

20

DEVELANDO CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL DOCENTE: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

UNVEILING CAUSES OF TEACHER WORK STRESS: ANALYSIS AND DISCUSSION

Roberto Lorenzo Benítez^{1*}

E-mail: rlorenzo@pucesd.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5617-3603>

Jorge Javier Pilamunga Condoy¹

E-mail: jjpilamungac@pucesd.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0598-9907>

Santiago David Romero Neira¹

E-mail: sdromeron@pucesd.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1805-2211>

Yullio Cano de la Cruz¹

E-mail: ycano@pucesd.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6315-1488>

*Autor para correspondencia

¹Pontificia Universidad Católica Sede Santo Domingo. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Lorenzo Benítez, R., Pilamunga Condoy, J. J., Romero Neira, S. D., y, Cano de la Cruz, Y. (2024). Develando causas del estrés laboral docente: análisis y discusión. *Revista Conrado*, 20(100), 168-178.

RESUMEN

El estrés laboral que experimentan los docentes de Educación General Básica puede tener un impacto negativo en las actividades desarrolladas en dos unidades educativas de Santo Domingo, Ecuador. El objetivo de este estudio fue analizar siete estresores ocupacionales en el ámbito laboral mencionado anteriormente. Se utilizó el cuestionario "Fuentes de estrés en profesores", compuesto por 56 ítems organizados en escala de Likert. El enfoque cuantitativo se adoptó con un diseño no experimental-transversal para una investigación de alcance descriptivo. La población consistió en 72 docentes, todos encuestados, seguido del análisis estadístico descriptivo con SPSS. Los resultados revelan que las fuentes de estrés examinadas generan preocupaciones significativas en el profesorado, destacándose la supervisión de los directivos como la principal fuente de estrés, seguida de la valoración personal del trabajo docente y la colaboración en el entorno laboral. En fin, estos estresores afectan a más de la mitad de los docentes, influyendo inevitablemente en la calidad de la educación impartida a las nuevas generaciones. Los líderes educativos deben tomar nota y medidas.

Palabras clave:

Docente, educación, estrés laboral

ABSTRACT

Occupational stress experienced by General Basic Education teachers can have a negative impact on the activities developed in two educational units in Santo Domingo, Ecuador. The objective of this study was to analyze seven occupational stressors in the aforementioned work environment. The questionnaire 'Sources of Stress in Teachers,' composed of 56 items organized on a Likert scale, was used. A quantitative approach was adopted with a non-experimental, cross-sectional design for descriptive research. The population consisted of 72 teachers, all surveyed, followed by descriptive statistical analysis using SPSS. The results reveal that the examined stressors generate significant concerns among teachers, with managerial supervision standing out as the main source of stress, followed by the personal appraisal of teaching work and collaboration in the work environment. In summary, these stressors affect more than half of the teachers, inevitably influencing the quality of education provided to the new generations. Educational leaders must take note and take action.

Keywords:

Teacher, education, work stress

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el mundo plantea serios desafíos y surgen situaciones que invitan a un mayor esfuerzo del docente frente a cambios diversos que exigen una constante adaptación. Cuando la preocupación frente a estas situaciones se hace crónica, pueden afectar negativamente la salud física y mental, así como el desempeño laboral y las relaciones interpersonales del profesorado. El estrés es la respuesta a múltiples factores reconocidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre ellos incluye un trabajo monótono o desagradable, el volumen excesivo o escaso de trabajo, la falta de participación o control en la toma de decisiones, la promoción laboral ineficiente, los sistemas de evaluación tediosos, el no contar con un papel definido en el trabajo, el estar bajo una supervisión inadecuada o tener malas relaciones con los compañeros, entre otros muchos factores. (Mejía et al., 2019)

Los autores Mejía et al. (2019) abordan el tema con profundidad en "Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica". Este estudio fue transversal analítico y observacional multicéntrico que se desarrolló en países latinoamericanos donde fueron muestreados 2608 trabajadores de distintas empresas. Se obtuvo como resultados que cada uno de ellos presenta niveles de estrés, independientemente de su nivel comparativo, donde Venezuela fue el país con niveles de estrés más altos (63%), esto probablemente por el contexto político que ocurre actualmente en Venezuela, lo que claramente está afectando la salud mental de los trabajadores de diversas maneras, como es el caso de: rendimiento laboral, presentar ansiedad, apatía, depresión, fatiga, frustración, baja autoestima, entre otros.

Según Baque et al. (2021) presentaron un estudio aplicado a un colegio de la ciudad de Manta, contando con una investigación de tipo cuantitativo, exploratoria y de campo permitiéndoles comprobar la hipótesis planteada; a su vez considerándose alrededor de 43 docentes que manifestaron algunos factores que generan estrés a través de su rol de docente en modalidad virtual. Se obtuvo como resultado que el principal factor de estrés causado es debido al agotamiento por exceso de trabajo dentro de la modalidad virtual lo cual ocasiona que se debilite sus ganas de transmitir los conocimientos o que sobrepiensen en cual es la manera precisa para aportar significativamente al estudiante y no retroceder en sus conocimientos. Para finalizar, en este estudio se recomienda involucrar a los docentes en capacitaciones donde se habiliten herramientas de uso fácil tanto para docentes como para los estudiantes y con ello, fomentar un aprendizaje significativo.

Bustillos et al. (2020), llevaron a cabo un estudio sobre el síndrome de burnout en docentes de la unidad educativa ciudad de Caracas del cantón Santo Domingo de los Tsáchilas, con el objetivo de determinar la prevalencia del síndrome y su relación con variables sociodemográficas y laborales. La metodología empleada fue de tipo descriptivo, correlacional con un enfoque cuantitativo. Es importante mencionar que se tomaron tres variables: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal para determinar conclusiones importantes dentro de la investigación como lo es: que el Burnout es un grave problema de salud docente que no diagnostican los médicos y por lo tanto no existe un tratamiento terapéutico.

En el análisis de estos antecedentes se puede apreciar cierto interés por algunas causas del estrés laboral, sin embargo, hay sesgos que invitaron a proponer con objetividad la presente investigación. La atención a estresores asociados a la supervisión de los directivos sugiere la necesidad de valorar qué tan estresante puede ser la supervisión, chequear las carencias en el centro laboral en función de su contextualización y el impacto que tienen en el estrés de los docentes. La cooperación como un factor de estrés señala la importancia de evitar malas interpretaciones, reconociendo que la cooperación puede influir en la vida laboral de diferentes formas según las circunstancias. Estas inquietudes generan la necesidad de una comprensión más profunda y precisa sobre diversas fuentes del estrés laboral que pueden afectar a los docentes. Debido a ello, el objetivo general es: Analizar las causas del estrés que se manifiestan con más frecuencia en los docentes de la Unidad Educativa Víctor Emilio Estrada y Educativa Ernesto Alban Mosquera en la ciudad de Santo Domingo, Ecuador. Finalmente, se determinó varias preguntas específicas de investigación:

- ¿Qué estresores asociados a la supervisión de los directivos afectan más a los docentes de las unidades educativas?
- ¿Cómo impactan las carencias existentes en el centro laboral para que pueden comprenderse como causas importantes de estrés en los docentes de las unidades educativas?
- ¿Puede ser la cooperación un aspecto importante que influye en el estrés laboral del personal docente que se desempeña profesionalmente en las unidades educativas?
- ¿Qué tan estresante pueden ser las situaciones estrechamente vinculadas con el alumnado para los docentes de las unidades educativas?

- ¿Cuán estresante puede resultar la adaptación a los cambios que surgen en la vida laboral cotidiana de los docentes de las unidades educativas?
- ¿Influye la valoración que hacen otras personas, desde el punto de vista profesional, en el estrés laboral de los docentes de las unidades educativas?
- ¿Qué aspectos asociados a la necesidad de mejoras en función de las actividades profesionales son percibidos como fuentes de estrés por los docentes de las unidades educativas?

Fue necesario reflexionar un paquete de argumentos teóricos que son vitales para comprender el fenómeno del estrés y sus afectaciones al personal docente.

El entorno escolar aparenta ser un ambiente agradable donde existe interrelaciones entre alumno-docente y docente-docente; sin embargo, tiende a hacer un espacio efímero, ya que en él incide un alto nivel de tensión en los docentes, lo que produce varias reacciones negativas que influyen, tanto directa e indirectamente, en su desenvolvimiento laboral. Sin embargo, a esta sensación de rigidez en el profesorado se conoce como estrés laboral. En gran medida varias conceptualizaciones del estrés laboral en docentes lo perciben como parte de una amenaza; siendo así que (Alvites 2019, como se citó en Pineda et al., 2021), determina que “es una respuesta automática del organismo ante cualquier acontecimiento que sienta que es amenazadora, haciendo que el sistema nervioso estimule y reaccione produciendo cambios a nivel psicológico (mental) o fisiológico (físico), y que se da entre la persona y la situación”. (p.27)

Siendo esto parte de los resultados, de lo que establece (Selye, 2002, como se citó en Ayuso, 2006), al denotar que cuando una persona se enfrenta a una nueva situación, el cerebro que se transmite y analiza a través de los sentidos relacionando esta con recuerdos que se han almacenado de anteriores experiencias. Si la evaluación es desfavorable, envía una señal que libera las hormonas de adrenalina, poniendo al organismo en un estado de alerta o de resistencia dando lugar a la aparición de síntomas de cansancio y fatiga. Por lo que, existen casos que, una vez que dejamos de sentirnos amenazados, el cuerpo se recupera, pero si la situación se prolonga, se puede llegar a un “estado de extenuación”. Produciendo un nivel de resistencia baja, lo que aparecen nuevas señales de alarma y comenzando un sufrimiento físico y mental.

Así mismo, es importante mencionar y reflexionar acerca de cuáles son esas causas que provocan estrés dentro del contexto docente, la actualidad le plantea diversos desafíos y expectativas las cuales se espera de ellos que se adapten, pero no se piensa en la persona que está

detrás, este tipo de situaciones si se vuelven crónicas pueden afectar de forma negativa la salud física y mental, así como su desempeño laboral y relaciones interpersonales, es por ello, que existen diversos autores que aluden y abordan el cuestionamiento del surgimiento del estrés, y siendo así se debe destacar sobre la participación de Hans Selye, mencionado en parámetros anteriores, quien siendo un joven de tan sólo 20 años de edad, pudo determinar la presencia del estrés, exactamente en la década de los 30, en los enfermos que padecieron enfermedades, previamente diagnosticadas en su historia clínica, dado que presentaban síntomas comunes como: cansancio agotamiento, pérdida de apetito, baja de peso, astenia, entre otros. (Martínez, & Díaz, 2007)

Lo que llevó a que muchos investigadores efectúen estudios para identificar las causas que provocan el estrés laboral, pero en el contexto docente. Y entre ellos, se planteó lo que menciona Montiel, L. (2010), siendo las siguientes causas las que más han destacado:

- Sobrecarga de tareas: El docente trabaja no sólo intelectualmente, sino que debe programar sus clases realizando un ajuste de la materia y el tiempo del que dispone, da clases sobre diferentes temas, tiene en cuenta los diferentes intereses y capacidades del alumnado, realiza trabajo administrativo y se lleva a casa cantidad de trabajo. Del mismo modo, le son asignadas tareas que podrían ser llevadas a cabo por otros profesionales especialistas y orientadores, pues dentro de una misma clase se encuentra con una amplia gama de alumnos y alumnas que poseen capacidades diferentes, lo que requerirá de una mayor planificación. (Montiel, 2010)
- Ratio superior a 25/30 alumnos/as: La preocupación de los docentes por la calidad de la educación debido a encontrarse con un ratio superior a 25/30 alumnos también desencadena en estrés. (Montiel, 2010)
- Alumnos y alumnas con bajo nivel de motivación: El profesorado suele sentirse frustrado al intentar convencer al alumnado para que trabaje sin conseguir resultados positivos, provocando en el docente un gran cansancio físico y emocional. (Montiel, 2010)
- Clima de convivencia en los centros: Actualmente se está produciendo un gran deterioro en las relaciones profesor/a - alum-no/a, profesor/a - profesor/a y profesor/a - padres/madres. (Montiel, 2010)
- Ausencia de reconocimiento social: En nuestros días, son muchos los cambios que está sufriendo el sistema educativo, lo que conlleva que el profesorado deba adaptarse, usar nuevas tecnologías, cambiar criterios y metodología, etc. Lo que debería suponer un reconocimiento de los profesionales de la educación en la realidad se traduce en una devaluación de su

función. Algunos padres y madres atribuyen el fracaso de sus hijos/as al docente, mientras que los logros alcanzados por sus hijos/as en el proceso de aprendizaje solamente a sus hijos/as considerando que son muy inteligentes sin valorar en ningún momento la labor del docente, lo cual provoca la tendencia de pérdida de ilusión y ánimo en este colectivo. (Montiel, 2010)

- Nuevas tecnologías: La presencia de las nuevas tecnologías en los centros es hoy una realidad, lo que supone que el profesorado debe adaptarse a ellas a pesar de que muchas veces esta tarea resulta dificultosa, desarrollando incluso sentimientos de incompetencia ante el uso de dichos medios y de frustración, ya que los alumnos y alumnas poseen un mayor dominio de los mismos. (Montiel, 2010).

Esta condición afecta a muchos profesionales de la educación, es por ello que, se consideró necesario explorar sobre literatura ya existente que menciona sobre estos efectos que produce el estrés en los docentes. Aunque puedan emerger varias situaciones para el docente, dentro de un mismo entorno, él debe contemplar las medidas que va a adoptar para resolver los distintos escenarios, aunque, su perseverancia sea voraz; es decir que, los docentes se encuentran acostumbrados a seguir con un calendario en específico, una planeación y un mismo ritmo con el que se ha mantenido en el desarrollo de sus actividades y metodología de enseñanza, tal como lo señaló (Cortés, R., 2021).

Aunque sea inconciliable es recurrente detallar cuáles han venido siendo los sucesos que realiza el docente, bajo el modelo compuesto de (Horn et al., 2004, como se citó en Caichung et al., 2021), donde, de alguna manera, determina cierto bienestar ocupacional es una evaluación positiva de varios aspectos en la vida profesional; tales como lo es:

- Bienestar afectivo
- Bienestar profesional
- Bienestar social
- Bienestar cognitivo
- Bienestar psicosomático

En segundo lugar, la falta de reconocimiento y apoyo por parte de las instituciones educativas y de la sociedad en general puede contribuir al desarrollo del síndrome de Burnout en los docentes. Muchas veces, los docentes no reciben el reconocimiento ni el aprecio que merecen por su ardua labor. Además, las condiciones de trabajo pueden ser difíciles, con salarios bajos, falta de recursos y falta de apoyo administrativo. Todo esto puede hacer que los docentes se sientan infravalorados y desmotivados, lo que agrega un factor de estrés adicional.

En tercer lugar, la falta de autonomía y control sobre su trabajo puede ser otra causa importante del síndrome de Burnout en los docentes. Muchas veces, los docentes deben cumplir con programas y currículos establecidos por las autoridades educativas, lo que limita su capacidad para adaptarse y personalizar su enseñanza según las necesidades individuales de los estudiantes. Esto puede generar frustración y desmotivación en los docentes, ya que no se sienten capaces de ejercer su profesionalidad y creatividad en el aula.

Por último, la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal puede ser una causa determinante del síndrome de Burnout en los docentes. Muchos docentes dedican largas horas al trabajo, incluyendo tiempo después de clases para planificar y corregir tareas. Esto puede resultar en una falta de tiempo y energía para dedicar a su vida personal y a actividades de ocio.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio adopta un enfoque cuantitativo centrado en la recopilación y el análisis estadístico de datos, siguiendo las pautas metodológicas propuestas por Hernández-Sampieri, & Mendoza (2020). El análisis estadístico se lleva a cabo mediante la aplicación de una encuesta a los docentes de las dos unidades educativas objeto de estudio, con el propósito de explorar las causas principales que generan estrés laboral en este grupo ocupacional. El diseño de investigación se clasifica como no experimental - transversal, conforme a la metodología descrita por Hernández-Sampieri et al. (2014), ya que se enfoca en observaciones de fenómenos en su contexto natural, sin manipulación de variables.

La investigación se categoriza como descriptiva, ya que busca detallar los aspectos fundamentales que periódicamente contribuyen al estrés del profesorado, proporcionando explicaciones sobre las circunstancias involucradas para determinar las causas esperadas del estudio, según la definición de Zambrano (2015). Las unidades de análisis son las personas, conforme a la perspectiva de Hernández-Sampieri et al. (2014), donde la población de estudio comprende la totalidad de 72 docentes que conforman las dos instituciones educativas.

Para llevar a cabo el análisis de los datos recopilados, se emplea el software estadístico SPSS, como menciona Mayorga et al. (2021). Este programa proporciona una plataforma versátil para realizar operaciones aritméticas, algebraicas y trigonométricas, permitiendo al investigador procesar información de manera dinámica y expresar los resultados de forma personalizada, eficaz y sencilla, facilitando así un análisis estadístico exhaustivo de los datos obtenidos.

RESULTADOS-DISCUSIÓN

Primer Resultado: La supervisión de los directivos. Una fuente de estrés preocupante.

Los resultados sobre la supervisión de los directivos. Una fuente de estrés preocupante se representa en la Tabla 1.

Tabla 1: Resultados sobre la supervisión de los directivos. Una fuente de estrés preocupante.

Resultados sobre la supervisión de los directivos. Una fuente de estrés preocupante					
Tipo de dato	Nivel de estrés	f	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Poco Estresante	14	19,4%	19,4	19,4
	Algo Estresante	18	25,0%	25,0	44,4
	Bastante Estresante	26	36,1%	36,1	80,6
	Muy Estresante	14	19,4%	19,4	100,0
	Total	72	100,0%	100,0	

Fuente: Elaboración de autores

Como se evidencia, la mayoría de los participantes (36.1%) informa que la supervisión es bastante estresante, seguido por aquellos que consideran que es algo estresante (25.0%). Un porcentaje significativo también indica que la supervisión es poco estresante (19.4%). En contraste, el 19.4% de los docentes expresa que la supervisión de los directivos es muy estresante.

La mayoría de los participantes percibe esta supervisión como bastante estresante, y al profundizar en los aspectos específicos mencionados por los docentes, se destaca una preocupación fundamental: la falta de respaldo por parte de los directivos. La relación tensa con los superiores, identificada como un factor crítico en las respuestas, se refleja en los niveles de estrés reportados. Existe el temor de perder el empleo en cualquier momento, lo que amplifica aún más la preocupación central para los docentes. La incertidumbre laboral, identificada como un componente clave en la experiencia del estrés, emerge como un elemento que afecta profundamente el bienestar general de los educadores.

Estos resultados subrayan la urgente necesidad de abordar las dinámicas de liderazgo y supervisión en estas instituciones educativas. La falta de respaldo y la incertidumbre laboral, identificadas como problemas críticos, requieren atención inmediata para mejorar las condiciones laborales y fomentar un entorno más propicio para el desarrollo profesional y personal de los docentes. Este análisis, respaldado por datos cuantitativos y cualitativos, proporciona una visión integral de los desafíos específicos que enfrentan los educadores en relación con la supervisión de los directivos.

Segundo Resultado: Carencias existentes como causas de estrés laboral docente.

Los resultados las carencias como causas de estrés laboral docente se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2: Resultados las carencias como causas de estrés laboral docente.

Resultados las carencias como causas de estrés laboral docente					
Tipo de dato	Nivel de estrés	f	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nada Estresante	6	8,3%	8,3	8,3
Válido	Poco Estresante	27	37,5%	37,5	45,8
	Algo Estresante	23	31,9%	31,9	77,8
	Bastante Estresante	14	19,4%	19,4	97,2
	Muy Estresante	2	2,8%	2,8	100,0
	Total	72	100,0%	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de la tabla 2 revelan la percepción de los docentes sobre las carencias como causas de estrés laboral. El 37.5% de los participantes indica que estas carencias son poco estresantes, seguido por un 31.9% que las considera algo estresantes. Un 19.4% menciona que son bastante estresantes, mientras que solo un 2.8% las identifica como muy estresantes.

Los docentes experimentan una serie de situaciones estresantes vinculadas a carencias, destacándose la falta de información, formación, recursos y definición de responsabilidades. Estas carencias impactan directamente en su desempeño laboral al limitar su conocimiento sobre qué hacer, cómo hacerlo y con qué recursos contar. La incapacidad para resolver problemas en situaciones diversas en las aulas de clases, como la gestión de la diversidad, la inclusión, la convivencia y la innovación, contribuye significativamente al estrés de los docentes. Estos hallazgos subrayan la necesidad de abordar de manera integral las carencias identificadas para mejorar las condiciones de trabajo y promover un entorno más favorable para el desarrollo del docente.

Tercer Resultado: Aspectos de la colaboración laboral que causan estrés.

Los resultados de aspectos de la colaboración laboral que causan estrés se exponen en la Tabla 3.

Tabla 3: Resultados de aspectos de la colaboración laboral que causan estrés.

Resultados de aspectos de la colaboración laboral que causan estrés					
Tipo de dato	Nivel de estrés	f	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada Estresante	1	1,4	1,4	1,4
	Poco Estresante	27	37,5	37,5	38,9
	Algo Estresante	22	30,6	30,6	69,4
	Bastante Estresante	18	25,0	25,0	94,4
	Muy Estresante Total	4 72	5,6 100,0	5,6 100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

A partir de la tabla 3, se observa en detalle la percepción de los docentes respecto a la colaboración laboral como fuente de estrés. El 37.5% de los participantes manifiesta que la considera poco estresante, mientras que un 30.6% la percibe como algo estresante. Además, un 25.0% señala que la visualiza como bastante estresante, y un 5.6% la identifica como muy estresante. Estos datos ofrecen una visión completa de cómo los docentes evalúan la influencia de la colaboración laboral en sus niveles de estrés, destacando la diversidad de percepciones dentro de este grupo de profesionales.

La colaboración profesional emerge como un elemento fundamental para el bienestar docente, facilitando la convivencia y la creación de nuevas experiencias, conocimientos y recursos que fortalecen las relaciones laborales. A pesar de este potencial beneficio, los docentes enfrentan diversos obstáculos que limitan la colaboración efectiva. Entre ellos se encuentran un ambiente negativo entre colegas, la escasa valoración de la sociedad hacia la profesión docente, rivalidades internas, la limitada participación en la toma de decisiones escolares y una carga laboral excesiva y repetitiva, entre otros.

Estos factores, con el tiempo, se transforman en estresores significativos que generan frustración y desconfianza, impactando negativamente en la salud física y mental de los docentes, así como en su rendimiento profesional. La complejidad de estas dinámicas resalta la necesidad de abordar de manera integral estos aspectos para mejorar la colaboración y, por ende, promover un entorno laboral más saludable y propicio para el desarrollo profesional de los educadores.

Cuarto Resultado: Situaciones estresantes vinculadas al alumnado.

Los resultados de situaciones estresantes vinculadas al alumnado se presentan en la Tabla 4.

Tabla 4: Resultados situaciones estresantes vinculadas al alumnado.

Resultados situaciones estresantes vinculadas al alumnado					
Tipo de dato	Nivel de estrés	f	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nada Estresante	4	5,6%	5,6	5,6
Válido	Poco Estresante	29	40,3%	40,3	45,8
	Algo Estresante	20	27,8%	27,8	73,6
	Bastante Estresante	15	20,8%	20,8	94,4
	Muy Estresante	4	5,6%	5,6	100,0
	Total	72	100,0%	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 4 detalla los resultados acerca de las situaciones estresantes vinculadas al alumnado. El 40.3% de los participantes opina que esta fuente es poco estresante, mientras que un 27.8% la percibe como algo estresante. Por otro lado, un 20.8% señala que es bastante estresante. Estos datos ofrecen una visión clara de la variabilidad de percepciones entre los docentes respecto a las situaciones que generan estrés en su interacción con los alumnos.

Las dinámicas en las aulas de clase, relacionadas con aspectos disciplinarios, interpersonales, académicos y vocacionales, son indicadores significativos de estrés para los docentes. Estas situaciones se manifiestan al mantener la disciplina en la impartición de clases, lidiar con problemas de comportamiento de los estudiantes, presenciar agresiones entre alumnos, entre otros desafíos. La ansiedad, el desgaste y la desmotivación son respuestas comunes que pueden surgir en los docentes ante estas situaciones, subrayando la importancia de abordar estratégicamente estas tensiones para mejorar el bienestar general en el entorno educativo.

Quinto Resultado: Estresores en la adaptación a cambios laborales.

Los resultados del nivel de estrés por adaptación a cambios laborales se representan en la Tabla 5.

Tabla 5: Resultados del nivel de estrés por adaptación a cambios laborales.

Resultados del nivel de estrés por adaptación a cambios laborales					
Tipo de dato	Nivel de estrés	f	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nada Estresante	9	12,5%	12,5	12,5
Válido	Poco Estresante	23	31,9%	31,9	44,4
	Algo Estresante	25	34,7%	34,7	79,2
	Bastante Estresante	11	15,3%	15,3	94,4
	Muy Estresante	4	5,6%	5,6	100,0
	Total	72	100,0%	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la tabla 5, un 31.9% considera este aspecto como poco estresante, mientras que un 34.7% lo percibe como algo estresante. Además, un 15.3% señala que es bastante estresante, y un 5.6% lo identifica como muy estresante. Estos datos subrayan la diversidad de percepciones de los docentes en relación con los estresores vinculados a los cambios en su entorno laboral.

Los docentes experimentan diversos desafíos en su entorno laboral, especialmente relacionados con los cambios que se producen en su profesión. Estos cambios pueden requerir nuevas competencias, conocimientos y habilidades, generando potencialmente estrés. Los estresores suelen estar asociados con la necesidad de adaptarse a modificaciones en su lugar de trabajo y la falta de información al enfrentar dichos cambios en la institución. Es alentador observar

que más del 56.9% de los encuestados consideran este indicador como poco estresante o nada estresante, sugiriendo cierta resiliencia y capacidad de adaptación dentro del grupo de docentes.

Sexto Resultado: Causas de estrés vinculadas a la valoración profesional.

Los resultados del nivel de estrés por la valoración personal se representan en la Tabla 6.

Tabla 6: Resultados del nivel de estrés por la valoración personal.

Resultados del nivel de estrés por la valoración personal					
Tipo de dato	Nivel de estrés	f	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nada Estresante	2	2,8%	2,8	2,8
Válido	Poco Estresante	14	19,4%	19,4	22,2
	Algo Estresante	33	45,8%	45,8	68,1
	Bastante Estresante	21	29,2%	29,2	97,2
	Muy Estresante	2	2,8%	2,8	100,0
	Total	72	100,0%	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

La valoración profesional de otras personas ejerce una influencia significativa en los niveles de estrés de los docentes. Un 19.4% considera esta fuente como poco estresante, mientras que un 45.8% la percibe como algo estresante. Además, un 29.2% señala que es bastante estresante, y un 2.8% la identifica como muy estresante. Estos porcentajes reflejan la magnitud del impacto que tiene la percepción externa, desde el punto de vista profesional, en la experiencia de estrés de los docentes.

En este contexto, es crucial reconocer que la valoración externa puede afectar aspectos cruciales como la autoestima, la motivación y el compromiso laboral de los docentes, influyendo en su capacidad para cumplir eficazmente con sus responsabilidades. La falta de respaldo de los padres frente a problemas disciplinarios, la participación de los padres en reuniones escolares, las demandas parentales para obtener resultados destacados y las evaluaciones docentes, son factores asociados a la valoración que destacan como desencadenantes de estrés. Resulta preocupante que el 45.8% de los docentes haya identificado esta categoría como algo estresante, sugiriendo posibles situaciones de presión, conflictos, insatisfacción y desvalorización que demandan atención específica para mejorar la calidad del entorno laboral.

Séptimo Resultado: Situaciones estresantes por necesidades de mejoras.

Los resultados para situaciones estresantes por necesidades de mejoras se representan en la Tabla 7.

Tabla 7: Resultados para situaciones estresantes por necesidades de mejoras.

Resultados para situaciones estresantes por necesidades de mejoras					
Tipo de dato	Nivel de estrés	f	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nada Estresante	1	1,4%	1,4	1,4
Válido	Poco Estresante	24	33,3%	33,3	34,7
	Algo Estresante	25	34,7%	34,7	69,4
	Bastante Estresante	18	25,0%	25,0	94,4
	Muy Estresante	4	5,6%	5,6	100,0
	Total	72	100,0%	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

Los docentes enfrentan diversas situaciones estresantes vinculadas a las necesidades de mejoras, evidenciando un abanico de experiencias en este ámbito. Un 33.3% considera a este indicador como poco estresante, mientras que un 34.7% lo percibe como algo estresante. Asimismo, un 25.0% señala que es bastante estresante, y un 5.6% lo identifica como muy estresante.

Estas situaciones de estrés relacionadas con las necesidades de mejoras se manifiestan en distintos aspectos, especialmente en el ámbito laboral, afectando el desarrollo y la satisfacción de los docentes. Factores como las agresiones verbales por parte de los alumnos, la enseñanza a personas que no valoran la educación y la impartición de clases a grupos numerosos se destacan como las principales fuentes de estrés en este contexto. Es alentador observar que el 34.7% (25) categoriza las mejoras como poco estresantes a nada estresantes, lo que sugiere un enfoque positivo por parte de los docentes para abordar y mejorar su situación laboral, su formación continua y su reconocimiento profesional.

DISCUSIÓN

Con respecto al primer resultado, es importante reflexionar sobre lo estresante que es la supervisión de los directivos para los docentes. Más de la mitad de los encuestados asegura que el indicador es bastante estresante. Esto concuerda con lo planteado por Cladellas (2011), cuando asegura que un estilo de liderazgo educativo excesivamente centrado en el control y supervisión jerárquica puede provocar malestar y agobio en el profesorado, generando una constante sensación de exigencia y evaluación rigurosa sobre el desempeño del profesor. La supervisión que reciben los docentes de este estudio se percibe como algo burocrático, muy punitiva y poco pedagógica. Las labores de quienes dirigen se centran más en el cumplimiento de requisitos formales que en el apoyo genuino hacia su labor.

Respecto al segundo resultado, aproximadamente la mitad del profesorado percibe las carencias de recursos materiales y apoyo institucional como bastante o muy estresantes. Este patrón es congruente con el estudio realizado por Hernández-Amorós et.al. (2020), quienes examinaron las condiciones laborales precarias de docentes escolares en México, revelando que la escasez de recursos educativos, tecnológicos y de apoyo pedagógico fueron identificados entre los principales factores causantes de estrés y frustración en su trabajo cotidiano. Así lo ratifica Lorenzo et. al. (2023) Es evidente que, aunque se disponga de dispositivos tecnológicos y se pueda hacer uso del software, el acceso deficiente al internet, desencadena desmotivación a todos los participantes.

Por último, la insuficiencia de provisión de recursos y sustentos institucionales representa una variable significativa vinculada al malestar laboral del profesorado.

En relación al tercer resultado, se evidenció que el 61.2% del profesorado reporta serias preocupaciones que ubican a la cooperación con otros docentes en el marco de sus labores como algo seriamente estresante. No obstante, es importante, a decir de Montiel (2010), que se atiendan las dinámicas colectivas entre profesores para promover ambientes laborales más saludables. Las complicaciones que surgen con este estudio no discrepan con lo que expresa el autor previamente citado, por el contrario. En este caso, se develan serios problemas organizativos que sí afectan la colaboración entre docentes pues, se hace mucho énfasis en la competitividad por encima de la genuina colaboración. Esto trae consigo que no suceda una cooperación efectiva, que se alimentan los conflictos interpersonales recurrentes y, por ende, se genere estrés. Como se puede apreciar, las formas en que se desarrollan los procesos colaborativos, más que soluciones, provocan malestar ocupacional.

En referencia al cuarto resultado, mostró que la gran mayoría del profesorado (73.6%) reporta niveles nulos o moderados de estrés provocado por factores directamente asociados a los estudiantes. Este resultado contrasta con lo planteado por Montiel (2010), quien ubicó la relación docente-alumno y los problemas de disciplina en el aula, entre las causas habituales de estrés laboral en los profesores. Esta diferencia podría explicarse por el contexto particular de las instituciones educativas estudiadas. Positivamente dentro de este grupo de estudio, las problemáticas y circunstancias vinculadas de forma cercana con los alumnos, no constituyen una fuente principal de estrés ocupacional para la mayor parte del profesorado.

Respecto al quinto resultado, se evidencia que aproximadamente uno de cada seis docentes reporta dificultad para adaptarse a los cambios, innovaciones e imprevistos dentro de la rutina laboral y les resulta bastante estresante. Este hallazgo concuerda con Caichug et. al. (2021), quien subraya la necesidad de reforzar las capacidades de los docentes para afrontar constructivamente múltiples exigencias emergentes de adaptación.

No obstante, resulta positivo mencionar que casi la mitad de los encuestados consideran que la adaptación a cambios laborales es un factor que les genera poco o nada estrés. Sin embargo, se debe mejorar las habilidades de adaptabilidad a las fluctuaciones del entorno laboral, como una necesidad relevante para mejorar la calidad de trabajo docente.

Finalmente, los resultados 6 y 7 evidenciaron que estos factores tienen un efecto preponderante. Por una parte, aproximadamente tres cuartas partes del profesorado reportó que la percepción de su desempeño profesional por parte de otros actores educativos (padres, estudiantes, directivos, autoridades y sociedad en general) les genera de moderado a muy alto estrés. Asimismo, la misma proporción (75%) manifestó altos niveles de estrés provocados por situaciones laborales que demandan mejoras y mayor desarrollo profesional. Ambos resultados son consistentes con la literatura revisada previamente, que ubica a la valoración externa y a la falta de oportunidades para el crecimiento profesional continuo, dentro de los factores altamente estresantes en la labor docente (Montiel, 2010; Cladellas, 2011). Es factible que la alta responsabilidad asignada a los docentes sobre los resultados del proceso educativo no se equilibre con el reconocimiento, motivación y oportunidades de desarrollo que efectivamente reciben. Esta sensación de falta de valoración y de “estancamiento” laboral parece constituir un factor determinante del estrés percibido por la mayoría de participantes.

A través de este análisis más detenido de los hallazgos, se ratifican condiciones relacionadas con supervisión inadecuada, precariedad laboral, conflictos interpersonales, exigencias de adaptabilidad, valoración externa negativa y limitadas oportunidades de mejora; como las principales causas asociadas al estrés de los docentes encuestados.

CONCLUSIONES

Las conclusiones de este estudio revelan un panorama alarmante en cuanto a las condiciones laborales que enfrentan los docentes en las unidades educativas examinadas. Factores contextuales, institucionales, interpersonales y personales convergen para configurar entornos educativos hostiles y desafiantes. La creciente desvalorización social de la profesión docente y las presiones para obtener buenos resultados académicos generan una sobrecarga de responsabilidades y una percepción de falta de control sobre el proceso educativo. A nivel institucional, las dinámicas burocratizadas de supervisión y la escasez de recursos refuerzan la sensación de falta de apoyo. En las relaciones interpersonales, la dificultad para establecer vínculos cooperativos debilita aún más la capacidad de los docentes para afrontar el desgaste cotidiano.

El análisis indica que 7 de cada 10 participantes tienen dificultades para desarrollar relaciones de cooperación efectiva, predominando dinámicas competitivas y conflictos irresolutos. Dos tercios del profesorado experimentan

estrés relacionado con la falta de oportunidades de formación continua, reconocimientos y mejoras contractuales. A nivel individual, la carencia de estímulos para el crecimiento profesional erosiona la motivación y el compromiso de los educadores. En este contexto, se proponen recomendaciones, incluyendo la socialización previa de los objetivos de las investigaciones con el público objetivo, diseñar programas de capacitación en colaboración con psicólogos educativos y la implementación de programas participativos para abordar los estresores identificados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ayuso, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*, 39(3) 1-15. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2575/3565>
- Baque, C., G. Y., Calderón, C., G. M., Campuzano, L., J. G., & Barcia, B., M. F. (2021). El rol docente y el estrés de la modalidad virtual. *Polo del Conocimiento*, 6(2), 1016-1026. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2333/4737>
- Bustillos Mena, S. F., Baque Villanueva, L.K., & Bustillos Mena, M.R. (2020). Síndrome de burnout en los docentes de la unidad educativa ciudad de Caracas del Cantón Santo Domingo de los Tsáchilas. *Revista Conrado*, vol. 16(núm. 1), 236-240. O <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1546/1530>
- Caichug, D., Ruiz, D., & Laurella, S. L. (2021). El estrés laboral, COVID-19 y otros factores que determinan el bienestar docente. *Tesla Revista Científica*, 1(1), 54-67. <https://tesla.puertomaderoeditorial.com.ar/index.php/tesla/article/view/57>
- Cladellas R, C. A. (2011). Percepción del estado de salud y estrés, de profesorado universitario, en relación con la franja horaria de docencia. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(1), 217-240. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122834011.pdf>
- Cortés Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(Edición Especial), 1-11. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/articulo/view/2560/2598>
- Hernández-Amorós, M. J., Urrea-Solano, M., Merma-Molina, G., Martínez-Roig, R., & Gavilan-Martin, D. (2020). Valoración de una experiencia de aprendizaje transversal con Moodle para el trabajo de las técnicas de estudio. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7832974>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf