

## Estrés en el personal docente de educación básica como factor determinante de desempeño laboral

### Stress in Elementary Education Teaching Staff as a Determining Factor of Job Performance

Luis Gaspar Avila Soliz<sup>1</sup>, Baly Carolina Santiago García<sup>2</sup> y Aarón Richarte García<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Secretaría de Educación Pública de Tabasco, blu-rock47@live.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-4334-0238>, México

<sup>2</sup>Secretaría de Educación Pública de Tabasco, balykarolyna@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-6930-6289>, México

<sup>3</sup>Investigador independiente, aa.w.n@hotmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-7911-2442>, México

#### Información del Artículo

##### **Trazabilidad:**

Recibido 10-11-2024

Revisado 11-11-2024

Aceptado 23-11-2024

##### **Palabras Clave:**

Estrés

Personal docente

Desempeño laboral

Prevención

Calidad de enseñanza

#### RESUMEN

El estrés en el personal docente de educación básica representa un aspecto crucial que incide significativamente en su desempeño laboral y, por ende, en la calidad de la educación impartida. Este estudio tiene como objetivo analizar en profundidad las causas, manifestaciones y consecuencias del estrés en los educadores de nivel básico, así como identificar estrategias efectivas para su prevención y manejo. Se reconoce que el estrés puede derivarse de múltiples factores, incluyendo la sobrecarga de trabajo, la falta de recursos, las demandas emocionales y la presión por resultados académicos. Por tanto, es imperativo comprender cómo este fenómeno afecta la salud física y mental de los docentes, así como su motivación, satisfacción laboral y compromiso con la enseñanza. Al abordar el estrés docente de manera integral, se busca contribuir a la creación de entornos laborales más saludables y estimulantes, donde los educadores puedan desarrollar todo su potencial y brindar una educación de excelencia a sus estudiantes.

#### ABSTRACT

Stress among elementary school teaching staff is a critical aspect that significantly influences their job performance and, consequently, the quality of education provided. This study aims to deeply analyze the causes, manifestations, and consequences of stress in basic education educators, as well as to identify effective strategies for prevention and management. It is acknowledged that stress can stem from multiple factors, including workload, lack of resources, emotional demands, and academic performance pressure. Therefore, it is imperative to understand how this phenomenon impacts the physical and mental health of teachers, as well as their motivation, job satisfaction, and commitment to teaching. By comprehensively addressing teacher stress, the goal is to contribute to the creation of healthier and more stimulating work environments where educators can unleash their full potential and deliver outstanding education to their students.

##### **Keywords:**

Stress

Teaching staff

Job performance

Prevention

Teaching quality

#### INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo, el bienestar emocional y mental del personal docente es un factor determinante que influye directamente en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes. En particular, el fenómeno del estrés en los educadores de nivel básico ha adquirido una relevancia significativa debido a sus repercusiones en el desempeño laboral, la salud física y mental, y la satisfacción profesional de estos profesionales dedicados a la noble tarea de formar a las generaciones futuras.

El estrés docente se manifiesta como una respuesta adaptativa ante las múltiples demandas y presiones inherentes al ejercicio de la docencia en un entorno escolar cada vez más desafiante y complejo. Factores como la sobrecarga de trabajo, las limitaciones de recursos, las dificultades en la gestión del aula, las interacciones con los estudiantes y sus familias, así como las expectativas institucionales y sociales, contribuyen a la generación de altos niveles de estrés que pueden afectar negativamente la salud y el bienestar de los profesionales de la educación.

En este contexto, resulta imperativo comprender en profundidad las causas, manifestaciones y consecuencias del estrés en el personal docente de educación básica, con el propósito de diseñar e implementar estrategias efectivas de prevención y manejo que promuevan ambientes laborales saludables, estimulantes y propicios para el desarrollo integral de los educadores y el óptimo cumplimiento de su misión educativa. Por ende, este estudio se propone analizar de manera exhaustiva el fenómeno del estrés en los educadores de nivel básico, explorando sus implicaciones para la salud y el desempeño laboral de los docentes, así como identificar enfoques innovadores y soluciones prácticas que contribuyan a mitigar los efectos nocivos del estrés y fomentar la resiliencia y el bienestar en el colectivo docente. A través de una mirada holística y proactiva, se busca fortalecer la labor educativa, potenciar el compromiso y la motivación de los educadores, y elevar la calidad de la enseñanza ofrecida en las aulas de educación básica.

#### **Planteamiento del problema:**

En el marco educativo actual, el fenómeno del estrés en el personal docente de educación básica representa un desafío significativo que impacta negativamente en la calidad de la enseñanza, el bienestar de los educadores y el desarrollo integral de los estudiantes. El constante aumento de las demandas y presiones asociadas al ejercicio de la docencia ha generado una creciente preocupación por las consecuencias del estrés en la salud física, mental y emocional de los profesionales de la educación, así como en su capacidad para desempeñar eficazmente sus funciones pedagógicas y contribuir al logro de los objetivos educativos establecidos.

La falta de estrategias efectivas de prevención y manejo del estrés en el ámbito escolar ha dado lugar a situaciones de agotamiento, desmotivación, ausentismo laboral y disminución en la calidad de la enseñanza, afectando no solo al personal docente, sino también a la comunidad educativa en su conjunto. Ante este escenario, resulta imperativo identificar las causas subyacentes del estrés en los educadores de nivel básico, así como sus efectos perjudiciales en el clima laboral, la salud mental y el rendimiento profesional, con el fin de diseñar intervenciones y políticas orientadas a promover entornos laborales saludables, sostenibles y propicios para el florecimiento personal y profesional de los educadores.

En este contexto, surge la necesidad de abordar de manera integral y sistémica el problema del estrés en el personal docente de educación básica, considerando no solo sus manifestaciones individuales, sino también sus causas estructurales y contextuales en el ámbito escolar. Solo mediante un enfoque holístico y colaborativo que involucre a todos los actores educativos se podrá avanzar hacia la construcción de entornos educativos más resilientes, empáticos y enriquecedores, donde el bienestar de los educadores sea valorado y protegido como pilar fundamental de una educación de calidad y equitativa para todos los niños y jóvenes. Que las reflexiones contenidas en este planteamiento del problema inspiren la búsqueda de soluciones innovadoras y transformadoras que permitan superar los desafíos asociados al estrés docente y promover una cultura educativa basada en el cuidado, el apoyo mutuo y el crecimiento personal y profesional de todos los integrantes de la comunidad escolar.

Delimitada la investigación, se ha decidido acotar el estudio a tres escuelas de nivel primaria ubicadas en dos municipios distintos Villahermosa y Huimanguillo, con el fin de profundizar en el análisis de las causas y consecuencias del estrés en los educadores de este nivel educativo y de diseñar estrategias de intervención personalizadas que promuevan su bienestar y desempeño profesional. La selección de estas tres escuelas se fundamenta en la diversidad de contextos y realidades que cada una representa, permitiendo así abordar de manera más exhaustiva las distintas dimensiones del fenómeno del estrés docente y sus implicaciones en el ámbito escolar. Se busca captar la heterogeneidad de experiencias, desafíos y recursos presentes en cada institución educativa, enriqueciendo de esta manera el análisis y las propuestas de intervención planteadas.

#### **Marco teórico**

En el presente estudio, se aborda el fenómeno del estrés en educadores de nivel primaria desde una perspectiva multidimensional, considerando diversas teorías y enfoques que permitan comprender en profundidad las causas, manifestaciones y consecuencias de esta problemática en el ámbito escolar. Según Karasek (1979) el estrés laboral es el resultado de la interacción entre la demanda laboral y el control percibido por el individuo. Este autor postula que los trabajadores experimentan altos niveles de estrés cuando se enfrentan a una alta carga de trabajo y tienen poco control sobre su entorno laboral. En el contexto educativo, esta teoría cobra relevancia al analizar cómo las exigencias del rol docente y la autonomía profesional influyen en la aparición de estrés en los educadores de nivel primaria. Siegrist (1996) propone que el estrés en el trabajo también está determinado por la combinación de la alta demanda laboral y la baja recompensa percibida por el individuo. En el ámbito educativo, este modelo puede aplicarse para examinar cómo la sobrecarga de tareas, la presión académica y la falta de reconocimiento pueden contribuir al estrés en los docentes de primaria.

Maslach y Leiter (1997) definen el agotamiento profesional como un estado de fatiga emocional, despersonalización y baja realización personal que resulta de la exposición crónica al estrés laboral. Esta teoría es relevante para comprender cómo el estrés afecta la salud mental y el bienestar de los educadores de nivel primaria, así como para diseñar estrategias de prevención y manejo del agotamiento en el contexto escolar. Bronfenbrenner (1979) plantea que el desarrollo humano se ve influenciado por múltiples sistemas interconectados, incluyendo el entorno familiar, escolar y comunitario. En el caso de los educadores de primaria, este modelo teórico permite explorar cómo factores contextuales como el clima escolar, las relaciones interpersonales y el apoyo institucional impactan en su experiencia de estrés y bienestar emocional.

Según Lazarus y Folkman (1984), el estrés es un proceso de evaluación cognitiva en el que un individuo percibe una discrepancia entre las demandas del entorno y sus recursos para hacerles frente. Este enfoque destaca la importancia de las estrategias de afrontamiento (coping) en la gestión del estrés, sugiriendo que la manera en que las personas interpretan y responden a las situaciones estresantes influye en su bienestar emocional y adaptación. En el caso de los docentes de primaria, este marco teórico permite analizar cómo sus percepciones, interpretaciones y estrategias de afrontamiento influyen en su experiencia de estrés y agotamiento laboral. House (1981) plantea que el apoyo social, entendido como la disponibilidad de ayuda emocional, instrumental o informativa de otras personas, tiene un impacto significativo en la salud mental y el bienestar de los individuos ante situaciones estresantes.

En el contexto educativo, la presencia de redes de apoyo entre colegas, directivos, familias y comunidad puede ser un factor protector clave contra el estrés laboral y el agotamiento en los educadores de nivel primaria.

Bandura (1977) postula que el comportamiento humano se adquiere a través de la observación, la imitación y el refuerzo de modelos sociales. En el ámbito escolar, este enfoque teórico es relevante para examinar cómo la exposición de los educadores a prácticas de manejo del estrés efectivas por parte de sus pares o líderes educativos puede influir en su propia capacidad para afrontar y gestionar situaciones estresantes en el contexto escolar. Desde la perspectiva de la resiliencia, Masten (2001) propone que la capacidad de recuperarse y mantener un funcionamiento adaptativo frente a la adversidad es un proceso dinámico que se ve influenciado por factores individuales, familiares y contextuales. En el caso de los educadores de primaria, este modelo teórico permite explorar cómo ciertas características personales, como la autoeficacia, la empatía y la flexibilidad cognitiva, contribuyen a su capacidad para sobrellevar el estrés laboral y mantener un desempeño eficaz en su rol educativo.

## MATERIALES Y MÉTODOS

En el contexto de este estudio sobre el estrés en educadores de nivel primaria, se ha optado por una metodología de investigación cualitativa que permite explorar en profundidad las vivencias, percepciones y significados que los docentes atribuyen a su experiencia de estrés en el ámbito escolar. A través de enfoques cualitativos, se busca captar la complejidad y la subjetividad del fenómeno estudiado, así como comprender las interacciones sociales, contextuales y emocionales que influyen en la manifestación del estrés en educadores. En este sentido, se han utilizado diversos instrumentos y técnicas cualitativas para recopilar y analizar la información relevante, entre los cuales se destacan:

- **Entrevistas Semiestructuradas:** Se realizaron entrevistas semiestructuradas con educadores de nivel primaria con el objetivo de indagar en sus experiencias, percepciones y emociones relacionadas con el estrés laboral. Estas entrevistas permitieron profundizar en aspectos clave como las fuentes de estrés, los síntomas percibidos, las estrategias de afrontamiento utilizadas y las repercusiones en su bienestar emocional y laboral.
- **Grupos Focales:** Se llevaron a cabo grupos focales con equipos docentes de diferentes centros educativos para explorar de manera colectiva las dinámicas de estrés en el contexto escolar, identificar patrones comunes y contrastar opiniones y puntos de vista entre los participantes. Los grupos focales sirvieron como espacio de discusión y reflexión conjunta sobre las causas y consecuencias del estrés en educadores.
- **Diarios de Campo:** Se emplearon diarios de campo para registrar observaciones, reflexiones y notas sobre situaciones relevantes relacionadas con el estrés en el entorno escolar. Estos registros permitieron complementar la información obtenida a través de las entrevistas y los grupos focales, brindando insights adicionales sobre el contexto y las interacciones que influyen en la vivencia del estrés por parte de los educadores.
- **Análisis de Contenido:** Se aplicó un análisis de contenido a las transcripciones de las entrevistas, los registros de los grupos focales y los diarios de campo, con el fin de identificar categorías temáticas, patrones emergentes y conexiones significativas en torno al fenómeno del estrés en

educadores de nivel primaria. Este proceso de análisis permitió dar sentido y coherencia a los datos cualitativos recopilados, así como extraer conclusiones relevantes para la investigación.

A través de esta metodología de investigación cualitativa y el uso de los instrumentos mencionados, se ha buscado proporcionar una visión holística y enriquecedora del impacto del estrés en los educadores de nivel primaria, así como generar conocimientos útiles y aplicables para el diseño de estrategias de prevención y apoyo emocional en el ámbito escolar.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Tras llevar a cabo la investigación cualitativa sobre el estrés en educadores de nivel primaria utilizando entrevistas semiestructuradas, grupos focales y diarios de campo como instrumentos de recolección de datos, se han identificado patrones significativos que arrojan luz sobre la vivencia del estrés laboral en este colectivo docente.

Uno de los hallazgos más relevantes de este estudio ha sido la identificación de las demandas laborales como una fuente recurrente de estrés entre los educadores. Según las entrevistas realizadas, la sobrecarga de trabajo, las exigencias administrativas y la presión por cumplir con los estándares de calidad educativa son aspectos que generan tensión y agotamiento en los docentes, afectando su bienestar emocional y su satisfacción laboral. Como menciona Maslach (2003) en su obra "Burnout: The Cost of Caring", la falta de recursos y el exceso de demandas en el trabajo pueden desencadenar el síndrome de desgaste profesional en profesionales de la educación, manifestándose en síntomas físicos, emocionales y cognitivos.

En los grupos focales, se observó que el apoyo social, tanto de colegas como de directivos, juega un papel crucial en la gestión del estrés entre los educadores. La posibilidad de compartir experiencias, recibir feedback constructivo y sentirse respaldado por la comunidad educativa se identificó como un factor protector ante el desgaste emocional y la desmotivación laboral. De acuerdo con House (1981) el apoyo social en el ámbito laboral puede actuar como un amortiguador del estrés, fortaleciendo la resiliencia y promoviendo el bienestar psicológico de los individuos en situaciones estresantes.

Por otro lado, los diarios de campo revelaron la importancia de la autorreflexión y la práctica de técnicas de autocuidado en la gestión del estrés por parte de los educadores. El registro de emociones, la identificación de desencadenantes del estrés y la adopción de estrategias de afrontamiento personalizadas fueron aspectos destacados por los participantes como herramientas para preservar su equilibrio emocional y su compromiso con la enseñanza.

En resumen, los resultados de esta investigación subrayan la complejidad del fenómeno del estrés en educadores de nivel primaria, resaltando la importancia de abordarlo desde una perspectiva holística que considere tanto las demandas laborales como los recursos personales y sociales disponibles. Al integrar las voces y experiencias de los docentes en el diseño de políticas y programas de bienestar laboral, se podrán promover entornos escolares más saludables y sostenibles para el desarrollo profesional y emocional de los educadores, contribuyendo así a la calidad educativa y al bienestar de toda la comunidad escolar.

## **CONCLUSIÓN**

En virtud de los hallazgos derivados de la investigación cualitativa sobre el estrés en educadores de nivel primaria, se desprenden conclusiones de alta relevancia y pertinencia en el ámbito académico y profesional. Los resultados obtenidos a través de entrevistas semiestructuradas, grupos focales y diarios de campo han permitido profundizar en la complejidad de las experiencias de los docentes frente al estrés laboral, así como identificar factores críticos que influyen en su bienestar emocional y su desempeño profesional.

En primer lugar, se constata que las demandas laborales constituyen un factor determinante en la manifestación del estrés entre los educadores, evidenciando la urgente necesidad de implementar estrategias de gestión del tiempo, distribución equitativa de tareas y reconocimiento del esfuerzo docente para mitigar los efectos negativos del exceso de carga laboral.

La obra de Demerouti et al. (2001), que aborda el concepto de desgaste laboral y su relación con las demandas laborales, encuentra eco en los resultados obtenidos, destacando la importancia de gestionar eficazmente las exigencias del trabajo para prevenir el agotamiento emocional en el personal docente.

Por otro lado, la presencia de apoyo social y emocional en el entorno escolar se erige como una variable protectora ante el estrés y sus consecuencias en la salud mental de los educadores. La interacción positiva con colegas, la comunicación efectiva con directivos y la creación de redes de apoyo mutuo son elementos clave para fortalecer la resiliencia y promover un clima laboral saludable y colaborativo en las instituciones educativas.

En línea con los postulados de Hobfoll (1989) sobre el capital social y su influencia en la salud psicológica de los individuos, se destaca la importancia de cultivar relaciones interpersonales sólidas y empáticas en el contexto escolar como medida preventiva del estrés y el desgaste profesional.

Asimismo, la práctica de la autorreflexión y el autocuidado emergen como estrategias fundamentales para el manejo del estrés en educadores, subrayando la necesidad de promover la conciencia emocional, el autoconocimiento y la adopción de hábitos saludables en la rutina diaria. La obra de Kabat-Zinn (1990), pionero en la aplicación del mindfulness en contextos educativos, encuentra eco en las recomendaciones derivadas de este estudio, enfatizando la importancia de cultivar la atención plena y la autocompasión como herramientas efectivas para la gestión del estrés y la promoción del bienestar integral en el ámbito escolar. En suma, las conclusiones derivadas de esta investigación abogan por la implementación de políticas y programas integrales de bienestar laboral que atiendan las necesidades emocionales, sociales y profesionales de los educadores de nivel primaria, fomentando entornos de trabajo saludables, inclusivos y estimulantes que propicien el desarrollo integral de los docentes y contribuyan a la excelencia educativa y al bienestar de toda la comunidad escolar.

## **REFERENCIAS**

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.
- Gómez-Urquiza, J. L., Vargas, C., De la Fuente, E. I., Fernández-Castillo, R., Cañadas-De la Fuente, G. A. (2017). Age as a risk factor for burnout syndrome in nursing professionals: A meta-analytic study. *Research in Nursing & Health*, 40(2), 99-110.
- Halbesleben, J. R. B., & Demerouti, E. (2006). The construct validity of an alternative measure of burnout: Investigating the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work & Stress*, 20(3), 208-220.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delta.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Nurse turnover: The mediating role of burnout. *Journal of Nursing Management*, 17(3), 331-339.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The Cost of Caring*. Cambridge, MA: Malor Books.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two-sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.
- Stevanovic, P., Rupert, P. A., & Hunley, H. A. (2016). Work-family conflict and burnout among U.S. Army Soldiers: The role of work support and mastery. *Military Psychology*, 28(2), 87-96.