del clima laboral y las relaciones interpersonales en la experiencia del estrés docente.

Por otra parte, la manifestación de síntomas físicos y psicológicos vinculados al estrés laboral se ha observado también en múltiples contextos educativos internacionales. Estudios recientes muestran que factores como la sobrecarga de trabajo, la exigencia emocional, las presiones institucionales y las demandas del rol docente se asocian con un deterioro de la salud mental de los docentes, incluyendo alteraciones del sueño, ansiedad, irritabilidad y malestar general, lo que afecta tanto su bienestar como la calidad de su desempeño profesional (Pandey & Sayed, 2025).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, nuestros datos evidencian que predominan las actividades recreativas y el ejercicio físico, aunque de manera poco sistemática. Estudios comparativos muestran que docentes de distintos niveles educativos recurren con mayor frecuencia a estrategias centradas en el problema, como la planificación y reinterpretación positiva, mientras que las estrategias de evitación agravan el impacto del estrés (Hussain et al., 2019).

Por tanto, los efectos del estrés no solo repercuten en la salud del profesorado, sino también en la calidad educativa y en el riesgo de burnout y abandono de la profesión, fenómenos ampliamente documentados a nivel internacional (Sultana y Aurangzeb, 2022). En este sentido, se refuerza la pertinencia de propuestas como el Programa Integral de Bienestar Docente (PIBD), que busca intervenir de forma preventiva y estructural.

CONCLUSIONES

Según los hallazgos del estudio, el estrés laboral entre los profesores de nivel medio en el Distrito 12D03 Mocache–Quevedo muestra una alta incidencia principalmente asociada con factores organizacionales e institucionales. Entre estos, las demandas laborales, la sobrecarga de trabajo y las dinámicas organizacionales destacan tan claramente que las exigencias estructurales del entorno educativo representan los principales determinantes del fenómeno.

Este estudio proporciona más evidencia del estrés laboral de los docentes a través de síntomas físicos y emocionales. Los resultados revelan una alta prevalencia de trastornos del sueño, dolores de cabeza, tensión muscular, irritabilidad y ansiedad, lo que confirma una alta frecuencia de estrés e indica que los efectos del estrés van más allá del entorno laboral e influyen en el bienestar general del personal docente.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los hallazgos sugieren que, aunque los profesores utilizan prácticas como actividades recreativas, ejercicio físico y relajación, estas se aplican de manera limitada en comparación con la gravedad de los síntomas reportados. Esto indica que puede haber una brecha entre la observación del estrés y la implementación de herramientas eficientes para su control.

Por otra parte, la investigación concluye que para comprender el estrés laboral de los docentes es necesario concentrarse en la gestión institucional; por lo tanto, reorganizar las demandas laborales, mejorar el clima organizacional y apoyar el bienestar de los docentes pueden considerarse componentes fundamentales para la sostenibilidad del desempeño profesional en un entorno educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Ayala-Ortiz, L. I., Castillo-Vega, J. M., Ferreira-Delgado, R. D., & Villalba-Benítez, S. M. (2023). *Estrés laboral del profesorado de 1º y 2º ciclos de la Educación Escolar Básica en Paraguay.* https://hal.science/hal-04179534v1/document

Barba Téllez, M. N., Guerrero Ayala, M., & Ruiz Lomas, D. M. (2015). Estrategia preventiva en salud mental para docentes con estrés laboral. Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria, 1(2),

15–32. Recuperado a partir de https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/314

Cáceres, V. N., Campillay, L. J., Cvitanic, V. C., y Bargsted, A. M. (2015). Los factores de riesgo psicosocial del trabajo afectan la salud mental de los profesores según el tipo de financiamiento del establecimiento. *Salud & Sociedad,* *6*(1), 50-75. https://doi.org/10.22199/S07187475.2015.0001.00004

Cooper, C., y Kelly, M. (2013). Occupational stress in head teachers: a national UK study. *The British Journal of Educational Psychology,* *63*(1), 130-143. https://doi.org/10.1057/9781137310651_18

Costa, C., Passos, A., & Bakker, A. (2019). *Teachers' job stressors and coping strategies: Their structural relationships with emotional exhaustion and autonomy support.* Teaching and Teacher Education, 85, 269–280. https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.07.001

Domínguez, A., y Ospina, R. (2023). Challenges in the Teaching Profession: A Look at Current Realities. *ESPOCH Congresses: The Ecuadorian Journal of S.T.E.A.M.,* *3*(1), 924 - 949. https://doi.org/10.18502/espoch.v3i1.14569

Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. Frontiers in Psychology, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276431

Esteras, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2016). El síndrome de burnout en los docentes: los efectos de las variables psicosociales. En J. L. Castejón Costa (Coord.), Psicología y educación: presente y futuro (pp. 1177–1185). Editorial Universidad de La Rioja. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6179849

Garzón de Espinosa, M. (2022). Factores psicosociales asociados al estrés laboral. Análisis sobre su impacto en docentes universitarios. Saluta, 1(4), 68–79. https://doi.org/10.37594/saluta.v1i4.613

Gómez-Rubio, C., Dávila Figueras, A., & Zavala-Villalón, G. (2015). Significados discursivos de trabajadoras de organismos públicos chilenos y sus implicancias en la salud mental. Salud de los Trabajadores, 23(1), 29-37. https://www.redalyc.org/pdf/3758/375841582004.pdf

Hussain, S. N., Zulfqar, A., y Aziz, F. (2019). Analyzing Stress Coping Strategies and Approaches of School Teachers. *Pakistan Journal of Education , 36*(1), 1-18. https://doi.org/10.30971/PJE.V36I1.1155

Juárez García, A., Vera Calzaretta, A. R., Merino Soto, C., Gómez Ortíz, V., Feldman, L., & Hernández Mendoza, E. (2015). Demanda/Control y la Salud Mental en Profesionales de la Salud: Un Estudio en Seis Países Latinoamericanos. INFORMACIO PSICOLOGICA, (108), 2–18. https://doi.org/10.14635/IPSIC.2014.108.1

Kyriacou, C., & Chien, P. (2015). Teacher stress and coping: The role of personal and job characteristics. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 185, 374–380. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.415

Laredo, M., Gandarilla, J., Hernández, A., Colorado, C., y Ávalos, M. (2020). Estrés laboral en prestadores de servicio social de enfermería en hospitales de Michoacán. Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos, 12(22), 46-57. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7378870

Marredo Rosa, J. (2016). Variables implicadas en la prevención y en el control del estrés: un programa de tratamiento en el profesorado. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=47984

Pandey, S., & Sayed, S. (2025). Occupational stress and mental health of school teachers. International Journal of Indian Psychology, 13(2), 1041–1048. https://ijip.in/pdf-viewer/?id=46736

Pérez Taquio, J. A. (2025). Impacto del estrés ocupacional en el desempeño docente en tiempos de pospandemia. La Vida & La Historia, 12(1), 03-25. https://doi.org/10.33326/26176041.2025.1.2389

Sultana, N., y Aurangzeb, W. (2022). Effect of Job Stress on Job Burnout of Early Childhood Education Teachers. . Global Social Sciences Review, 7(3), 32-40. https://doi.org/10.31703/gssr.2022(VII-III).04

Toalongo, Q. B. (2020). Guía de estrategias para fomentar las relaciones interpersonales en los docentes de la Unidad Educativa Particular Católica “Julio María Matovelle” de la ciudad de Guayaquil. 16, 354-367. https://repositorio.uti.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7b5fa497-77a5-4b52-aec1-be50c6e1c8d2/content

Tsubono, K., Oba, K., Fudetani, Y., Ikeda, C., y Sakamoto, J. (2024). Multidimensional analysis of schoolteachers’ occupational stress by the New Brief Job Stress Questionnaire: focusing on gender differences. Industrial Health, 62(1), 39-55. https://doi.org/10.2486/indhealth.2023-0018

Vaitkevičienė, A., Alifanovienė, D., & Kepalaitė, A. (2024). Analysis of sources of occupational stress among teachers and educational support specialists. Special Education. https://www.journals.vu.lt/special-education/lt/article/download/33636/33687