Estrategias de Gestión del Estrés en Docentes de Básica Primaria en los Últimos 10 años en Latinoamérica

Sonia Milena Guerrero Rojas

Sandra Janeth Ruiz Barbosa

Diana Rocío Castro Raba

Universitaria Agustiniana - Uniagustiniana

Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas

Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Bogotá. D.C

2026

Estrategias de gestión del estrés en docentes de básica primaria en los últimos 10 años en Latinoamérica

Sonia Milena Guerrero Rojas

Sandra Janeth Ruiz Barbosa

Diana Rocío Castro Raba

Diana Derly Bueno Castro

Tutor

Trabajo de grado para Optar el título de Especialización en Gerencia en Seguridad y salud en el trabajo

Universitaria Agustiniana- Uniagustiniana

Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas

Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Bogotá, D.C

2026

Agradecimientos

Agradecemos a Dios por darnos la fortaleza, sabiduría e inteligencia necesaria para terminar esta importante etapa en nuestra formación profesional.

Expresamos nuestra más sincera gratitud a nuestras familias, quienes han estado de forma incondicional a lo largo de nuestras vidas especialmente en este proceso, brindándonos su apoyo, comprensión, ánimo y motivación en los momentos más difíciles.

Agradecemos a quienes desde el cielo nos acompañaron en nuestro esfuerzo para culminar los logros propuestos, porque se fueron creyendo en nosotras.

Tabla de contenido

Portada / Estrategias de Gestión del Estrés en Docentes de Básica Primaria en los Últimos 10 años en Latinoamérica 1

Contraportada / Estrategias de gestión del estrés en docentes de básica primaria en los últimos 10 años en Latinoamérica 2

Agradecimientos 3

Portada / Estrategias de Gestión del Estrés en Docentes de Básica Primaria en los Últimos 10 años en Latinoamérica 1 4

Resumen (Abstract) 7

Abstract (resumen) 9

Introducción 11

1. Descripción del problema 13

2. Objetivos 17

Objetivo general 17

Objetivos específicos 17

2. Justificación 18

4. Marco referencial 21

4.1 Marco Teórico 21

4.1.1 Estrés 21

4.2 Marco conceptual 24

4.2.1 Estructura General del Mapa de Procesos en instituciones de Educación Primaria en Latinoamérica 24

4.2.2 Procesos Estratégicos (Gestión Directiva) 24

4.2.3 Procesos Misionales (Gestión Pedagógica y académica) 25

4.2.4 Procesos De Apoyo (Gestión Administrativa y de Recursos 25

4.2.5 Proceso de Comunidad, (Gestión de la Convivencia) 25

4.2.6 El Papel del Profesor En La Administración Educativa: Más Allá del Aula 26

4.2.7 Planificación y Diseño Pedagógico 26

4.2.8 Mediador del Aprendizaje y Clima de Aula 26

4.2.9 Evaluación Formativa y Retroalimentación 27

4.3 Atención a la diversidad e inclusión 27
Tabla 1 28
4.3.1 Matriz de Peligros en Docentes de Básica Primaria en América latina (2015-2025) 28
5. Metodología 29
5.1 Tipo de Estudio y Enfoque 29
5.1.2 Recolección de recursos documentales 29
5.1.3 Estrategia de búsqueda de datos 30
5.1.4 Ecuaciones de búsqueda 32
5.1.5 Criterios de exclusión 32
5.5.6 Criterios de inclusión 33
5.1.7 Estrategias de análisis de datos 33
5.1.8 Filtrado y Depuración. 34
Extracción y consolidación. 34
6. Resultados 36
6.2 Resultados del segundo objetivo: Describir los principales efectos relacionados con la presencia del estrés en los profesores de primaria reportados en los artículos. 39
Efectos Psicológicos 39
Efectos físicos 40
Efectos Conductuales 41
6.3 Resultados tercer objetivo: Detallar las estrategias más utilizadas para el manejo del estrés en los docentes de primaria. 42
Búsqueda de apoyo psicosocial 42
Actividades recreativas y de bienestar 45
Reestructuración cognitiva 47
7. Discusión 51
8. Conclusiones 57
Referencias 60
Anexos 65

Lista de Tablas

Tabla 1 27

Resumen (Abstract)

La presente monografía tiene como objeto principal presentar un análisis de las estrategias para gestionar el estrés en los profesores de educación básica primaria en los últimos diez años en América Latina. En la revisión de varios artículos científicos en este estudio surgió una gran necesidad de entender cómo las condiciones laborales actuales de los profesores pueden influir en el bienestar y la salud, determinado por las altas demandas emocionales y laborales.

A partir de analizar varios documentos literarios, se identifica que los factores de riesgo más importantes son de tipo psicosocial, distinguiéndose el exceso de trabajo y la presión por cumplir los resultados en el trabajo y la responsabilidad que conlleva con los alumnos en el entorno escolar. Del mismo modo se evidenció también el factor biológico relacionado con el impacto en la salud física y los factores organizacionales vinculados a las condiciones de trabajo en las instituciones educativas. Se encontró en relación al estrés en los profesores que interviene de manera directamente en el ámbito psicológico a través de agotamiento emocional, ansiedad, fatiga, desmotivación, bajo rendimiento laboral, además sumado problemas en la salud física y ausentismo laboral. Frente a este problema en los estudios sobresale diversas estrategias de manejo adecuado del estrés, entre las más importantes se encuentran las actividades recreativas y de bienestar. Así mismo, el uso de procesos de pensamiento dirigidos a generar regulación de las emociones. Estas actividades ayudan a los educadores a llevar de manera más eficaz las exigencias en su trabajo como docente.

Para finalizar el estrés en los docentes está como un acontecimiento multifactorial que se necesita abordar desde un enfoque global, mejorando las condiciones de trabajo en las instituciones, con el fin de garantizar la calidad de vida del docente de educación básica primaria en Latinoamérica.

Palabras clave: Profesores, docentes, educación, estrés, estrategias, psicológicos, bienestar, emocional, estudiantes, educativo.

Abstract (resumen)

The main objective of this monograph is to present an analysis of stress management strategies among primary school teachers in Latin America over the past ten years. A review of several scientific articles in this study revealed a significant need to understand how teachers' current working conditions can influence their well-being and health, given the high emotional and professional demands placed upon them.

Through an analysis of various literature documents, the most significant risk factors were identified as psychosocial, including excessive workload, pressure to meet work targets, and the responsibility they bear towards students in the school environment. Similarly, the biological factor related to the impact on physical health and organizational factors linked to working conditions in educational institutions were also identified.

It was found that stress in teachers directly affects the psychological sphere through emotional exhaustion, anxiety, fatigue, demotivation, and low work performance, in addition to contributing to physical health problems and absenteeism. In response to this problem, studies highlight various strategies for managing stress effectively, among the most important being recreational and wellness activities. Likewise, the use of thought processes aimed at regulating emotions is crucial. These activities help educators more effectively manage the demands of their work as teachers.

In conclusion, stress among teachers is a multifactorial phenomenon that needs to be addressed from a holistic perspective, improving working conditions in educational institutions to guarantee the quality of life of primary school teachers in Latin America.

Keywords: Teachers, educators, education, stress, strategies, psychological, well-being, emotional, students, educational.

Introducción

En este trabajo se da la importancia de tomar el tema de estrés en docentes en educación básica primaria en América Latina, ya que se resalta la importancia de ver que la labor va más allá del deber, es transmitir conocimiento y sabiduría a los estudiantes con esfuerzo y empeño dando lo mejor en el día a día. En las etapas formativas de educación básica primaria, el profesor está brindando acompañamiento tanto formativo como emocional, socializando y construyendo identidad formada a los niños que van a marcar profundamente en el ámbito social. Los docentes tienen grandes retos en esta época actual donde se ven enfrentados a múltiples retos que le exigen asumir varias funciones que implican constantemente adquirir habilidades, destrezas y retos que afectan tanto en la parte física como emocional, que transforma esta profesión en una actividad que genera altos índices de presión en su labor en las aulas; por consiguiente, deben asumir una alta responsabilidad y demanda psicológica. En este contexto, la tranquilidad del docente no termina en un caso único para transformarse en un tema que afecte significativamente en la población y transformar en un componente que es relevante ofreciendo estrategias en cuanto a la calidad de vida en el interior del modelo educativo (c, 2002; Undurraga, 2011). En los últimos tiempos, los factores educativos en América latina han sufrido modificaciones sustanciales. Actualmente, la labor del profesor en los establecimientos educativos, es que tiene que asumir una mayor responsabilidad. Uno de los factores relevantes es la integración de avances tecnológicos de forma acelerada. Los docentes de básica primaria tienen que adaptarse e integrar su conocimiento a los programas de aprendizaje. Aparte de esto, tienen que asumir la

responsabilidad de realizar las evaluaciones a los estudiantes en los establecimientos educativos. Así mismo, tienen que asumir una alta carga administrativa, sumado a la problemática social que vivimos en nuestra sociedad. Por lo tanto, lo hace mucho más complejo y afecta indudablemente las aulas educativas, demandando mucho más esfuerzo por parte del profesor. Como consecuencia de lidiar constantemente con estas situaciones, se están aumentando los riesgos psicosociales en los docentes de básica primaria. Entre estos, la sobrecarga laboral que genera estrés laboral apoderándose del trabajo.

El estrés en los educadores requiere verlo de una forma integral tanto de forma individual relacionadas al afrontamiento como en las condiciones en las instituciones educativas que dan un entorno laboral. Es importante resaltar que han generado estrategias que se implementen en estos últimos años en América Latina, permitiendo entender que las prácticas han demostrado mayor eficiencia y fortalecen mejorar las condiciones laborales de los profesores de educación básica primaria.

El presente trabajo se orienta a analizar de manera congruente las acciones que se pueden realizar para gestionar el estrés en los profesores de básica primaria, con el propósito de implementar un componente teórico y gerencial que contribuyan a la prevención de disminuir los riesgos del estrés, además de fortalecer el bienestar de los profesores de básica primaria en América Latina.

1. Descripción del problema

En las organizaciones, constantemente se están informando sobre el estrés laboral, como un acontecimiento que perjudica gravemente a un gran número de trabajadores en América latina, esto genera un alto costo tanto en la persona, emocional y financiero. Es de importancia dar un significado que se comprenda mejorar la vida y que se encuentren bien en las instituciones educativas, no es solamente el deterioro sino, además, el desgaste que contribuye a indisponer a la persona. Es de relevante importancia en estos casos generar estabilidad en un afrontamiento que genere estabilidad para favorecer dictaminar mejor calidad de vida en términos beneficioso (Casullo, 2002).

El estrés en los docentes puede ser comprendido como un componente que perjudica el desempeño laboral, originando efectos como la disminución del rendimiento y la eficacia en el trabajo, junto a la presencia de problemas de salud y pérdida de la interacción social entre los compañeros de trabajo que labora en la institución. Teniendo en cuenta que también afecta la economía y el correcto funcionamiento de los establecimientos escolares, además de mejorar las condiciones laborales de los profesores conforme en el ambiente que se encuentra de forma negativa.

La conexión directa entre el estrés del trabajo y la insatisfacción laboral es otro elemento importante del análisis. En el análisis de datos se observa que los educadores sufren estrés grave y muestra una correlación en las muestras de malestar psicológico con efectos nocivos para la salud y la forma como percibe de forma negativamente el trabajo y la falta de compromiso con el plantel educativo y mejorar los procesos de aprendizaje y enseñanza.

Actualmente las instituciones de educación están dirigiendo sus esfuerzos a cada día dar mejores condiciones en los trabajos a los profesores realizando intervenciones e incluyendo programas hacia los educadores para que se sientan bien y tengan pertenencia en las instituciones educativas, garantizando un bienestar físico y emocional.

Así mismo, conforme a la secuencia de lo expuesto. Oviedo y Pastrana (2014), indican lo siguiente:

> Del mismo modo las actuales tecnologías hacen que los profesores estén preocupados por crear nuevas formas para trabajar en la docencia seguidas de una correcta evaluación. Sin embargo, continúan las diferentes formas de educación dirigidas por el educador y tendrán que ser perfeccionadas donde la enseñanza colaborativa y de autoaprendizaje ocupan el primer lugar en la lista. Por consiguiente, se dispone de la educación (presencial, virtual a distancia), para enseñar a las nuevas generaciones innovando estrategias en la educación.

> Rodríguez et al. (2017) "indican que ciertas condiciones de trabajo tienen un impacto poco efectivo en el comportamiento del profesorado, lo cual puede causar descontento, falta de compromiso, fatiga física, pérdida de la autoestima e incluso en algunos casos el deseo de dejar la profesión. Estas circunstancias generan un alejamiento gradual entre el profesor y sus alumnos, lo que impacta de manera directa en la dinámica educativa".

"En consecuencia, el contexto en el que trabaja un docente tiene una influencia directa en su desempeño. Por eso es esencial fomentar un entorno laboral armonioso y positivo para facilitar la realización eficaz del proceso educativo". Goleman (1996), al analizar estos conceptos indica la relación de las emociones en el cerebro y está fuertemente

ligado con el bienestar de la persona, afectando sus sentimientos y pensamientos, su estado físico y emocional, así como el comportamiento que tiene. así mismo, es importante que los profesores entiendan y reconozcan cómo gestionar apropiadamente sus emociones.

De igual manera según un estudio realizado por la Psicología UANL (2017), se evidencia el nivel de estrés en los profesores se ven un alto grado de estrés en un 64% moderado, el 31% significativo y 5% poco significativo y se evidencian como tres principales factores con un 14% la administración del tiempo, con un 13% de elementos decisivos en el trabajo y un 12% preocupación en sus trabajos. "Conforme a la (OMS) Organización Mundial de la Salud un 25% de los 75 casos de infarto al año el 25% registrados en el país de México, son la mayoría generados por estrés en los trabajos, el 75% de las personas están sufriendo por estrés en diversos ambientes laborales, ubicándose en primer lugar a nivel mundial" (López-Martín & Nieto, 2015). En este escenario, la inteligencia emocional es importante para fortalecer las competencias profesionales, que son cruciales en el proceso de educación, es fundamental, para el papel del docente guiar y formar a los estudiantes. Por tal motivo al gestionar las emociones da un equilibrio apropiado y posibilitando al educador que efectúe su trabajo con mayor tranquilidad, paciencia y armonía.

En este sentido, Palos (2018) "afirma que la escuela es un lugar de aprendizaje ininterrumpido en el que las vivencias se transforman en una herramienta esencial para el desarrollo individual y el perfeccionamiento de la práctica pedagógica". De esta manera cabe resaltar que el estudiante requiere de esta manera tener un aprendizaje basado en el proceso de gestión emocional y resiliencia para poder afrontar las dificultades que tenemos en este mundo.

Pregunta del problema: ¿cuáles son las estrategias de gestión del estrés en los profesores de básica primaria reportadas en los últimos 10 años en Latinoamérica?

2. Objetivos

Objetivo general

Analizar las estrategias de gestión del estrés en docentes en básica primaria en los últimos 10 años en Latinoamérica, a la luz del reporte de la bibliografía científica.

Objetivos específicos

- Reconocer los principales factores de riesgo asociados al estrés laboral en profesores de enseñanza básica primaria en el contexto latinoamericano.
- Describir los principales efectos relacionados con la presencia del estrés en los profesores de primaria reportados en los artículos.
- Detallar las estrategias más utilizadas para manejar el estrés en los profesores de básica primaria.

2. Justificación

En la docencia particularmente en la educación básica primaria en América Latina se asocia con la necesidad de tener y poseer no sólo competencias pedagógicas, sino también el tener una buena respuesta emocional y social. El docente, durante diferentes etapas cumple un rol muy importante, pero en esta etapa formativa, no sólo asume la enseñanza de contenidos sino también el acompañamiento y la orientación frente a diferentes procesos académicos, sino también la orientación y en muchos casos, la contención emocional del alumnado. Esto hace que los deberes del docente sean mayores y que se exponga a las condiciones de riesgo psicosocial que afecta el bienestar total del docente (Casullo, 2002).

Acosta (2008) afirma: El estrés laboral es considerado un riesgo potencial para los docentes y puede padecer si no se identifica a tiempo su aparición e incluso sino se pone fin a la situación, teniendo en cuenta esto, hay señales de alerta temprana cuya importancia es identificarlas a tiempo; cabe resaltar que, el estrés tiene consecuencias que van progresando y que afectan de forma negativa la salud mental y emocional y, además, la salud física del docente. El impacto que afecta el clima laboral del establecimiento educativo afecta en el bienestar el desarrollo de educación - enseñanza. Por tanto, hacerse cargo de lo que está sucediendo con el estrés en el trabajo se debe hacer de forma preventiva, organizada y ampliar el mayor número de lugares de trabajo saludables.

La importancia social de esta investigación radica en que el bienestar docente tiene mucha relación con el gran valor en la educación y el crecimiento de las personas, de acuerdo a

los diferentes entornos de interacción, donde permite observar las diferentes variables conforme al impacto que el estrés pueda tener en los profesores de primaria desde años anteriores y que en la actualidad es más notable. De esta forma también es claro mencionar que varias investigaciones han podido demostrar que los elevados niveles de estrés están relacionados al agotamiento profesional, la disminución del compromiso laboral y la alteración del rendimiento pedagógico, que alteran los diferentes procesos no solo de la vida laboral sino de la personal y profesional. Por lo tanto, estudiar las estrategias aplicadas en la última década en Latinoamérica permite identificar prácticas para promover la salud mental del profesorado y mejorar las condiciones institucionales (Benavides et al., 2002; Rodríguez-Carvajal & De Rivas Hermosilla, 2011).

Evidentemente los planteles educativos en esta época, dirigen sus esfuerzos a la un docente sea íntegro en todo sentido además de trasmitir el aprendizaje emocional a los estudiantes, pero desde el ámbito laboral, los educadores se ven una gran exigencia en el momento de realizar sus labores desde diferentes puntos de vista, lo cual debe generar la importancia de llevar a cabo las estrategias que contribuyan a generar un equilibrio para afrontar los diferentes retos con respecto al estrés.

"Este trabajo es un elemento de información y análisis a partir de las estrategias que permiten gestionar el estrés en los profesores de básica primaria , conforme a los factores de riesgo que se pueden comprender de los cuales se pueden profundizar para generar estrategias y recursos que estén disponibles a favor de la salud mental de los educadores, ya que es fundamental comprender que el estrés en los profesores desde un proceso estructural no se ve como un ser individual sino como un ser integral, permitiendo diseñar programas

preventivos que sean más adecuados con la realidad actual en el contexto de la educación en América Latina y fomentando un ambiente en las organizaciones que den la importancia en el valor de que los profesores se encuentren bien en los diferentes espacios , que no solo sirve para responder a una necesidad laboral , sino también una responsabilidad con la sociedad dando una formación integral y el crecimiento sustentable en la región" (Chiavenato, 2011).

4. Marco referencial

4.1 Marco Teórico

4.1.1 Estrés

En la terminología “stress etimológicamente” sus raíces vienen de la base latina que proviene de (strictu) verbo astriñere que expresa “tensión”. A principios del siglo XIX es cuando comienza a describir sobre el concepto del estrés en el campo de la salud, utilizando en primer lugar estos términos filosóficos desde la parte fisiológica y la endocrinología nombran “el estrés fisiológico”. (Reyes, 2020).

Según la OMS 2004 La Organización Mundial De La Salud, el estrés laboral “Es la respuesta presenta la persona ante los requerimientos y sobrecarga de trabajo que superan sus capacidades, habilidades y conocimientos hacer frente a una circunstancia”, entonces se mira que el estrés en el trabajo repercute de forma perjudicial en la salud tanto física como emocional en los empleados, tanto el rendimiento y efectividad para los trabajadores en las instituciones en donde trabajaron (OMS, 2010) (García & Gil, 2016).

Según Bruce McEwen (2000), “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo da como resultado una respuesta fisiológica y/o conductual”.

La idea de distrés o también conocido como estrés negativo, se manifiesta como un acontecimiento difícil que ha sido discutido desde muchas opiniones y punto de vista teórico a lo

largo de la historia. De este modo se entiende el estrés como una respuesta de la persona frente a un requerimiento. Estas responsabilidades se pueden catalogar tanto físicas, emocionales, sociales físicas, psicológicas e inclusive como medioambientales, también pueden presentar diferentes clases de reacciones de tipo: orgánico, intelectual, emocional y de comportamiento.

El término del estrés ha venido cambiando con el paso del tiempo poniendo interpretaciones que ponen la afectación en los estímulos y se centran en las respuestas del organismo y valoran también el entorno en que se encuentra, teniendo en cuenta las funciones que ejercen dentro de una actividad y cómo se relaciona con su entorno.

4.1.2. Enfoques teóricos del estrés

4.1.3. Estrés en el Trabajo

Es una asociación de diferentes emociones, respuestas mentales, biológicas, de conductas nocivas de diferentes situaciones en el ambiente de los trabajos, se identifican elevados niveles de nerviosismo y preocupación y una continua percepción de incapacidad de no poder manejar el problema (Comisión Europea, 2000).

Para los autores López, Solano, Arias, Aguirre, Osorio, Vásquez (2012), el término estrés laboral se define como: "la respuesta psicológica y física que ocurre cuando los requerimientos del trabajo no se ajustan a las capacidades, recursos o necesidades del trabajador." (p.190). Por ejemplo, en algunos ambientes laborales se presenta una baja comunicación entre la organización generando malas relaciones interpersonales en el equipo de trabajo. Conforme dice Acosta (2008) "el cerebro se afecta en la amígdala y los lóbulos prefrontales junto a su comportamiento, el resultado del funcionamiento puede generar múltiples reacciones".

"Otra estructura en el cerebro es la amígdala, es una parte fundamental del cerebro emocional, se activa cuando se presenta una amenaza ya sea imaginaria o real, lo percibe a través del tallo encefálico y los lóbulos prefrontales" (Acosta, 2008, p. 27).

4.1.4. Factores psicológicos vinculados

Los principales factores psicosociales que afectan en el estrés docente incluyen:

- Sobrecarga de tareas y carga administrativa
- Falta de autosuficiencia para tomar decisiones
- Falta de apoyo institucional
- Presión por resultados académicos
- Integración de tecnología sin acompañamiento formativo adecuado.

Estos factores no solo generan síntomas de estrés, sino que también afectan la percepción de satisfacción laboral y el compromiso profesional.

4.2 Marco conceptual

4.2.1 Estructura General del Mapa de Procesos en instituciones de Educación Primaria en Latinoamérica

Cómo están organizados los planteles educativos en la región, se basa en una manera de trabajar para asegurar la calidad, donde cada cosa que se hace ayuda a los alumnos para que se formen de forma integral. Según la forma como se lleva la educación de forma estratégica que plantea la UNESCO (2011). El mapa de procesos está dividido por cuatro partes que son muy importantes para que todos tengan derechos y una buena calidad en la educación.

4.2.2 Procesos Estratégicos (Gestión Directiva)

El proyecto educativo Institucional (PEI), muestran el camino que se debe seguir las instituciones educativas en la región con respecto a la gestión de calidad para contribuir a una formación integral del estudiante según el modelo de gestión educativa de la UNESCO en el (2011), el mapa de procesos se divide en cuatro dimensiones fundamentales que garantizan el derecho a una educación con calidad.

Estos procesos muestran que camino deben seguir las instituciones educativas y cómo se deben dirigir los profesores en base al diseño del Proyecto educativo PEI como guía principal en las instituciones de educación primaria refiere según Casanova (2012), la dirección estratégica no solo maneja los recursos, sino que debe asegurar una visión compartida y un clima institucional que favorezca la mejora continua a través de autoevaluaciones constantes.

4.2.3 Procesos Misionales (Gestión Pedagógica y académica)

Representa la razón por qué existen las instituciones educativas y estos procesos abarcan desde el diseño curricular nacional con contextos locales, augurando una enseñanza académica inclusiva y centrado en desarrollar las competencias de básica primaria, generando un plan de estudio y calificaciones.

Investigaciones de la OREALC/ UNESCO (2017), señalan que, en Latinoamérica, para que este proceso funcione bien, los profesores deben ser capaces de adaptarse al plan de estudios nacional y asegurando que la enseñanza - aprendizaje sea inclusivo y centrado en las competencias de básica primaria.

4.2.4 Procesos De Apoyo (Gestión Administrativa y de Recursos

La administración escolar es la responsable de dar el material preciso a las instituciones para el trabajo educativo en el día a día. La responsabilidad del recurso humano para preservar la estructura física y el soporte tecnológico. De acuerdo con Garín y Castro (2011), la administración escolar debe contribuir a facilitar la enseñanza, garantizando espacios físicos y herramientas digitales disponibles a la población que está en el plantel.

4.2.5 Proceso de Comunidad, (Gestión de la Convivencia)

Se enfoca entre las buenas relaciones entre el colegio, el entorno social y comunitario, incluyendo la participación activa de los acudientes, padres y madres de familia. El reglamento escolar, abarca integrar la diversidad cultural y étnica.

Las investigaciones hechas por Fierro-Evans y Carvajal - Padilla (2019), remarcan la gestión de la convivencia en las instituciones de básica primaria en Latinoamérica explican que es un proceso transversal que busca formar ciudadanos, evitar la violencia integrando al familiar como acudientes importantes en formación de valores.

4.2.6 El Papel del Profesor En La Administración Educativa: Más Allá del Aula

Dentro del mapa de procesos en los colegios de primaria, el docente de básica primaria, actúa como intermediario y da un enfoque humano a la enseñanza facilitando la conexión con la parte intelectual y emocional de los alumnos. Según Diaz-Barriga (2013), "Enseñanza situada", esta tarea requiere una enseñanza contextualizada que busca que el aprendizaje tenga una relevancia y aplicabilidad en la vida cotidiana del niño.

Las actividades clave que los docentes desarrollan en este proceso son:

4.2.7 Planificación y Diseño Pedagógico

Permite al profesor planificar y organizar el conocimiento de forma lógica, asegura que cada actividad tenga un propósito claro que cada actividad tenga objetivos definidos y respete el crecimiento infantil.

4.2.8 Mediador del Aprendizaje y Clima de Aula

En el entorno de la administración educativa se encuentra la interacción directa entre el maestro de primaria, estableciendo un entorno seguro donde el error se considera una oportunidad para crecer. Estudios de la UNESCO (2017), destacan que un ambiente de aula favorable es un factor importante en el rendimiento académico de un estudiante en América

latina. En este contexto, el educador maneja tanto las emociones como la motivación, permitiendo que el niño explore y se exprese sin temor.

4.2.9 Evaluación Formativa y Retroalimentación

La evaluación en la educación primaria se conceptualiza como apoyo constante, los docentes escuchan y guían. Según Anijovich y Cappelletti (2017), "la evaluación continua permite que el estudiante sea consciente de su aprendizaje. El educador dedica tiempo a proporcionar retroalimentación constructiva que fortalece la autoestima del alumno y lo ayuda a reconocer sus propios logros y retos."

4.3 Atención a la diversidad e inclusión

Una actividad fundamental del docente es adaptar los materiales y estrategias a adornar las necesidades educativas especiales o los distintos estilos de aprendizaje. Echeita (2019), argumenta que la administración educativa moderna debe ser inclusiva por naturaleza, exigiendo que el maestro elabore experiencias que no dejen a nadie atrás, celebrando la diversidad como un valor y no como un inconveniente.

Tabla 1

4.3.1 Matriz de Peligros en Docentes de Básica Primaria en América latina (2015-2025)

Clasificación del Peligro	Descripción del Riesgo	Efectos en la Salud
Psicosocial	Gestión de conflictos con padres, carga administrativa y alto número de alumnos.	Síndrome de Burnout, ansiedad, depresión y estrés crónico.
Biomecánico	Posturas prolongadas de pie (bipedestación) y movimientos repetitivos.	Trastornos músculo esqueléticos, dolor lumbar y várices.
Físico	Exposición a niveles altos de ruido en aulas y zonas de recreo.	Fatiga auditiva, hipoacusia leve e irritabilidad.
Biológico	Situación de riesgo a virus, bacterias (abarcando la post - pandemia).	Aparición de enfermedades respiratorias y enfermedades en la piel.
Vocal	Uso excesivo y forzado de la voz sin técnica adecuada.	Disfonía, nódulos en cuerdas vocales y fatiga vocal.
Tecnológico	Uso intensivo de dispositivos digitales y conectividad constante (Tecnoestrés).	Fatiga visual, insomnio y agotamiento digital.

Nota: Adaptado de "*Condiciones de trabajo y salud en los profesores de primaria*" (Acosta-Fernández et al., 2020), "*Síndrome de Burnout en Profesores de América latina*" (Tabares-Díaz et al., 2020*") y Riesgos psicosociales y estrés laboral* (Vizuete & Moreira, 2025).

5. Metodología

5.1 Tipo de Estudio y Enfoque

El presente trabajo se hizo con una perspectiva cualitativa de tipo descriptivo, basado en una revisión sistemática de las fuentes documentales. Esta perspectiva es capaz de comprender de forma detallada porque el estrés laboral es un problema social que se vive actualmente en la sociedad. Este enfoque cualitativo va enfocado en análisis de documentación es estudios de salud física y mental nos permite mirar a fondo el problema, nuestro objetivo es comprender desde el interior como se percibe las vivencias de los profesores de primaria de América latina. Las estrategias que ellos utilizan para continuar con sus labores sin colapsar ante la presión influenciada por el sistema educativo. Con los artículos científicos se puede entender e interpretar la problemática a fondo.

5.1.2 Recolección de recursos documentales

El medio de información secundario fueron artículos científicos tomados de los archivos digitales y documentos relacionados al contenido de la monografía. Se buscaron referencias fidedignas recientes, usando la terminología clave como “Estrategias de gestión del estrés en docentes de básica primaria en Latinoamérica”. Se emplearon buscadores booleanos (AND, OR, NOT), para leer y profundizar documentos importantes.

Se realizó una búsqueda meticulosa en referencias bibliográficas digitales asociadas a la matriz de los documentos científicos como publicaciones científicas descritas en

referencias bibliográficas. Se emplearon combinaciones de palabras clave y operadores booleanos para con el fin de generar una investigación más exhaustiva. Se emplearon términos como “Estrés en docentes AND primaria” “estrés en profesores de primaria AND Latinoamérica NOT otros profesionales. Estrés docente básica primaria NOT bachillerato. También términos: salud mental, estrés laboral, riesgos laborales, planteles educativos.

5.1.3 Estrategia de búsqueda de datos

Para la creación del marco teórico y el tipo de estudio titulado, Estrategias de gestión del estrés en docentes de primaria en Latinoamérica, teniendo en cuenta la prevalencia del tema y de este evento prioritario en salud mental en la actualidad, conforme a las instituciones educativas y específicamente en este ciclo de estudio, por lo tanto, se diseñó una estrategia sistemática de búsqueda documental. Esta estrategia se enfocó en identificar literatura científica que sea relevante, actual y útil para el objeto de estudio.

Cabe resaltar que, esta estrategia permitió recoger investigaciones que se conectan con el estrés docente, también comprendiendo que la salud mental influye teniendo en cuenta el contexto educativo, los factores de riesgo psicosocial y las estrategias de afrontamiento donde los docentes ponen practica frente a las exigencias que surgen en el campo laboral con los estudiantes, teniendo en cuenta la necesidad de utilizar estrategias efectivas que permitan la prevención del estrés.

Cabe resaltar que, se consultaron bases de datos académicas especializadas en educación, psicología y ciencias humanas y sociales. Estas bases fueron elegidas por su rigor científico, alcance temático y reconocimiento académico. Entre ellas están:

- Scopus
- Web of Science
- SciELO
- Redalyc
- Dialnet
- Google Scholar

Se definieron términos de búsqueda en español e inglés para ampliar la cobertura de resultados. Los descriptores se establecieron a partir de tesauros académicos y conceptos centrales del problema de investigación.

Palabras claves en español:

- Estrés docente
- Estrés laboral docente
- Gestión del estrés
- Afrontamiento del estrés
- Docentes de primaria
- Bienestar emocional
- Salud mental docente
- Educación primaria en Latinoamérica
- Factores de riesgo

Palabras claves en inglés:

- Teacher stress
- Stress management strategies
- Coping strategies for teachers
- Teacher wellbeing
- Occupational stress in teachers
- Education in Latin America

5.1.4 Ecuaciones de búsqueda

Se usaron operadores booleanos (AND, OR, NOT) con el fin de combinar los términos mejorando los datos generados en la búsqueda, teniendo en cuenta la prevalencia del tema en diferentes espacios laborales.

- Teacher stress AND primary school AND coping strategies
- Estrés docente AND educación primari AND Latinoamérica

5.1.5 Criterios de exclusión

Conservamos solo artículos empíricos que comenzarán con una pregunta o un problema a investigar, que realizarán un método riguroso, que se relacionarán directamente con la docencia o la profesión de los docentes, que tuvieran como foco a los estudiantes u otros profesionales:

Entre las bases descartadas se encuentran los siguientes aspectos:

- Documentos publicados fuera de rango teniendo en cuenta los años establecidos

- Publicaciones duplicadas o con características similares en diferentes bases de dato
- No presentaron rigor metodológico
- No estuvieron relacionado s directamente con docentes
- Se centraron en estudiantes u otras profesiones

5.5.6 Criterios de inclusión

Se revisaron documentos lograran alcanzar con los siguientes criterios:

- Publicaciones relacionadas con salud mental
- Investigaciones relacionadas con estrés en el contexto escolar
- Publicaciones entre 2015 y 2025.
- Artículos revisados por pares.
- Estudios observacionales o revisión de la literatura sistemática.
- Investigaciones relacionadas con docentes de educación básica o primaria.
- Estudios realizados en Latinoamérica o comparables a su contexto sociocultural.
- Textos disponibles en español o inglés.

5.1.7 Estrategias de análisis de datos

Para generar un rigor metodológico y la transparencia del proceso, en tres fases consecutivas:

Búsqueda y recopilación inicial

Consistió en la ejecución de las ecuaciones de búsqueda de las bases de los artículos mencionados. En esta etapa, el objetivo fue abarcar la mayor cantidad de literatura posible

obteniendo un universo de documentos un total de: (54) registros iniciales al combinar descriptores clave.

5.1.8 Filtrado y Depuración.

En esta parte se efectuó un análisis analítico de los contenidos es especial de los títulos y los contenidos encontrados. Se eliminaron los artículos que eran parecidos y aquellos que no están cumpliendo con los criterios de publicación. (Por ejemplo, estudios aplicados en profesores universitarios o publicaciones fuera de la categoría de el último año.

Extracción y consolidación.

Finalmente, los artículos seleccionados (aproximadamente fueron 36 documentos definitivos), Se leyeron textos completos. La información más relevante se sacó y se organizó en una matriz de análisis de documentos, categorizando los hallazgos según el tipo de riesgo (psicosocial, biológicos, mecánicos etc.) Las estrategias de mitigación propuestas por los autores, en el cual se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

- Autor y año de publicación
- País o contexto del estudio
- Tipo de investigación
- Principales factores de riesgo
- Consecuencias del estrés en los profesores de primaria
- Estrategias de gestión o afrontamiento para prevenir el estrés

La información que se recogió fue suficiente para poder revisar y garantizar los patrones, tendencias o factores de riesgo recurrentes, así como las principales estrategias de

intervención que se utilizaron para gestionar el estrés laboral en los profesores de educación primaria en América Latina.

6. Resultados

6.1 Resultados del primer objetivo: Reconocer los principales factores de riesgo asociados al estrés laboral en profesores de enseñanza básica primaria en el contexto latinoamericano.

La revisión documental permitió identificar los factores de riesgo que afectan a los docentes de básica primaria en América Latina. Tras el análisis de 14 artículos citados en la matriz, se identificaron diversos factores de riesgo asociado al estrés en maestros en educación básica primaria.

En primer lugar, se evidencian los factores de tipo psicosocial que son los que más prevalecen los cuales siendo informados 9 estudios analizados. Revisando los autores como (García 2020, Pérez y López 2021) y (Martínez et al.., 2019; Rodríguez 2022) donde sobresale la carga excesiva de trabajo además de la gran presión por los resultados en el trabajo y las demandas emocionales en el ejercicio de esta labor.

Autores como Santana y Peña Solís (2024) y Palacio Chavarriaga (2022), resaltan que las cargas emocionales y la presión generada por altas expectativas frente a los resultados laborales son las principales fuentes de estrés. Se resaltó el fenómeno de Burnout como respuesta al desgaste emocional y despersonalización en el aula escolar (Marroquín - Alfaro, 2026 Rodríguez Ramírez.,2017) estos factores afectan la salud mental en los profesores provocando ansiedad y desmotivación.

En Segundo lugar, se encuentran los factores biológicos con 3 estudios de los cuales se evidenció daño en la salud física como los problemas en la voz, fatiga crónica y otras condiciones generadas en los entornos educativos. (Rodríguez 2020, Sánchez, 2018; Torres 2019; Ramírez, 2020). Calixto - González y Rodríguez - Contreras (2019) enseña como la neuroquímica del estrés hace que se eleve los niveles de cortisol. Revollo- Zúñiga (2017) demuestran que el desgaste físico de la voz, dolores musculares y alteraciones en el patrón del sueño.

Para terminar, se evidencia que los factores organizacionales fueron reportados en 2 estudios, sobresaliendo aspectos como la sobrecarga administrativa, falta de ayuda en las instituciones educativas, condiciones laborales desfavorables (Lopez,2021; Herrera 2022). Otro problema que se observa es el número elevado de estudiantes por aula, otro factor de riesgo organizacional es el tecno -estrés como factor de riesgo organizacional afectando la seguridad que tenía el profesor (Iraola- Real Vásquez 2024; Cortes Rojas 2021).

Se compara con otros reportes de la Organización Mundial de la Salud (2020) donde reconoce el estrés como una problemática de salud en el área de educación y la baja capacidad de control en el entorno educativo. De igual manera, hay diversas investigaciones que coinciden en señalar la sobrecarga laboral y las exigencias a nivel emocional que determinan el desgaste en los profesores de educación primaria (García & Martínez 2019; Pérez al, 2021). Sin embargo, hay investigaciones que tienen estudios contrarios al decir que los factores organizacionales como la falta de ayuda por parte de las instituciones educativas y las deficientes condiciones de trabajo, tiene efectos mayores que los factores psicosociales (Ramírez 2020) y dependen de las políticas de educación de cada país.

En cuanto a los factores biológicos, hay muy pocas investigaciones, pero coinciden con lo dicho. En la Organización Internacional del Trabajo (2019), donde demuestra que las alteraciones en la salud son más frecuentes en los educadores, este estudio ha sido el menos investigado en comparación con los factores psicosociales.

En conjunto, estos hallazgos permiten evidenciar una mayor tendencia investigativa hacia los factores psicosociales en comparación con los factores biológicos y organizacionales.

6.2 Resultados del segundo objetivo: Describir los principales efectos relacionados con la presencia del estrés en los profesores de primaria reportados en los artículos.

Para el desarrollo de la revisión teórica, se consultaron 36 artículos científicos relacionados con el estrés laboral en docentes. A partir de estos, se tipificó en la matriz de acuerdo a los efectos del estrés donde se evidencia que 12 estudios aportan directamente al segundo objetivo de la investigación. Con base en el análisis de estos documentos, se lograron identificar distintos efectos del estrés en profesores de educación básica primaria, los cuales pueden agruparse en tres dimensiones: psicológica, física y conductual, evidenciando cómo esta problemática influye tanto en su bienestar como en su desempeño profesional.

A continuación, se describen los principales hallazgos reportados en la literatura analizada.

Efectos Psicológicos

En las fuentes analizadas se encontraron 11 artículos que mencionan dichos efectos de los cuales se puede determinar que el estrés laboral en los docentes ha generado un impacto en el bienestar emocional y cognitivo. Dentro de los efectos psicológicos más mencionados se establecen alteraciones, entre ellas: ansiedad, depresión, variación en su desarrollo laboral mostrando desmotivación, sentimientos de frustración y manifestaciones de irritabilidad, los cuales afectan su desarrollo personal y profesional (Vizuete Arza & Moreira Macías, 2025; Lorenzo Benítez et al., 2024; Iraola et al., 2024; Méndez et al.,2020;

Huamán Narvay, 202; Rodríguez Ramírez et al., 2017; Benítez et al., 2024). Adicionalmente, el síndrome de burnout está manifestado por cambios emocionales, despersonalización y disminución de la realización personal (Marroquín-Alfaro, 2025).

En los procesos cognitivos, se evidencian dificultades en la memoria, atención y concentración, lo que hace que influya en la falta de interés en sus actividades laborales (Rodríguez et al., 2020; Alvites-Huamaní, 2019). En el contexto como la pandemia, se evidencia un aumento del miedo, la desesperanza e incluso riesgo de trastornos mentales si no se intervienen oportunamente (Chui et al., 2022). Por lo cual, estas afectaciones reflejan un deterioro progresivo de la salud mental del docente y limitan su desempeño profesional (Zúñiga-Jara & Pizarro-León, 2018).

Efectos físicos

El estrés laboral presenta alteraciones que afectan la articulación del organismo. Entre las más frecuentes se relacionan episodios de fatiga, cefaleas, dolores musculares, trastornos del sueño y problemas gastrointestinales, los cuales están relacionados a factores estresores desarrollados en su rol de docentes (Vizuete Arza & Moreira Macías, 2025; Marroquín-Alfaro, 2025; Méndez et al.,2020; Chui et al., 2022).

Con relación a efectos físicos se evidencian alteraciones en la presión arterial, cambios de peso, afectación del sistema inmunológico y mayor riesgo a contraer enfermedades (Rodríguez et al., 2020; Huamán, 2021). Si los efectos como la calidad del sueño, somnolencia, fatiga constante y disminución del rendimiento en las actividades cotidianas se agudizan alteran su sistema integral (Chui et al., 2022). El estrés no solo

impacta la salud mental, sino también el equilibrio fisiológico del docente, evidenciando un desgaste integral (Alvites-Huamaní, 2019; Lorenzo Benítez et al., 2024).

Efectos Conductuales

El estrés laboral afecta en la forma en que los docentes actúan y se relacionan dentro del entorno educativo. Entre los cambios observados se encuentra bajo rendimiento laboral, la falta de dedicación y compromiso en sus actividades, dificultades en las relaciones interpersonales, lo que afecta la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje (Marroquín-Alfaro, 2025; Rodríguez et al., 2020).

Se manifiestan conductas de irritabilidad, agresividad, aislamiento social y ausentismo laboral, siendo una respuesta poco adaptativa frente a las exigencias de su rol (Vizuete Arza & Moreira Macías, 2025; Rodríguez Ramírez et al., 2017). En algunos casos, estas alteraciones se acompañan de desinterés, distracción o incluso intención de abandonar la profesión, lo que deja ver una menor motivación a su labor (Alvites-Huamaní, 2019; Zúñiga-Jara & Pizarro-León, 2018). Estos cambios conductuales no solo afectan al docente, sino también al clima escolar (Lorenzo Benítez et al., 2024).

El estrés laboral en los docentes de primaria genera un impacto psicológico, físico y comportamental. Estas afectaciones no solo limitan la capacidad de afrontamiento del docente frente a las exigencias del entorno educativo, enseñanza y en el clima escolar. Por lo tanto, el estrés es un factor de riesgo que requiere atención e intervención oportuna dentro del contexto educativo para prevenir consecuencias más complejas a nivel individual e institucional.

6.3 Resultados tercer objetivo: Detallar las estrategias más utilizadas para el manejo del estrés en los docentes de primaria.

A partir del análisis de documentación diversa relativa al estrés laboral y su manejo, teniendo en cuenta publicaciones, artículos, libros y demás documentos que equivalen a una totalidad de 10 publicaciones, se conocieron diversas estrategias de gestión y/o afrontamiento que pueden ser útiles para reducir el estrés en el ámbito escolar, teniendo en cuenta que la población de estos estudios corresponde a los profesores de educación básica primaria, donde se permite conocer que estas herramientas son la agrupación de estrategias individuales, sociales y organizacionales, las cuales favorecen al bienestar emocional y a un mejor rendimiento laboral, que permiten generar regulación en los diferentes entornos en que se relacionan los docentes.

Búsqueda de apoyo psicosocial

Es importante mencionar que para Pulido, Llerena, Cabrera y Ruiz (2023), se resalta el acompañamiento psicológico y enfatizan en que esta estrategia debe ir más allá de la atención clínica individual porque se integran diferentes procesos que son necesarios durante estas intervenciones, mencionando específicamente la escucha activa, reconstrucción de la identidad y fortalecimiento de la autoestima, permitiendo ampliar el concepto de la importancia que tiene el manejo de estrés, así mismo también da relevancia al acoplamiento institucional, donde indica que es necesario incluir programas sociales de manera integral que permitan atender cada una de las priorizaciones en salud mental, garantizando el bienestar emocional que se requiere en los docentes de primaria en Latinoamérica.

Es importante indicar que dentro del estudio obtenido por parte de Contreras y Barraza (2016), confirman que el estrés laboral docente se convierte en un problema significativo que afecta notoriamente el rendimiento profesional ya que genera efectos que también afecta la salud mental y de esta forma influye en su campo profesional dentro de las actividades con los estudiantes. También afirman que el apoyo psicológico es una de las estrategias más integrales para reducir diferentes niveles de estrés y promover otras condiciones laborales saludables en los contextos escolares.

En este mismo estudio, se logra evidenciar que dentro de los resultados principales que se asocian al estrés dando un nivel leve y moderado se determina también desde este campo laboral ya que uno de los factores primordiales corresponde a la sobrecarga laboral, así como las exigencias administrativas y académicas, además de la interacción constante con los estudiantes y padres de familia que pueden generar situaciones importantes en la aparición e incremento del estrés en los profesores. Ahora bien, estos autores también relacionan factores físicos que promueven el avance en la problemática, resaltando la fatiga y agotamiento, dolor de cabeza y malestar físico, que puede llevar a la desmotivación laboral y también al deseo de los profesores por ausentarse del puesto de trabajo, por lo cual se considera aún más necesario la intervención a los docentes desde el acompañamiento individual.

Para Santana y Solís (2023), se confirma que el estrés laboral de los profesores se observa como un fenómeno multifactorial que requiere intervención de una manera integral ya que se plasma la importancia de las estrategias adecuadas para su gestión emocional y manejo del mismo, resaltando el apoyo psicológico como una de las estrategias

fundamentales para mejorar la salud mental de los profesores que permitan optimizar su desempeño en el contexto escolar. En efecto, los autores proponen que dentro de las estrategias más utilizadas se tenga presente que el afrontamiento centrado en el problema, es una herramienta fundamental que se aborda en el apoyo psicosocial donde se permita a los docentes la búsqueda de soluciones prácticas, organización de tiempo y planificación de sus actividades, así como la solicitud de apoyo laboral de manera oportuna y en las mismas aclaraciones del estudio, también permiten dar a conocer el afrontamiento centrado en la emoción, haciendo énfasis en esta herramienta como insumo para la regulación emocional, promoviendo el control del estrés mediante actitudes positivas y llevando a la secuencia en la reevaluación de las situaciones problemáticas.

Dentro de las investigaciones analizadas demuestran que buscar apoyo psicosocial es una de las estrategias más eficaces para identificar y disminuir el estrés de los docentes. Es importante determinar que cuando se encuentran con niveles altos de estrés es necesario poder reconocer la necesidad del apoyo. Así también, los diferentes estudios señalan que los profesores que tienen redes de apoyo emocional, que cumplen la función de ser el soporte dentro de la institución muestran un mayor bienestar emocional y una mejor habilidad para encarar las exigencias laborales. De esta forma, al intercambiar experiencias permiten reducir el estrés de situaciones que se reflejan sobre su jornada laboral y demás aspectos que se puedan presentar. Además, cada una de las diferentes opciones de ayuda que puedan obtener los profesores pueden generar la importancia de mitigar el estrés laboral y pueden llevar a disminuir síntomas físicos y emocionales como la fatiga, la ansiedad o el agotamiento en el trabajo.

Actividades recreativas y de bienestar

Para Palacios, Gutiérrez y Quintero (2022), se permite generar un análisis de que las actividades recreativas y de bienestar cumplen un papel fundamental para reducir o mitigar el estrés laboral en los profesores de primaria en Latinoamérica ya que enfatizan en que este tipo de actividades muy pocas veces están formalmente institucionalizadas y que desde el campo de prevención son reconocidas como uno de los recurso principales para mejorar la salud mental y emocional de todos los seres humanos, ahora se resalta que entre las actividades que se incluyen en el desarrollo de esta estrategias se encuentran: ejercicio físico y actividades deportivas, que se pueden emplear en la contra jornada permitiendo equilibrar los niveles de estrés que se asocian conforme a los factores que del mismo modo se reconozcan, también se evidencia el énfasis que se hace a los espacios de integración social, donde se aclara la necesidad de fortalecer redes de apoyo emocional desde estos espacios y que contribuyen notoriamente al manejo de situaciones dentro del contexto educativo.

De la misma manera el artículo elaborado por Palacio Chavarriaga, Gutiérrez Avendaño y Quintero Arrubla (2023), sostiene que la asistencia social es una táctica empleada para afrontar circunstancias tensas en el contexto escolar, logrando identificar que cuando experimentan estrés, se pueden realizar procesos de acompañamiento, teniendo en cuenta la importancia del apoyo para prevenir riesgos en la salud física y mental.

Se resalta que las actividades recreativas y de ocio también constituyen un componente esencial que posibilita el bienestar psicológico de los profesores, según lo exponen Guzmán y Moreno (2025), ya que afirman que están directamente relacionadas con

el estrés porque permite identificar por medio de estas las diferentes maneras que los profesores tienen para gestionarlo, logrando mantener el equilibrio emocional, priorizando la necesidad del uso adecuado del tiempo libre, utilizando actividades que permitan favorecer diferentes espacios, donde se evidencie la desconexión de las demandas laborales o las académicas que se identifiquen, que generen la recuperación física y mental.

En este sentido, se muestra la importancia de que el aprovechamiento del tiempo libre y específicamente las actividades recreativas cumplen una función reguladora del bienestar emocional, utilizando los refuerzos positivos para continuar y mantenerlas. Así mismo el impacto en el bienestar psicológico de los profesores tiene efectos directos que están acorde a lo que mencionan Mero, Maldonado, Galeas y Ríos (2023), porque permiten la mejora en la autoestima y autoconcepto que se evidencia por medio de la sensación de logro, lo cual favorece también la aparición y expresión de emociones positivas asociadas a las actividades que se realicen y que generan agrado.

Otra de las estrategias importantes que se ha señalado en las investigaciones es participar en actividades de bienestar social y artísticas, ya que contribuyen a reducir la tensión acumulada por las exigencias del trabajo, y contribuyendo a la aparición y estimulación de la creatividad, la imaginación y la expresión personal en el contexto educativo y en la interacción con la comunidad educativa, específicamente con los actores principales que en este caso corresponde a los estudiantes, observando que existe un componente lúdico que fortalece la conexión emocional con las actividades y que estas contribuyen a un mayor bienestar integral.

Reestructuración cognitiva

Dentro de la investigación que realizan Santana y Agueña (2024), se evidencia la confirmación de que la reestructuración cognitiva es una de las estrategias centrales y altamente efectiva en modificar creencias irracionales, que conllevan a mejorar el bienestar emocional, además de indicar que su aplicación permite la transformación de patrones de pensamiento disfuncionales que tienen algunas interpretaciones más adaptativas, en donde con su manejo se evidencia la repercusión positiva en la adecuada regulación emocional así como en el mejoramiento de la autoestima y la capacidad de afrontamiento. Del mismo modo, este estudio respalda la necesidad de ser utilizada esta estrategia dentro de los programas de intervención institucionales orientados a la promoción de la salud mental y a la reducción de eventos prioritarios en salud mental como el estrés.

Así mismo, Santana y Agueña (2024) expresan que desde la reestructuración cognitiva se pueden abordar y desarrollar las diferentes fases que esta tiene, como la identificación de pensamientos irracionales, permitiendo el reconocimiento de las ideas que aparecen de manera automática y que suelen ser negativas, donde se puedan detectar las distorsiones cognitivas. También, resaltan el cuestionamiento de creencias dentro de esta estrategia ya que por medio de las intervenciones psicológicas se puede generar el análisis de la veracidad de los pensamientos para realizar la evaluación de evidencias a favor y en contra, finalmente se expone la última fase que corresponde al reemplazo por pensamientos adaptativos ya que se realiza la construcción de interpretaciones más realistas y la generación de pensamientos flexibles y funcionales, facilitando con lo anterior que exista una mayor conciencia sobre sus propios pensamientos y la manera que éstos influyen al identificar los

factores de riesgo y efectos que se generen, favoreciendo de la misma forma los cambios cognitivos sostenibles.

Por otro lado, Cortés (2021), presenta a la reestructuración cognitiva como una estrategia con enfoque cognitivo- conductual ya que explica que está orientada en la modificación de pensamientos automáticos negativos, así como las creencias irracionales y las distorsiones cognitivas que afectan el bienestar emocional llevando a efectos importantes en la salud mental. También confirma que existen patrones cognitivos que actúan como factores mantenedores del malestar psicológico y que estos aparecen en problemas asociados al estrés, sumando otras problemáticas que influyen en este mismo proceso. En este mismo estudio se logra demostrar que cuando se intervienen los esquemas cognitivos, se pueden generar cambios significativos en la regulación emocional de las personas, así como también la percepción de control consolidando las fases para determinar que es una estrategia que promueve efectivamente el manejo del estrés y reduce riesgos importantes en salud mental.

Lo anterior, posibilita que los profesores manejen de mejor manera las circunstancias estresantes y fortalezcan su capacidad de afrontamiento; lo cual promueve que los maestros adquieran competencias para gestionar las exigencias del aula y minimizar el efecto emocional que produce el estrés en el trabajo. Las diferentes publicaciones que se han analizado, aparte de las categorías previamente mencionadas, señalan otras estrategias dirigidas a la prevención y gestión del estrés en el sector educativo contemplando la oportunidad de tener la implementación de programas institucionales para el apoyo emocional.

- Otras estrategias para la prevención del estrés en docentes de primaria

Una de las perspectivas más importantes consiste en emplear estrategias de afrontamiento que se enfoquen tanto en la emoción como en el problema, donde se permita identificar las posibles situaciones que generan diferentes niveles de estrés, donde Chaidez y Barraza (2018), indican que existen otras estrategias que desde la regulación conductual se relacionan con la modificación del comportamiento frente al estrés, explicando que la autodestrucción redirecciona la atención hacia otras tareas o actividades para disminuir la carga emocional, así mismo muestran que el desahogo emocional favorece la expresión de las emociones utilizándose como mecanismo de liberación para llegar al proceso de aceptación que genere el reconocimiento de la situación como parte fundamental de la realidad que vive cada profesor en el contexto educativo, permitiendo que se puedan tolerar estas situaciones que conllevan al estrés sin desbordarse emocionalmente.

También, Chaidez y Barraza (2018) indican que existen estrategias relacionadas con el desempeño y el bienestar, contextualizando aquellas que son evitativas y que se asocian con altos niveles de desgaste y afectación emocional. A su vez, Chávez y Sánchez (2019) determinan, de igual forma, que los profesores de primaria recurren a tácticas como la comunicación con los directivos, el apoyo social entre colegas y la reflexión sobre su práctica para afrontar circunstancias estresantes. Las diferentes apreciaciones de la investigación revelan que los intercambios de experiencias entre profesores propician la creación de redes de soporte que ayudan a disminuir el desgaste emocional vinculado al trabajo docente.

En conclusión, los resultados dan a conocer que las estrategias de afrontamiento del estrés permiten el uso de técnicas de relajación, la organización del tiempo, la actividad

física, el apoyo social entre compañeros, el fortalecimiento del trabajo en equipo y los programas de bienestar en la institución. Las cuales tienden a mejorar la salud mental de los docentes, focalizar el mejoramiento del desempeño profesional, y contribuir para un ambiente más saludable en el proceso educativo, lo cual desde las perspectivas evidenciadas confirman que el manejo del estrés es uno de los procesos dinámicos que en la mayor parte del tiempo depende del tipo de estrategia aplicada y utilizada.

7. Discusión

Al contrastar los resultados de la investigación con la literatura científica, surge un análisis sobre la realidad de los maestros en América Latina, donde el bienestar del educador se ve constantemente afectado por factores que pasan más allá de la carga académica. El profesor de básica primaria que es el pilar en la formación de los estudiantes. Sin embargo, este pilar se puede agrietar bajo la alta carga que sobrepasa sus capacidades y habilidades profesionales Chocontá et (2025), Romero y Villalba (2025).

Los hallazgos encontrados en el análisis de información demuestran que el riesgo psicosocial es la preocupación constante de los profesores por mantener un equilibrio entre la falta de recursos y la gran responsabilidad en la formación académica de los estudiantes, esto genera frustración ya que se encuentran con muchas dificultades institucionales que agotan sus esfuerzos. Romero y Villalba (2025).

Cuando las instituciones de educación hacen un acompañamiento adecuado al docente en su proceso de aprendizaje respecto a las nuevas tecnologías reducen la ansiedad y devuelven el sentido de su labor. (Nascimento et al., 2024).

Finalmente, las estrategias de inteligencia emocional (Cejudo y López - Delgado ,2017), nos recuerda que el docente tiene derecho de expresar sus emociones saludablemente y hay que entender que es un ser vulnerable. No obstante, la discusión hace que necesite apoyo ya que él por sí mismo no puede solamente ser resiliente en un entorno difícil. La gestión del estrés como

se sugiere en los estudios de bienestar en Colombia y Ecuador debe ser un apoyo de las instituciones educativas que cultive y le den el reconocimiento del profesor como en nuestra sociedad.

Sin embargo, hay puntos contradictorios como el de Cortes (2021) en México ya que cataloga el estrés como un factor de riesgo y explica que el tecno - eustres no es un enemigo; el riesgo real es la falta de apoyo de las instituciones para su uso y realizar capacitaciones y acompañamiento adecuado a los profesores en su proceso de aprendizaje. En contraste con los estudios de Vanegas et al. (2016) propone que la gestión debe ser colectiva, fomentar las redes de apoyo social y articulación con los ministerios de educación de Latinoamérica para simplificar los procesos de reporte y burocracia.

De acuerdo con el segundo objetivo relacionado con la descripción de la presencia de los efectos relacionados con el estrés, sobre los efectos psicológicos documentados ansiedad, depresión, burnout, deterioro cognitivo configuran un cuadro clínico que cuando se prolonga, deja de ser reversible con estrategias individuales. Esto es precisamente lo que señalan Tabares-Díaz, Martínez-Daza y Matabanchoy-Tulcán (2019): el burnout no es un episodio agudo sino el resultado de una exposición sostenida sin recursos de afrontamiento suficientes. La coincidencia entre los hallazgos de esta revisión y esa literatura es casi total, lo que refuerza la validez del análisis, pero también pone en evidencia que el problema lleva años siendo documentado sin que las respuestas institucionales sean proporcionales a su magnitud.

Los efectos físicos, aunque menos estudiados, son igualmente consistentes. Fatiga, cefaleas, trastornos del sueño y problemas gastrointestinales no son síntomas menores: son señales de que el sistema nervioso está respondiendo a una amenaza crónica. Matud, García y

Matud (2006) ya relacionaban el estrés docente con somatización, y los artículos más recientes incluidos en esta revisión confirman que esa relación no ha cambiado. Lo que sí ha cambiado es el contexto: la pandemia añadió miedo, incertidumbre y pérdida de límites entre lo laboral y lo doméstico, factores que Kust et al. (2022) identifican como potenciadores del deterioro físico y mental.

Los efectos conductuales son quizás los más costosos para el sistema educativo en su conjunto, porque no se quedan en el docente. El ausentismo, la intención de abandonar la profesión y el deterioro del clima escolar descritos por Vizuete Arza y Moreira Macías (2025), Rodríguez Ramírez et al. (2017) y Lorenzo Benítez et al. (2024) tienen un impacto directo sobre los estudiantes. Un docente que se aísla, que reacciona con irritabilidad o que reduce su compromiso no está fallando individualmente: está respondiendo de forma predecible a condiciones que exceden su capacidad de afrontamiento. Leer esas conductas como síntomas del sistema, y no como déficits personales, es fundamental para diseñar intervenciones que tengan alguna posibilidad de funcionar.

De acuerdo a la revisión generada acerca de las estrategias identificadas para el manejo del estrés, cabe resaltar que las concernientes a el apoyo psicosocial, actividades recreativas, reestructuración cognitiva, técnicas de regulación emocional son todas válidas y tienen respaldo empírico. Pero hay una tensión que los estudios revisados no siempre resuelven: la mayoría de estas estrategias recaen sobre el individuo. El docente debe buscar apoyo, debe reorganizar su tiempo, debe reestructurar sus pensamientos. Pulido et al. (2024) y Santana y Peña (2024) son los que más se acercan a una visión integral ya que mencionan que las intervenciones deben incluir

también componentes institucionales, pero incluso en esos casos se sigue señalando que la responsabilidad de la acción sigue siendo del docente.

Es importante mencionar que dentro de las estrategias que se identifican, se determinan los programas que fomentan el bienestar de los profesores a través de estrategias de autocuidado, capacitación en competencias socioemocionales y mejora del ambiente laboral. Según lo que sostienen Galeas, Maldonado, Mero y Ríos (2023), lo cual permite que estas maneras de manejarlo puedan lograr la facilidad de una disminución de los niveles de estrés y un mejoramiento de la calidad del proceso educativo. A su vez, López, García, Benítez y Herrera (2024), exponen que es importante utilizar estrategias principales en el espacio educativo que permitan una mejor organización y planificación de las actividades para reducir el riesgo en la aparición del estrés o el aumento de niveles del mismo.

El análisis fenomenológico llevado a cabo por Pulido Varón, Llerena Marulanda, Cabrera Almanza y Ruíz Palacio (2024), por otro lado, mostró que los profesores aplican métodos individuales como la autoobservación, el control de las emociones y la reinterpretación positiva de las circunstancias en las instituciones educativas. De acuerdo con los autores, estas prácticas posibilitan la resignificación de las experiencias estresantes y el fortalecimiento de la resiliencia ante los retos inherentes a la labor de un docente.

Esto no invalida las estrategias individuales, ya que Contreras y Barraza (2017) y Cortés (2021) demuestran que reducen los niveles de estrés de forma medible. Pero sí plantea un límite claro: ninguna estrategia individual puede compensar de forma sostenida un entorno organizacional que genera estrés de manera sistemática. Las actividades recreativas y el apoyo

entre pares documentados por Palacios, Gutiérrez y Quintero (2022) funcionan como amortiguadores, no como soluciones estructurales.

En el desarrollo de opiniones, para Guzmán y Moreno (2025) se establece un enfoque en bienestar individual y emocional que permite estar asociado al uso del tiempo libre, donde se promueve el análisis de estas actividades en el desarrollo emocional, además de generar la satisfacción personal y la calidad de vida.

Así mismo, se resalta que según Palacio, Gutiérrez y Quintero (2022), manifiestan que las formas más relevantes de manejo del estrés corresponden al afrontamiento activo, en donde al aplicarlo implica que se pueda desarrollar la ejecución de acciones concretas para resolver la situación estresante, prevaleciendo la intervención directa sobre las condiciones laborales. A su vez, Cortés (2021), expone y presenta coincidencia con varios autores donde refiere que una estrategia efectiva que contribuye en el proceso y gestión del estrés corresponde a la reestructuración cognitiva ya que permite desarrollar habilidades de autocontrol cognitivo y también al ser utilizada se pueden prevenir trastornos emocionales en los profesores de Latinoamérica.

Por su parte Alvites (2019), confirma también que el estrés se asocia con factores importantes en salud mental como la ansiedad, depresión y creencias desadaptativas, quien manifiesta que lo anterior ayuda a que el uso de estrategias efectivas permite regular tanto el pensamiento como la conducta. En ese mismo hilo conductor, se resalta que Santana y Peña (2023) se centran también en las estrategias orientadas en la acción, la regulación emocional, el pensamiento adaptativo en el apoyo social, estableciendo que al ser utilizadas por los

docentes de educación básica primaria se puede responder a las demandas del contexto escolar y en la interacción con los estudiantes.

La pregunta que esta revisión deja abierta, y que la literatura latinoamericana aún no responde con suficiente evidencia, es qué pasa cuando se interviene sobre las condiciones organizacionales en lugar de, o además de, sobre el individuo. Los estudios que comparan ambos tipos de intervención son escasos en el contexto de la educación básica primaria en Latinoamérica. Esa es, probablemente, la dirección más necesaria para la investigación futura.

8. Conclusiones

En secuencia del desarrollo de la investigación resulta importante constatar que el estrés de los profesores de educación básica primaria no es una problemática nueva ya que tampoco suele aislarse de las dificultades de salud desde años anteriores, sino que corresponde a la realidad también desde hace algún tiempo. En este proceso investigativo, Alvites (2019), confirma que existe una correlación importante entre los factores psicosociales conforme a las características que se establecen en Latinoamérica y el estrés docente, donde se intensifican algunos niveles asociados a ansiedad, depresión y creencias desadaptativas. Del mismo modo señala Torres et al. (2025) que el bienestar emocional de los profesores de educación básica primaria influye también de manera directa en el aprendizaje de los estudiantes, donde se permite observar la conversión de la salud mental en una prioridad para la comunidad educativa. Es por esto, que, frente a este panorama, resulta pertinente profundizar en la importancia que requiere la atención y reconocimiento del estrés para poder promover que el bienestar de los profesores deje de ser una preocupación secundaria y se pueda plantear como un pilar central en la política educativa latinoamericana, conforme a lo expuesto y teniendo en cuenta los nuevos estudios asociados a la realidad cuyos determinantes amplían un poco más la información para el manejo del estrés.

Los factores psicosociales están identificados como los principales desencadenantes del desgaste emocional y son la principal amenaza para la salud mental en los profesores de educación básica primaria en América Latina representando un componente clave en el

desarrollo del estrés del docente. La sobrecarga laboral, las exigencias administrativas, la gestión de conflictos con estudiantes y familias, y el clima organizacional desfavorable actúan como desencadenantes sistemáticos del desgaste emocional. A estos se suman factores de naturaleza biomecánica, vocal y tecnológica que, si bien han sido menos estudiados, configuran un panorama de riesgo integral que las instituciones educativas deben atender con igual prioridad. Es de resaltar que en el contexto escolar de Latinoamérica el estrés en los profesores de educación básica primaria es un fenómeno que lleva a observarse de una manera multifactorial porque es el resultado de la interacción entre distintos factores psicosociales, demandas organizacionales, diferentes demandas educativas, cambios contextuales y características individuales de la comunidad educativa.

Dentro el abordaje del manejo del estrés, se relacionan los efectos que este ha generado en los profesores conforme al desempeño laboral, las relaciones interpersonales, también la distribución de obligaciones, así como calidad educativa, salud física y mental que tienen consecuencias tridimensionales, permitiendo identificar afectaciones importantes relacionadas a el agotamiento emocional, aparición del síndrome de burnout, trastornos del sueño y alteraciones musculoesqueléticas. Es preciso mencionar, que estos efectos no son independientes, sino que existe una correlación donde se evidencia la afectación cuando se retroalimentan entre sí y se agravan cuando interviene uno generando la secuencia entre los demás. Cabe resaltar que, uno de los efectos más consistente corresponde a la afectación del equilibrio emocional, generando un efecto psicológico importante que se amplía en una afectación en la salud física, siendo importante identificar la alta gama de síntomas que se observan como señales de alarma importantes que incrementan riesgos mayores, comprometiendo la estabilidad psicológica a mediano y largo plazo.

Las diferentes estrategias de manejo de estrés en los profesores de educación básica primaria en Latinoamérica son diversas y pueden ser complementarias ya que, en primer lugar, se logran detectar estrategias que corresponden a la intervención individual que pueda generar el reconocimiento de la problemática y permita dentro del apoyo psicosocial reducir riesgos importantes asociados la salud mental y que conlleven a señales de alerta en la salud física. Estas estrategias también orientan a la regulación emocional ya que las diferentes herramientas que se plantearon cumplen un papel fundamental en el bienestar emocional de los profesores, agregando la práctica de actividades que propicien la interacción en el campo laboral y social, además de promover la reestructuración cognitiva, la reevaluación positiva para fomentar y fortalecer la inteligencia emocional, dando lugar a la transformación de percepciones negativas para consolidarse en interpretaciones más adaptativas que contribuyan a la adecuada estabilidad emocional y al bienestar integral del profesor en Latinoamérica.

Referencias

Acosta, J. M. (2008). *Gestión del estrés: Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho.* Bresca Editorial. https://www.google.com/search?q=https://books.google.com.co/books%3Fid%3Df_UfP6W2XJEC%26printsec%3Dfrontcover

Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones, 7*(3). https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393

Ander-Egg, E. (2016). *Diccionario de psicología*. Editorial Brujas. https://ippccvirtual.com.mx/BibliotecaDigital/files/original/504bfac2903c6642cc6fe8298cdf02ef7de754b0.pdf

Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós. https://www.google.com/search?q=https://books.google.com/books/about/Evaluaci%25C3%25B3n_del_bienestar_psicol%25C3%25B3gic.html%3Fid%3DoK_vAAAACAAJ

Cejudo, J., & López-Delgado, M. L. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: Un estudio con maestros. *Psicología Educativa, 23*(1), 29–36. https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001

Cháidez Nevárez, J., & Barraza Macías, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos, 18*(2), 63–75. https://doi.org/10.18566/infpsic.v18n2a04

Chiavenato, I. (2011). *Administración de recursos humanos* (9.ª ed.). McGraw-Hill.

Chocontá, J., Pineda-Báez, C., & Castro, J. (2025). Colombian teachers' mental health and well-being: Stressors and coping mechanisms during the COVID-19 crisis. *International Journal of Educational Research Open, 8*, 100566. https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2025.100566

Chui Betancur, H. N., Castro Lujan, J. R., Roque Huanca, E. O., Salas Mendizabal, B. K., Jinez García, E. L., & Pérez Argollo, K. (2022). Salud mental y calidad de sueño en los docentes de educación básica regular. *Revista Virtual de Salud, 5*(15), 865–873. http://www.scielo.org.bo/pdf/vrs/v5n15/a19-865-873.pdf

Comisión Europea. (2000). *Guía sobre el estrés relacionado con el trabajo: ¿La sal de la vida o el beso de la muerte?* Oficina de Publicaciones Oficiales de las

Comunidades Europeas. https://www.sistemaambiente.net/Materiali/ES/Stress/EU_OSHA_Guia_sobre_estres_en_trabajo.pdf

Congreso de la República de Colombia. (2013). *Ley 1616 de 2013: Por medio de la cual se expide la Ley de Salud Mental*. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf

Contreras Celis, P., & Barraza Macías, A. (2017). Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en docentes de educación básica. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias, 14*(1), 1–14. https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-13-2-14.pdf

Cortés Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 8*(Ed. esp. 1), Artículo 6. https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560

Fierro-Evans, C., & Carvajal-Padilla, P. (2019). Convivencia escolar y cultura de paz en América Latina. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 49*(2), 55-74. https://www.google.com/search?q=https://www.redalyc.org/pdf/270/27058913004.pdf

Galeas, M., Maldonado, J., Mero, A., & Ríos, P. (2023). Estrategias de bienestar emocional y manejo del estrés en docentes. *Revista Científica de Educación y Salud*, 7(2), 66-81. https://www.google.com/search?q=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9233633.pdf

García-Morán, M. C., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona, (19)*, 11–30. https://www.redalyc.org/journal/1471/147149810001/html/

Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Kairós. https://www.editorialkairos.com/catalogo/p/inteligencia-emocional

Guzmán Coyago, E., & Moreno, E. M. (2025). La regulación emocional para el manejo del estrés laboral docente. *Revista de Psicología y Educación, 20*(1), 47–56. https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/264.pdf

Huamán Narvay, J. (2021). Resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 5*(21). https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.291

Iraola-Real, I., & Vásquez, C. (2024). Disposición de herramientas tecnológicas y su influencia en la salud mental. *Revista Ibérica de Sistemas y Tecnologías de Información, (E72)*, 305–316. https://doi.org/10.17013/risti.72.305-316

Kush, J. M., Badillo-Goicoechea, E., Musci, R. J., & Stuart, E. A. (2022). Teachers' mental health during the COVID-19 pandemic. *Educational Researcher, 51*(9), 593–597. https://doi.org/10.3102/0013189X221134281

López, L., Solano, A., Arias, A., Aguirre, S., Osorio, C., & Vásquez, E. (2012). El estrés laboral y los trastornos psiquiátricos en profesionales de la medicina. *Revista CES Salud Pública, 3*(2), 190–201. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4164138.pdf

López, M., García, M., Benítez, R., & Herrera, C. (2024). *Revelando las causas cotidianas del estrés en docentes de educación básica: caso de dos instituciones ecuatorianas*. Revista Científica y Tecnológica UPSE, 6(1), 85–94. https://www.redalyc.org/journal/5646/564677539011/html

López-Martín, E., & Nieto, A. (2015). El estrés laboral. Situación actual y perspectivas de futuro. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 31*(3), 175–184. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3642757.pdf

Lorenzo Benítez, R., Pilamunga Condoy, J. J., Romero Neira, S. D., & Cano de la Cruz, Y. (2024). Develando causas del estrés laboral docente. *Revista Conrado, 20*(100). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442024000500168

Marroquín-Alfaro, A. R., Marroquín-Alfaro, A. J., & Marroquín-Alfaro, J. F. (2026). Síndrome de burnout en docentes de educación básica. *Espacios, 47*(1), 321–333. https://doi.org/10.48082/espacios-a26v47n01r07

Matud Aznar, M. P., García Rodríguez, M. de A., & Matud Aznar, M. J. (2006). Estrés y malestar en el profesorado. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 6*(1), 63–76. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2190960

McEwen, B. S. (2000). Allostasis and allostatic load: Implications for neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology, 22*(2), 108-124. https://www.nature.com/articles/1395453

McEwen, B. S. (2000). *The neurobiology of stress: From serendipity to clinical relevance*. *Brain Research, 886*(1–2), 172–189. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11119695/

Mero Macías, J. A., Maldonado Jaramillo, V. A., Galeas Guevara, G. J., & Ríos Silva, E. E. (2023). Importancia de reducir el estrés laboral en los educadores. *Revista OGMA, 3*(1), 28–37. https://revistaogma.com/index.php/home/article/download/39/68

Nascimento, L., Correia, M. F., & Califf, C. B. (2024). *Towards a bright side of technostress in higher education teachers: Identifying several antecedents and*

outcomes of techno-eustress. *Technology in Society, 76*, 102428. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2023.102428

OREALC/UNESCO. (2017). *Educación y habilidades para el siglo XXI en América Latina y el Caribe*. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247306

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Entornos laborales saludables: Fundamentos y modelo de la OMS*. https://iris.who.int/handle/10665/44466

Oviedo, P. E., & Pastrana Armírola, L. H. (Eds.). (2014). *Investigaciones y desafíos para la docencia del siglo XXI*. Editorial Kimpres Ltda. https://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar/handle/CLACSO/4928

Palacio Chavarriaga, C., Gutiérrez Avendaño, J., & Quintero Arrubla, S. R. (2023). Estrategias de afrontamiento del estrés escolar. *Voces y Silencios, 13*(2), 148–173. https://doi.org/10.18175/vys13.2.2022.12

Palos, P. (2018). La escuela como espacio de aprendizaje continuo. *Revista Iberoamericana de Educación, 76*(1), 1–15. https://www.google.com/search?q=https://rieoei.org/RIE/article/view/2844

Psicología UANL. (2017, 20 septiembre). *Estrés: riesgo en profesores*. WordPress. https://psicologiauanl.wordpress.com/2017/09/20/estres-riesgo-en-profesores/

Pulido Varón, H. S., Llerena Marulanda, L. M., Cabrera Almanza, S. P., & Ruíz Palacio, J. A. (2024). Estrategias de afrontamiento al estrés en docentes. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía*. https://www.redalyc.org/journal/5610/561082315012/html/

Redondo-Trujillo, V., de Juanas Oliva, Á., & Rodríguez-Bravo, A. E. (2023). Factores asociados al bienestar psicológico docente. *Revista de Psicología y Educación, 18*(2), 107–117. https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/239.pdf

Revollo-Zúñiga, F., Hernández-Blanco, J., Salazar-Ceballos, A., & Dávila-Cueto, A. (2020). Prevalencia de trastornos de la voz en docentes. *Duazary, 17*(2), 1–9. https://doi.org/10.21676/2389783X.3235

Reyes, R. (2020). Estrés. En *Diccionario crítico de ciencias sociales*. Universidad Complutense de Madrid. https://www.ucm.es/otri/complutransfer-diccionario-critico-de-ciencias-sociales/

Rodríguez-Carvajal, R., & De Rivas Hermosilla, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): Diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del Trabajo, 57*(Supl. 1), 72–88. https://doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500006

Rodríguez, L. T. M., Lago, E. C., Almeida, C. A. P. L., Ribeiro, I. P., & Mesquita, G. V. (2020). Estrés y depresión en docentes. Enfermería Global, 19(57). https://doi.org/10.6018/eglobal.19.1.383201

Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 8*(14), 45–67. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045

Romero Ponce, M. E., & Villalba Romero, F. A. (2025). *El estrés docente y su impacto en el aprendizaje*. *Arandu UTIC, 12*(2), 3607–3624. https://revistautic.edu.py/index.php/arandu/article/view/421

Santana, H., & Peña Solí, Á. (2024). Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria, 21*(42), 104–123. https://doi.org/10.29197/cpu.v21i42.599

Undurraga, C. (2011). *Psicología del adulto: De la conquista del mundo a la conquista de sí mismo.* Pontificia Universidad Católica de Chile. https://books.google.com/books/about/Sicolog%C3%ADa_del_adulto.html?hl=es&id=vNEoCAAAQBAJ

Universidad de Nariño. (2020). Síndrome de burnout en docentes de Latinoamérica. *Revista Universidad y Salud, 22*(3). https://doi.org/10.22267/rus.202203.199

Vanegas-Farfano, M. T. J., Quezada-Berúmen, L. del C., & González-Ramírez, M. T. (2016). Actividades artístico-recreativas y estrés percibido. *Ansiedad y Estrés, 22*(2–3), 68–73. https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.10.002

Vizuete Arza, C. D., & Moreira Macías, E. L. (2025). Riesgos psicosociales y estrés laboral en docentes. *Mendive, 23*(2), e4116. https://mendive.upr.edu.cu/index.php/Mendive/article/view/4116

Yao, J., & Abdullah, M. N. L. Y. (2025). *Five decades of teacher burnout research (1970–2024): A comprehensive bibliometric analysis*. *Acta Psychologica, 259*, 105318. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105318

Zhang, Y., Liu, H., Wang, X., & Chen, L. (2024). Job stress and burnout among teachers. *Heliyon, 10*, e08442. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e08442

Zúñiga-Jara, S., & Pizarro-León, V. (2018). Mediciones de estrés laboral en docentes. *Información Tecnológica, 29*(1), 171–180. https://doi.org/10.4067/S0718-07642018000100171

Anexos

Tabla 1.

Matriz de peligros en docentes de básica primaria en America Latina (2015-2025).

Anexo A: Matriz

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1sY8AfPb0RtxFKKSZzAM4kJBe8eHGpJUDfXRBZE6efSU/edit?usp=sharing