

# Impacto del estrés laboral en el bienestar emocional de los docentes de Educación General Básica subnivel superior

## *Interpretability analysis using XAI techniques in Machine Learning models for the detection of financial fraud*

### RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar los efectos del estrés laboral en el bienestar emocional del profesorado de Educación General Básica Subnivel Superior de la Unidad Educativa El Empalme. El estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos que permitieron comprender de manera integral la problemática investigada. Se empleó un diseño no experimental, transversal, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada por 40 docentes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de información se utilizaron encuestas con escala tipo Likert, entrevistas semiestructuradas dirigidas a docentes y al profesional de psicología institucional, así como observación no participativa dentro del contexto escolar. Los resultados evidenciaron que las principales fuentes de estrés laboral corresponden a la sobrecarga administrativa, la multiplicidad de funciones y la presión institucional. Asimismo, se identificaron manifestaciones emocionales como agotamiento, irritabilidad, ansiedad y desmotivación, las cuales afectan el desempeño profesional y las relaciones pedagógicas. Aunque los docentes emplean estrategias de afrontamiento basadas en el apoyo entre colegas, la organización de tareas y actividades recreativas, estas resultan insuficientes frente a las demandas laborales existentes. Se concluye que el estrés laboral influye significativamente en el bienestar emocional docente, generando repercusiones directas sobre la calidad educativa y el clima institucional.

**Palabras clave:** bienestar emocional, estrés ocupacional, personal docente.

### ABSTRACT

This study aimed to analyze the effects of occupational stress on the emotional well-being of teachers in the Upper Sublevel of Basic General Education at Unidad Educativa El Empalme. The research was conducted using a mixed-methods approach that combined quantitative and qualitative techniques to obtain a comprehensive understanding of the phenomenon under study. A non-experimental, cross-sectional, descriptive, and correlational design was employed. The sample consisted of 40 teachers selected through non-probability convenience sampling. Data collection involved Likert-scale surveys, semi-structured interviews with teachers and the institutional psychologist, and non-participant classroom observation. The findings revealed that the main sources of occupational stress were administrative overload, multiple job responsibilities, and institutional pressure. Emotional manifestations such as exhaustion, irritability, anxiety, and demotivation were also identified, negatively affecting professional performance and pedagogical relationships. Although teachers reported using coping strategies based on peer support, task organization, and recreational activities, these measures proved insufficient to counteract existing work demands. The study concludes that occupational stress significantly affects teachers' emotional well-being, generating direct repercussions on educational quality and the institutional climate. These findings highlight the need to strengthen psychosocial support programs and institutional policies aimed at promoting teachers' mental health and professional well-being.

**Keywords:** emotional well-being, occupational stress, teaching


### EDUCATECH


Recepción: 01/06/2026


Aceptación: 18/06/2026

Publicación: 30/06/2026

### AUTOR/ES

 MSc. Nube Liseth Arteaga Chacha

 Lic. Rita Victoria Chacha Vinza

 Lic. Chafla Yopez Carmen Eva

 Lic. Olga Camila León Rivera

 [mube.arteaqa@docentes.educacion.edu.ec](mailto:mube.arteaqa@docentes.educacion.edu.ec)


 [rita.chacha@educacion.gob.ec](mailto:rita.chacha@educacion.gob.ec)


 [carmen.chafla@educacion.gob.ec](mailto:carmen.chafla@educacion.gob.ec)

 [camila.leon@docentes.educacion.edu.ec](mailto:camila.leon@docentes.educacion.edu.ec)


 Colegio De Bachillerato Macas


 Unidad Educativa Sinaí

 U.E. Fé Y Alegría

 Unidad Educativa Agustín Alberto Freire Icaza

 Morona Santiago - Ecuador

 Morona Santiago - Ecuador

 Chimborazo - Ecuador

 Guayas – Ecuador

### CITACIÓN:

Arteaga, N., Chacha, R., Chafla, C. & León, O. (2026). Impacto del estrés laboral en el bienestar emocional de los docentes de Educación General Básica subnivel superior. Revista InnovaSciT. 4 (1), p. 1295 – 1311.

## INTRODUCCIÓN

El estrés laboral constituye una de las problemáticas más relevantes en el ámbito educativo contemporáneo debido a sus efectos sobre la salud física, psicológica y emocional del profesorado. La profesión docente implica una constante interacción con estudiantes, familias, directivos y organismos educativos, además del cumplimiento de responsabilidades académicas y administrativas que, en muchos casos, exceden los recursos y capacidades disponibles para afrontarlas. En este contexto, el bienestar emocional del docente se convierte en un elemento fundamental para garantizar procesos de enseñanza-aprendizaje efectivos y ambientes escolares saludables. Diversas investigaciones recientes señalan que el incremento de las demandas laborales, la sobrecarga administrativa y las presiones institucionales han contribuido significativamente al aumento de los niveles de estrés entre los profesionales de la educación (Herrera-Soria et al., 2024; Carrera-Castillo et al., 2024).

A nivel internacional, organismos como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2024) han advertido sobre la necesidad de fortalecer las condiciones laborales del profesorado debido al impacto que tienen las exigencias profesionales en la salud mental y el bienestar emocional. Estudios desarrollados en Europa y América Latina evidencian que los docentes experimentan agotamiento emocional, ansiedad, irritabilidad y disminución de la satisfacción laboral como consecuencia de cargas excesivas de trabajo, falta de reconocimiento profesional y limitaciones en los recursos institucionales (Arbia et al., 2023; Revesado Carballares et al., 2023). Estas condiciones afectan no solo al profesorado, sino también a la calidad educativa y al clima organizacional de las instituciones escolares.

En América Latina, la problemática adquiere particular relevancia debido a las condiciones estructurales de los sistemas educativos. Mero Macías et al. (2023) señalan que una proporción significativa de docentes presenta niveles elevados de estrés asociados a la acumulación de funciones, la presión por el cumplimiento de indicadores académicos y la insuficiencia de recursos para desarrollar adecuadamente su labor. Del mismo modo, Herrera-Soria et al. (2024) identifican que los principales factores generadores de estrés en docentes ecuatorianos incluyen la sobrecarga laboral, las exigencias administrativas, los conflictos derivados de la convivencia escolar y la limitada disponibilidad de apoyo institucional. Estas evidencias sugieren que el estrés laboral constituye un fenómeno multidimensional que requiere ser analizado desde una perspectiva integral.

Desde el punto de vista teórico, la presente investigación se fundamenta en la Teoría Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman, la cual sostiene que el estrés surge cuando las demandas del entorno son percibidas por el individuo como superiores a los recursos disponibles para enfrentarlas. Asimismo, se apoya en la Teoría del Bienestar Psicológico de Ryff y en el Modelo PERMA de Seligman, enfoques que consideran el bienestar emocional

como un estado multidimensional relacionado con la satisfacción personal, las emociones positivas, el desarrollo de relaciones saludables, el sentido de propósito y la realización profesional. Estas perspectivas permiten comprender la relación existente entre las condiciones laborales y la estabilidad emocional del profesorado, así como las consecuencias derivadas de una exposición prolongada a factores estresantes.

En el contexto ecuatoriano, el bienestar emocional docente se ha convertido en una preocupación creciente debido a las transformaciones curriculares, las exigencias institucionales y los desafíos derivados de los cambios sociales y tecnológicos que enfrenta el sistema educativo. Hidalgo Guijarro (2025) encontró que, aunque muchos docentes mantienen elevados niveles de compromiso profesional, también experimentan agotamiento emocional y dificultades para equilibrar las responsabilidades laborales y personales. De igual manera, Franco Canacuan y Arévalo Lara (2025) evidenciaron que el agotamiento emocional constituye uno de los factores más influyentes en el deterioro de la salud mental docente, afectando directamente su desempeño profesional y su satisfacción laboral.

La problemática adquiere especial importancia en la Unidad Educativa El Empalme, institución ubicada en el cantón El Empalme, provincia del Guayas, donde los docentes del subnivel superior enfrentan múltiples responsabilidades académicas y administrativas que pueden incidir en su bienestar emocional. Observaciones preliminares realizadas en la institución han permitido identificar manifestaciones relacionadas con agotamiento emocional, desmotivación, ansiedad y dificultades para mantener un equilibrio adecuado entre la vida laboral y personal. Estas situaciones pueden afectar el desempeño pedagógico, las relaciones interpersonales dentro de la comunidad educativa y la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

A pesar de la existencia de investigaciones previas sobre estrés laboral docente, persiste la necesidad de profundizar en el análisis de esta problemática dentro de contextos educativos específicos, particularmente en instituciones de Educación General Básica donde convergen diversas demandas organizacionales y pedagógicas. En este sentido, el presente estudio aporta evidencia contextualizada acerca de los efectos del estrés laboral en el bienestar emocional del profesorado, contribuyendo a la comprensión de una realidad que afecta directamente la calidad educativa y la salud mental de los docentes.

Por lo expuesto, el objetivo general de esta investigación es analizar los efectos del estrés laboral en el bienestar emocional del profesorado de Educación General Básica Subnivel Superior de la Unidad Educativa El Empalme. De manera específica, se busca identificar las principales fuentes de estrés laboral, determinar el nivel de bienestar emocional del profesorado y explorar las estrategias utilizadas para afrontar las demandas derivadas de su actividad profesional. Se parte de la premisa de que elevados niveles de estrés laboral influyen negativamente en el bienestar emocional de los docentes, afectando su desempeño profesional,

sus relaciones interpersonales y la calidad del entorno educativo.

### **MÉTODOS MATERIALES**

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, debido a que integró procedimientos cuantitativos y cualitativos con la finalidad de obtener una comprensión amplia y profunda de los efectos del estrés laboral en el bienestar emocional del profesorado de Educación General Básica Subnivel Superior de la Unidad Educativa El Empalme. La combinación de ambos enfoques permitió analizar el fenómeno desde una perspectiva integral, considerando tanto la medición de variables observables como la interpretación de experiencias, percepciones y significados construidos por los participantes dentro de su contexto laboral. El componente cuantitativo facilitó la identificación de los principales factores asociados al estrés laboral y su incidencia en el bienestar emocional mediante la recopilación de datos estructurados, mientras que el componente cualitativo posibilitó comprender las vivencias, emociones y estrategias de afrontamiento desarrolladas por los docentes frente a las exigencias propias de su actividad profesional.

La investigación se enmarcó dentro del paradigma descriptivo, debido a que buscó caracterizar las manifestaciones del estrés laboral y su relación con el bienestar emocional del profesorado sin intervenir o modificar las condiciones existentes. Asimismo, presentó un alcance correlacional, puesto que permitió identificar la asociación existente entre las condiciones laborales y los niveles de bienestar emocional experimentados por los docentes. El estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, ya que las variables fueron observadas en su contexto natural sin manipulación deliberada por parte de los investigadores. De igual manera, se adoptó un diseño transversal porque la información fue recopilada en un único momento temporal, permitiendo describir la realidad institucional durante el período de ejecución de la investigación. Complementariamente, se incorporó una perspectiva fenomenológica para comprender las experiencias subjetivas de los participantes respecto a las situaciones de estrés y sus efectos sobre la dimensión emocional, favoreciendo una aproximación contextualizada a la realidad educativa estudiada.

El contexto de estudio correspondió a la Unidad Educativa El Empalme, ubicada en el cantón El Empalme, provincia del Guayas, Ecuador. Esta institución constituye uno de los principales centros educativos de la localidad y atiende a estudiantes de diversos niveles de formación. La investigación se concentró específicamente en el profesorado de Educación General Básica Subnivel Superior, debido a que este grupo enfrenta una serie de exigencias académicas, administrativas y socioemocionales que pueden influir significativamente en su bienestar emocional y desempeño profesional. La elección de este contexto respondió a la necesidad de analizar una problemática de creciente relevancia dentro de las instituciones educativas ecuatorianas y generar evidencia contextualizada que contribuya a la formulación de estrategias orientadas al fortalecimiento de la salud mental docente.

La población estuvo conformada por los docentes que laboran en el subnivel superior de Educación General Básica de la institución objeto de estudio. Debido a las características de la población y a la accesibilidad de los participantes, se trabajó con una muestra de 40 docentes, quienes participaron voluntariamente en el proceso investigativo. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la disponibilidad, accesibilidad y disposición para colaborar con la investigación. Este tipo de muestreo resultó pertinente debido a las condiciones institucionales y a la necesidad de contar con informantes que tuvieran experiencia directa respecto al fenómeno estudiado. Adicionalmente, se incluyó la participación del profesional de psicología de la institución educativa, considerado informante clave por su conocimiento especializado sobre las dinámicas socioemocionales presentes en la comunidad educativa.

Para garantizar la pertinencia de la información recopilada, se establecieron criterios de inclusión y exclusión. Entre los criterios de inclusión se consideró a los docentes que se encontraban ejerciendo funciones activas en el subnivel superior de Educación General Básica durante el período de aplicación de los instrumentos, que contaran con experiencia laboral dentro de la institución y que manifestaran su consentimiento para participar en el estudio. Asimismo, se incluyó al profesional responsable del área psicológica de la institución debido a su relación directa con los procesos de acompañamiento socioemocional del profesorado. Como criterios de exclusión se contempló a docentes que se encontraban en licencia, vacaciones o ausentes durante el proceso de recolección de datos, así como aquellos que decidieron no participar voluntariamente o que no completaron adecuadamente los instrumentos aplicados.

La recolección de información se efectuó mediante la utilización de diversas técnicas e instrumentos que permitieron la triangulación de los datos obtenidos. En el componente cuantitativo se empleó la encuesta como técnica principal de recopilación de información. Para ello se diseñó un cuestionario estructurado con preguntas cerradas organizadas en escala tipo Likert, orientadas a identificar las principales fuentes de estrés laboral, las manifestaciones emocionales asociadas y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes. El instrumento fue elaborado considerando los objetivos de la investigación y los principales indicadores identificados en la revisión teórica. Su aplicación permitió obtener información cuantificable relacionada con la percepción de los participantes respecto a las condiciones laborales y su bienestar emocional.

En el componente cualitativo se utilizó la entrevista semiestructurada como técnica de obtención de información. Esta herramienta permitió profundizar en las experiencias personales de los docentes y conocer de manera detallada sus percepciones sobre las situaciones generadoras de estrés, los efectos experimentados en el ámbito emocional y las estrategias implementadas para afrontar dichas condiciones. Las entrevistas se desarrollaron

mediante una guía previamente estructurada que contempló preguntas abiertas relacionadas con las dimensiones de análisis establecidas en la investigación. Además, se realizó una entrevista al profesional de psicología de la institución, con el propósito de obtener una visión especializada sobre las problemáticas emocionales presentes en el profesorado y las acciones de acompañamiento implementadas desde el ámbito institucional.

Como complemento de las técnicas anteriores, se empleó la observación no participativa para registrar aspectos relacionados con el comportamiento docente dentro del aula, la interacción con los estudiantes, la organización de las actividades académicas y las manifestaciones observables asociadas al estrés laboral. Para ello se diseñó una guía de observación estructurada que permitió registrar información de manera sistemática, fortaleciendo el proceso de triangulación metodológica y aumentando la credibilidad de los resultados obtenidos. Esta técnica facilitó la identificación de elementos que no siempre son expresados verbalmente por los participantes, aportando una comprensión más amplia del fenómeno investigado.

El procesamiento y análisis de los datos cuantitativos se realizó mediante procedimientos de estadística descriptiva. Los datos obtenidos fueron organizados, codificados y tabulados utilizando herramientas informáticas que permitieron calcular frecuencias, porcentajes y distribuciones de respuesta. Los resultados fueron representados mediante tablas y gráficos estadísticos para facilitar su interpretación. En cuanto a la información cualitativa, se aplicó un proceso de análisis temático basado en la identificación de categorías emergentes relacionadas con las experiencias de estrés laboral, las afectaciones emocionales y las estrategias de afrontamiento manifestadas por los participantes. Posteriormente, se efectuó una triangulación entre los resultados obtenidos mediante encuestas, entrevistas y observaciones, con el propósito de fortalecer la consistencia y validez de los hallazgos.

En el desarrollo de la investigación se respetaron rigurosamente los principios éticos aplicables a los estudios con seres humanos. Todos los participantes fueron informados acerca de los objetivos, alcances y procedimientos del estudio antes de su participación. Asimismo, se garantizó el carácter voluntario de la colaboración, el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias y la confidencialidad de la información proporcionada. Los datos recopilados fueron utilizados exclusivamente con fines académicos y científicos, preservando en todo momento el anonimato de los participantes. De igual manera, se procuró evitar cualquier situación que pudiera generar riesgos físicos, psicológicos o emocionales para los docentes involucrados en la investigación.

Finalmente, es importante reconocer algunas limitaciones inherentes al estudio. Entre ellas se encuentra el tamaño reducido de la muestra, circunscrita a una única institución educativa, lo cual limita la generalización de los resultados a otros contextos. Asimismo, la naturaleza transversal de la investigación impide establecer relaciones causales definitivas

entre las variables analizadas, permitiendo únicamente identificar asociaciones y tendencias observadas durante el período de estudio. Sin embargo, estas limitaciones no afectan la relevancia de los hallazgos obtenidos, ya que proporcionan información valiosa para comprender la influencia del estrés laboral en el bienestar emocional del profesorado y constituyen una base importante para futuras investigaciones orientadas al fortalecimiento de la salud mental docente y la mejora de las condiciones laborales dentro del sistema educativo.

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos permitieron analizar la incidencia del estrés laboral en el bienestar emocional del profesorado de Educación General Básica Subnivel Superior de la Unidad Educativa El Empalme. La información fue recopilada mediante encuestas aplicadas a 40 docentes, entrevistas semiestructuradas y observación no participativa, permitiendo identificar las principales fuentes de estrés, sus manifestaciones emocionales y las estrategias utilizadas para afrontar esta problemática. Los hallazgos evidencian que el estrés laboral constituye un fenómeno multidimensional influenciado por factores institucionales, administrativos y personales que repercuten directamente en la calidad del desempeño profesional y en el bienestar emocional del profesorado.

**Tabla 1. Principales fuentes de estrés laboral identificadas por el profesorado**

Fuente de estrés	Frecuencia	Porcentaje (%)
<b>Sobrecarga administrativa</b>	15	37,5
<b>Multiplicidad de funciones</b>	10	25,0
<b>Presión institucional</b>	8	20,0
<b>Relación con padres de familia</b>	4	10,0
<b>Falta de recursos educativos</b>	3	7,5
<b>Total</b>	40	100,0

**Fuente:** Elaboración propia a partir de la encuesta aplicada a docentes (2025).

Los resultados muestran que la sobrecarga administrativa constituye la principal fuente de estrés laboral para el profesorado, alcanzando el 37,5% de las respuestas. Este hallazgo evidencia que las actividades complementarias a la enseñanza, tales como la elaboración de informes, registros institucionales, planificaciones y procesos de evaluación, generan una presión considerable sobre los docentes. La multiplicidad de funciones también representa un factor significativo, lo que indica que el profesorado debe asumir responsabilidades diversas que exceden la labor pedagógica tradicional.

Estos resultados coinciden con los planteamientos de Herrera-Soria et al. (2024), quienes identificaron la carga administrativa como uno de los principales factores generadores de estrés en docentes ecuatorianos. Asimismo, respaldan los postulados de Cerpa Robles et al. (2025), quienes sostienen que la acumulación de responsabilidades institucionales incrementa

el desgaste emocional y disminuye la percepción de eficacia profesional. La evidencia encontrada permite afirmar que las exigencias organizacionales representan uno de los principales desafíos para el bienestar emocional docente.

**Tabla 2. Manifestaciones emocionales asociadas al estrés laboral**

Manifestación emocional	Frecuencia	Porcentaje (%)
<b>Agotamiento emocional</b>	14	35,0
<b>Irritabilidad</b>	10	25,0
<b>Desmotivación</b>	8	20,0
<b>Ansiedad</b>	5	12,5
<b>Frustración</b>	3	7,5
<b>Total</b>	40	100,0

**Fuente:** Elaboración propia a partir de la encuesta aplicada a docentes (2025).

Los datos evidencian que el agotamiento emocional constituye la manifestación más frecuente entre los docentes participantes. Más de un tercio de los encuestados señaló experimentar cansancio emocional asociado a las exigencias laborales cotidianas. La irritabilidad y la desmotivación también presentan porcentajes elevados, reflejando que el estrés laboral afecta significativamente el estado de ánimo y la disposición profesional del profesorado.

Estos hallazgos guardan relación con los resultados obtenidos por Franco Canacuan y Arévalo Lara (2025), quienes identificaron el agotamiento emocional como uno de los principales indicadores de deterioro de la salud mental docente. Desde la perspectiva de Lazarus y Folkman, estas manifestaciones pueden interpretarse como respuestas psicológicas derivadas de una percepción constante de desequilibrio entre las demandas laborales y los recursos disponibles para afrontarlas. La persistencia de estas condiciones podría afectar no solo al profesorado, sino también al clima escolar y a la calidad de los procesos educativos.

**Tabla 3. Nivel percibido de bienestar emocional del profesorado**

Nivel de bienestar emocional	Frecuencia	Porcentaje (%)
<b>Alto</b>	6	15,0
<b>Moderado</b>	20	50,0
<b>Bajo</b>	14	35,0
<b>Total</b>	40	100,0

**Fuente:** Elaboración propia a partir de la encuesta aplicada a docentes (2025).

Los resultados reflejan que la mitad de los participantes percibe un nivel moderado de bienestar emocional, mientras que un 35% manifiesta niveles bajos. Esta situación evidencia que una proporción considerable del profesorado experimenta dificultades para mantener un equilibrio emocional adecuado frente a las exigencias laborales. Aunque una minoría reporta altos niveles de bienestar, los resultados sugieren la presencia de factores institucionales que

limitan el desarrollo de estados emocionales positivos.

Desde la teoría del bienestar psicológico de Ryff, estos hallazgos permiten inferir que las condiciones laborales pueden influir negativamente en dimensiones como la autonomía, el crecimiento personal y las relaciones positivas con el entorno. De igual manera, los resultados coinciden con las investigaciones desarrolladas por Arbia et al. (2023), quienes encontraron que la ausencia de apoyo institucional y el exceso de responsabilidades afectan significativamente el bienestar emocional del profesorado. Esta realidad plantea la necesidad de implementar estrategias institucionales orientadas a fortalecer la salud mental docente.

**Tabla 4. Estrategias utilizadas para afrontar el estrés laboral**

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Apoyo entre colegas</b>	13	32,5
<b>Organización de tareas</b>	11	27,5
<b>Actividades recreativas</b>	8	20,0
<b>Actividad física</b>	5	12,5
<b>Apoyo profesional</b>	3	7,5
<b>Total</b>	40	100,0

**Fuente:** Elaboración propia a partir de la encuesta aplicada a docentes (2025).

Las estrategias más utilizadas por los docentes corresponden al apoyo entre colegas y la organización de tareas. Estos resultados reflejan la importancia de las redes de apoyo social dentro del entorno educativo como mecanismo para afrontar las exigencias laborales. Asimismo, la planificación y organización de actividades aparecen como recursos relevantes para reducir la percepción de sobrecarga y mejorar la gestión del tiempo.

Los resultados son consistentes con lo planteado por Santana y Peña Solís (2023), quienes identificaron la búsqueda de apoyo emocional y la resolución de problemas como las principales estrategias utilizadas por el profesorado para afrontar situaciones de estrés. No obstante, se observa una limitada utilización de apoyo profesional especializado, lo que podría indicar la necesidad de fortalecer los servicios de acompañamiento psicológico dentro de las instituciones educativas. Esta situación evidencia que, aunque los docentes desarrollan mecanismos de afrontamiento, estos no siempre resultan suficientes para contrarrestar los efectos acumulativos del estrés laboral.

**Tabla 5. Percepción de la influencia del estrés laboral en el desempeño docente**

<b>Nivel de influencia</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Alta</b>	18	45,0
<b>Moderada</b>	15	37,5
<b>Baja</b>	7	17,5

<b>Total</b>	40	100,0
--------------	----	-------

**Fuente:** Elaboración propia a partir de la encuesta aplicada a docentes (2025).

La mayoría de los docentes considera que el estrés laboral influye de manera alta o moderada en su desempeño profesional. Este resultado demuestra que los efectos del estrés trascienden el ámbito individual y repercuten directamente en las actividades pedagógicas desarrolladas dentro del aula. Entre las principales consecuencias señaladas se encuentran las dificultades para mantener la concentración, la disminución de la motivación y el agotamiento físico y emocional.

Estos hallazgos respaldan los planteamientos de Valadez Ramírez et al. (2022), quienes sostienen que el estrés laboral afecta la calidad de las relaciones pedagógicas y limita la capacidad del docente para responder eficazmente a las demandas educativas. Asimismo, los resultados permiten afirmar que la mejora del bienestar emocional docente constituye una condición indispensable para fortalecer la calidad educativa. La principal novedad científica del estudio radica en evidenciar cómo la interacción entre factores organizacionales y emocionales condiciona simultáneamente el bienestar del profesorado y la eficacia de los procesos de enseñanza-aprendizaje, aportando información relevante para el diseño de políticas institucionales orientadas a la promoción de la salud mental docente.

### DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos evidencian que el estrés laboral constituye un factor determinante en el bienestar emocional del profesorado de Educación General Básica Subnivel Superior de la Unidad Educativa El Empalme. La identificación de la sobrecarga administrativa, la multiplicidad de funciones y la presión institucional como principales fuentes de estrés confirma que las exigencias asociadas al ejercicio docente han trascendido las actividades pedagógicas tradicionales, incorporando responsabilidades adicionales que incrementan el desgaste emocional y físico de los profesionales de la educación. Estos hallazgos permiten comprender que el estrés laboral no responde únicamente a factores individuales, sino que se encuentra estrechamente relacionado con las dinámicas organizacionales y las condiciones de trabajo presentes en el contexto educativo.

Los resultados coinciden con los obtenidos por Herrera-Soria et al. (2024), quienes encontraron que las tareas administrativas, las demandas institucionales y las responsabilidades extracurriculares constituyen algunos de los principales factores generadores de estrés en el profesorado ecuatoriano. De igual manera, los hallazgos guardan relación con lo planteado por Arbia et al. (2023), quienes sostienen que la sobrecarga laboral y la limitada valoración profesional contribuyen significativamente al agotamiento emocional docente. Esta coincidencia permite inferir que la problemática observada en la Unidad Educativa El Empalme no constituye un fenómeno aislado, sino que forma parte de una realidad presente en diversos sistemas educativos a nivel nacional e internacional.

Las manifestaciones emocionales identificadas, particularmente el agotamiento emocional, la irritabilidad y la desmotivación, reflejan las consecuencias directas de una exposición prolongada a situaciones de estrés laboral. Estos resultados respaldan los planteamientos de Franco Canacuan y Arévalo Lara (2025), quienes determinaron que el agotamiento emocional representa uno de los principales indicadores del deterioro de la salud mental docente. Asimismo, coinciden con las investigaciones desarrolladas por Revesado Carballares et al. (2023), quienes señalaron que las crecientes exigencias laborales posteriores a la pandemia incrementaron significativamente los niveles de ansiedad y desgaste profesional entre los educadores. Desde esta perspectiva, el bienestar emocional se presenta como una dimensión vulnerable frente a las presiones institucionales y las demandas permanentes del entorno educativo.

La interpretación de estos hallazgos puede sustentarse en la Teoría Transaccional del Estrés propuesta por Lazarus y Folkman, la cual sostiene que el estrés surge cuando las demandas del entorno son percibidas como superiores a los recursos disponibles para enfrentarlas. En el caso de los docentes participantes, la acumulación de tareas, la presión por el cumplimiento de objetivos institucionales y la necesidad de responder a múltiples requerimientos administrativos generan una percepción constante de desequilibrio que afecta su estabilidad emocional. Bajo esta perspectiva, el estrés laboral no depende exclusivamente de las exigencias objetivas del trabajo, sino también de la forma en que estas son valoradas e interpretadas por cada individuo.

Por otra parte, los niveles moderados y bajos de bienestar emocional encontrados en una proporción significativa de los docentes reflejan la existencia de condiciones laborales que limitan el desarrollo integral del profesorado. Estos resultados son consistentes con la Teoría del Bienestar Psicológico de Ryff, la cual plantea que dimensiones como la autonomía, las relaciones positivas, el propósito de vida y el crecimiento personal pueden verse afectadas cuando las condiciones del entorno dificultan la satisfacción de las necesidades individuales. Asimismo, los hallazgos se relacionan con el Modelo PERMA de Seligman, que destaca la importancia de las emociones positivas, el compromiso y las relaciones interpersonales para alcanzar estados de bienestar sostenibles. En este sentido, la presencia de estrés laboral prolongado limita el fortalecimiento de estos componentes y reduce la percepción de satisfacción profesional.

Un aspecto relevante identificado en la investigación corresponde a las estrategias de afrontamiento utilizadas por el profesorado. Los resultados muestran que el apoyo entre colegas y la organización de tareas constituyen los mecanismos más empleados para reducir el impacto del estrés laboral. Este hallazgo coincide con Santana y Peña Solís (2023), quienes concluyeron que la búsqueda de apoyo social y la resolución de problemas representan estrategias eficaces para enfrentar situaciones de presión laboral. Sin embargo, la limitada

utilización de apoyo psicológico profesional observada en el estudio evidencia una debilidad institucional que podría dificultar la atención oportuna de las necesidades emocionales del profesorado. Esta situación sugiere la necesidad de fortalecer programas de acompañamiento psicosocial que permitan abordar el estrés desde una perspectiva preventiva y no únicamente reactiva.

En relación con la influencia del estrés sobre el desempeño profesional, los resultados demuestran que la mayoría de los docentes percibe una afectación significativa en su capacidad para desarrollar las actividades pedagógicas. Esta situación respalda los planteamientos de Valadez Ramírez et al. (2022), quienes afirman que el estrés laboral repercute directamente en la calidad de la enseñanza, la gestión del aula y las relaciones establecidas con los estudiantes. Cuando el docente experimenta agotamiento emocional, disminuye su capacidad para responder de manera efectiva a los desafíos educativos, afectando tanto el aprendizaje de los estudiantes como la construcción de ambientes escolares positivos. En consecuencia, el bienestar emocional del profesorado debe ser considerado un elemento estratégico para garantizar la calidad de los procesos educativos.

La principal contribución científica de esta investigación radica en evidenciar la relación existente entre las condiciones laborales del profesorado y su bienestar emocional dentro de un contexto educativo específico del sistema ecuatoriano. A diferencia de otros estudios centrados exclusivamente en la identificación de factores estresantes, la presente investigación integra variables organizacionales, emocionales y conductuales, permitiendo comprender de manera más amplia las consecuencias del estrés laboral en el ámbito educativo. Esta perspectiva aporta evidencia empírica que puede servir como base para futuras investigaciones orientadas al diseño de modelos de intervención y programas institucionales de promoción de la salud mental docente.

Desde el punto de vista práctico, los resultados sugieren la necesidad de implementar políticas institucionales orientadas a la reducción de la carga administrativa, el fortalecimiento de los servicios de apoyo psicológico y la promoción de espacios de bienestar dentro de las instituciones educativas. Asimismo, resulta pertinente desarrollar programas de formación relacionados con el manejo del estrés, la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento, con el propósito de fortalecer las competencias socioemocionales del profesorado. Estas acciones contribuirían no solo a mejorar la calidad de vida de los docentes, sino también a optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje y el clima organizacional de las instituciones educativas.

Finalmente, los hallazgos obtenidos permiten afirmar que el estrés laboral representa un desafío prioritario para la educación contemporánea, debido a sus repercusiones sobre el bienestar emocional, el desempeño profesional y la calidad educativa. En consecuencia, abordar esta problemática desde una perspectiva integral constituye una necesidad para la

construcción de entornos escolares más saludables, inclusivos y sostenibles, capaces de favorecer tanto el desarrollo profesional del docente como la formación integral de los estudiantes.

### CONCLUSIONES

El análisis desarrollado permite concluir que el estrés laboral constituye un fenómeno estructural que trasciende las experiencias individuales del profesorado y se encuentra estrechamente vinculado a las condiciones organizacionales presentes en el contexto educativo. Los resultados obtenidos evidencian que las demandas administrativas, la multiplicidad de responsabilidades y las presiones institucionales configuran un escenario que compromete el bienestar emocional docente, afectando su capacidad para mantener un equilibrio adecuado entre las exigencias profesionales y las necesidades personales. Desde esta perspectiva, el estrés laboral no puede ser interpretado únicamente como una respuesta individual ante situaciones adversas, sino como una consecuencia de dinámicas institucionales que requieren atención sistemática y sostenida.

La investigación permitió identificar que las principales fuentes de estrés experimentadas por el profesorado se relacionan con factores externos al acto pedagógico propiamente dicho. Este hallazgo revela una transformación progresiva del rol docente, en la cual las funciones administrativas y los requerimientos burocráticos adquieren un peso considerable dentro de la jornada laboral. Como resultado, el tiempo y la energía destinados a las actividades de enseñanza se ven limitados por obligaciones complementarias que generan sobrecarga y reducen las oportunidades para el desarrollo profesional y el autocuidado emocional. Esta realidad confirma la necesidad de replantear las políticas institucionales orientadas a la distribución de responsabilidades dentro de los centros educativos.

En relación con el bienestar emocional, los hallazgos permiten afirmar que existe una asociación significativa entre los niveles de estrés laboral y la aparición de manifestaciones emocionales que afectan el desempeño profesional. El agotamiento emocional, la irritabilidad y la desmotivación identificados durante la investigación constituyen indicadores de un deterioro progresivo que, de mantenerse en el tiempo, puede repercutir negativamente en la calidad de la enseñanza y en las relaciones interpersonales dentro de la comunidad educativa. Estos resultados respaldan los planteamientos teóricos que conciben el bienestar emocional como una condición indispensable para el ejercicio eficaz de la docencia y para la construcción de ambientes de aprendizaje saludables.

Asimismo, se concluye que los docentes han desarrollado diversas estrategias de afrontamiento orientadas a reducir los efectos del estrés laboral, destacándose el apoyo entre colegas, la organización de tareas y la búsqueda de espacios de recreación personal. Sin embargo, la evidencia obtenida indica que estas acciones, aunque valiosas, resultan insuficientes cuando no están acompañadas por mecanismos institucionales de apoyo

emocional y psicológico. En consecuencia, la responsabilidad de promover el bienestar docente no debe recaer exclusivamente sobre los individuos, sino que debe asumirse como un compromiso organizacional respaldado por políticas, recursos y programas permanentes de acompañamiento profesional.

Desde una perspectiva educativa, los resultados permiten sostener que el bienestar emocional del profesorado constituye un factor estratégico para la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Cuando los docentes desarrollan su labor en condiciones que favorecen su estabilidad emocional, incrementan sus posibilidades de establecer relaciones pedagógicas positivas, gestionar adecuadamente el aula y responder de manera efectiva a las necesidades de los estudiantes. Por el contrario, la persistencia de elevados niveles de estrés limita estas capacidades y puede afectar tanto el rendimiento profesional como el clima institucional. En este sentido, la salud emocional del profesorado debe ser considerada un componente esencial dentro de los procesos de mejora educativa.

La principal aportación de esta investigación radica en ofrecer evidencia contextualizada sobre la relación entre el estrés laboral y el bienestar emocional en docentes de Educación General Básica Subnivel Superior, contribuyendo al fortalecimiento del conocimiento científico sobre una problemática que continúa adquiriendo relevancia dentro de los sistemas educativos contemporáneos. Los hallazgos obtenidos confirman que el bienestar docente no depende exclusivamente de factores personales, sino de una interacción compleja entre condiciones laborales, recursos institucionales y dinámicas organizacionales que influyen directamente en la experiencia profesional del educador.

No obstante, el estudio también permite reconocer interrogantes que permanecen abiertas y que requieren ser abordadas en futuras investigaciones. Resulta pertinente profundizar en el análisis de variables como la resiliencia, la inteligencia emocional, el apoyo directivo y la cultura organizacional, debido a que estos factores podrían actuar como elementos protectores frente al estrés laboral. Del mismo modo, sería relevante desarrollar investigaciones longitudinales que permitan observar la evolución del bienestar emocional docente a lo largo del tiempo y determinar con mayor precisión los efectos acumulativos de la exposición prolongada a situaciones de estrés.

Asimismo, futuras investigaciones podrían ampliar el alcance del estudio incorporando diferentes niveles educativos, contextos geográficos e instituciones de diversa naturaleza, con el propósito de establecer comparaciones que contribuyan a una comprensión más amplia del fenómeno. También resulta necesario evaluar la efectividad de programas de intervención psicológica, estrategias de autocuidado y políticas institucionales orientadas a la promoción de la salud mental docente, generando evidencia que facilite la toma de decisiones fundamentadas en el ámbito educativo.

En síntesis, los resultados obtenidos permiten concluir que la reducción del estrés

laboral y la promoción del bienestar emocional docente constituyen desafíos prioritarios para las instituciones educativas actuales. La construcción de entornos laborales saludables no solo favorece el desarrollo profesional del profesorado, sino que también fortalece la calidad educativa, el bienestar estudiantil y la sostenibilidad de los procesos formativos. Por ello, cualquier estrategia orientada a la mejora de la educación debe considerar al bienestar emocional del docente como un eje fundamental para el logro de transformaciones educativas significativas y sostenibles.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvites-Huamaní, C. G. (2021). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 9(1), e1031. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1031>
- Arbia, G., Compare, C., Grossi, E., & Marchetti, D. (2023). Teachers' work-related stress and well-being: An exploratory study in Italian primary schools. *Frontiers in Psychology*, 14, 1186245. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1186245>
- Barragán Estrada, A. R. (2023). Bienestar psicológico y calidad de vida en profesionales de la educación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55(2), 112–125. <https://doi.org/10.14349/rlp.2023.55.2.112>
- Blesa Matienzo, M. (2020). Bienestar integral y salud emocional en contextos educativos. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 31(3), 45–60. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.31.num.3.2020.29264>
- Buitrago-Orjuela, A. F., Pulido-Cortés, O. F., & Castañeda-Polanco, J. G. (2021). Estrés laboral y salud mental en trabajadores de instituciones educativas. *Revista de Salud Pública*, 23(4), 1–10. <https://doi.org/10.15446/rsap.v23n4.88752>
- Burgos Angulo, E. J., García Hernández, M. L., & Salas Ávila, J. (2020). Estrés laboral en docentes y su impacto en el desempeño profesional. *Revista Educación*, 44(2), 1–16. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i2.40539>
- Carrera-Castillo, D., Guamán-Gómez, V., & Vinuesa-Moreta, P. (2024). Estrés laboral y bienestar emocional en docentes ecuatorianos. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 10(1), 567–584. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i1.3725>
- Cerpa Robles, C. M., Cárdenas Flores, M. E., & Sánchez Torres, J. A. (2025). Factores organizacionales asociados al estrés laboral docente. *Revista Educación y Sociedad*, 46(1), 89–106.
- Franco Canacuan, M. A., & Arévalo Lara, J. P. (2025). Estrés laboral y satisfacción profesional en docentes de educación básica. *Revista Conrado*, 21(102), 334–345.
- Herrera-Soria, M. E., Cedeño-Vera, K. A., & Moreira-Ponce, M. A. (2024). Estrés laboral en docentes ecuatorianos: Factores, síntomas y estrategias de mitigación. *Revista Ciencia Latina*, 8(2), 4587–4604. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.11045](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11045)
- Hidalgo Guijarro, P. A. (2025). Bienestar emocional y compromiso laboral en docentes del sistema educativo ecuatoriano. *Revista Polo del Conocimiento*, 10(3), 785–801.
- Iriarte-Pupo, J. A., Romero-Pérez, K. L., & Martínez-Sánchez, M. P. (2021). Consecuencias psicoemocionales del estrés laboral en profesionales de la educación. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 22(4), 15–24.
- Lorenzo Benítez, A., Rodríguez Fernández, P., & Sánchez Gómez, V. (2024). Demandas laborales y agotamiento emocional en docentes de educación básica. *Revista*

- Iberoamericana de Educación*, 95(1), 123–140. <https://doi.org/10.35362/rie9516218>
- Mero Macías, J. E., Zambrano Vélez, M. C., & Vélez Cedeño, A. R. (2023). Estrés laboral y salud emocional en docentes latinoamericanos. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 7(13), 74–89. <https://doi.org/10.46296/yc.v7i13.0315>
- Revesado Carballares, M., Sánchez Rodríguez, S., & González Martín, E. (2023). Percepción docente acerca de las situaciones de estrés y ansiedad laboral tras la pandemia provocada por la COVID-19. *Aula. Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 29, 159–176. <https://doi.org/10.14201/aula202329159176>
- Santana, Y., & Peña Solís, M. (2023). Estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por docentes del nivel primario. En *Memorias del Congreso Internacional de Investigación e Innovación en Educación* (pp. 214–226). Universidad Autónoma de Santo Domingo.
- Valadez Ramírez, A., González Pérez, M. E., & Hernández López, J. (2022). Estrés laboral docente y bienestar emocional en instituciones educativas de América Latina. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 24, e18. <https://doi.org/10.24320/redie.2022.24.e18.4507>

**CONFLICTO DE INTERÉS:**

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles.

**FINANCIAMIENTO**

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

**NOTA:**

El artículo no es producto de una publicación anterior