

¿QUIÉN HABLA DE LA SALUD MENTAL ¿Y EMOCIONAL DE LOS DOCENTES?

Lucy Andrea Tunjano Bohórquez¹

andreatunjano16@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3717-8055>

**Institución Educativa
Departamental San Bernardo,
Colombia.**

Yenitza Alejandra Fernández Cruz²

yenitzaalejandraf@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4189-0918>

**Institución Educativa
Rural Departamental Andes,
Colombia.**

Claudia Mileidy Garzón González³

garzonclaudia291@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5621-2613>

**Institución Educativa
Rural Departamental Andes,
Colombia.**

Recibido: 03/10/2025

Aprobado: 13/10/2025

RESUMEN

La salud mental y emocional en los estudiantes ha sido un tema de interés creciente desde la década del 90, con un aumento notable en los últimos años. De hecho, se han desarrollado diferentes investigaciones en torno a este tópico, se ha reconocido la importancia de la salud mental en los educandos desde la Organización Mundial de la Salud OMS y se han implementado políticas educativas para mitigar problemas en relación a la salud mental y emocional de los estudiantes; sin embargo, ¿quién habla de la salud mental y emocional de los docentes? Este artículo, tiene como propósito

¹ Docente de Básica Primaria. Institución Educativa Departamental San Bernardo, Colombia. Magíster en educación, Universidad de los Andes.

² Docente de Básica Primaria. Institución Educativa Rural Departamental Andes, Colombia. Magíster en educación, Universidad de los Andes.

³ Docente de Básica Primaria. Institución Educativa Rural Departamental Andes, Colombia. Magíster en educación, Universidad de los Andes.

visibilizar la importancia de la salud mental y emocional de los profesores y su relación con la calidad educativa, así como poner en evidencia los desafíos emocionales y mentales que enfrentan los docentes en la época actual. El artículo es el resultado de una investigación de tipo documental y experiencial en donde se hace una revisión a diferentes investigaciones y artículos relacionados con el tema, para lograr comprender desde diferentes perspectivas y autores, conceptos, causas, consecuencias, desafíos e impacto en la educación. En efecto, se puede evidenciar que los docentes experimentan altos niveles de estrés, ansiedad, depresión y se están viendo afectados por el Síndrome de Burnout (Agotamiento mental y emocional), debido a la sobrecarga laboral, la adaptación a las nuevas tecnologías y a los desafíos en la interacción con los padres de familia y estudiantes; revela además, que la salud mental y emocional de los docentes influye en la calidad educativa y devela la necesidad de implementar diferentes estrategias para prevenir, abordar y mitigar estos problemas. La salud mental y emocional de los docentes es un tema al que se le debe dar trascendencia, pues un docente con un buen bienestar, puede proporcionar un clima y un ambiente de aprendizaje más significativo y contribuir a una mejor calidad educativa.

Palabras clave: Salud mental y emocional, docentes, calidad educativa, desafíos.

WHO IS TALKING ABOUT THE MENTAL AND EMOTIONAL HEALTH OF TEACHERS?

ABSTRACT

Mental and emotional health in students has been a growing topic of interest since the 1990s, with a noticeable increase in recent years. In fact, different research has developed around this topic, the importance of mental health in learners has been recognized since the World Health Organization WHO and educational policies have been implemented to mitigate problems related to students mental and emotional health; However, ¿who is talking about the mental and emotional health of teachers? This article aims to make visible the importance of teachers mental and emotional health and its relationship with educational quality, as well as highlighting the emotional and mental challenges facing teachers in the current era. The article is the result of a documentary and experiential type of research in which a review is made to different researches and articles related to the subject, to understand from different perspectives and authors, concepts, causes, consequences, Challenges and impact on education. Indeed, it can be evidenced that teachers experience high levels of stress, anxiety, depression and are

affected by the Burnout Syndrome (mental and emotional exhaustion), due to work overload, adaptation to new technologies and challenges in interaction with parents and students; it also reveals that the mental and emotional health of teachers influences the quality of education and reveals the need to implement different prevention strategies, Address and mitigate these problems. The mental and emotional health of teachers is an issue that should be given importance, because a teacher with good well-being can provide a more meaningful learning climate and environment and contribute to better educational quality.

Keywords: Mental and emotional health, teachers, educational quality, challenges.

INTRODUCCIÓN

La salud mental y emocional es un tema que ha ganado relevancia en los últimos tiempos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es definida como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (OMS, 2.013, p.9), lo que ratifica que este bienestar es parte imprescindible de la salud, pues sustenta capacidades como individuo y como miembro de una sociedad.

La salud emocional es también según la OMS, "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias emociones, puede manejarlas adecuadamente, puede enfrentar los desafíos de la vida y tiene la capacidad de establecer relaciones saludables con los demás" (OMS, 2.013, p.9); lo cual requiere una comunicación asertiva, la capacidad de enfrentar y superar desafíos y obstáculos, afrontar el estrés,

adaptarse a los cambios y tener la capacidad de reconocer cuando necesita ayuda y solicitarla de manera efectiva.

En este contexto, es importante resaltar que diferentes estudios e investigaciones, especialmente a raíz de eventos globales como la pandemia del COVID-19, subrayan que diversos grupos de profesionales presentan problemas de salud mental y emocional debido a las demandas continuas y emocionalmente exigentes de su labor, dentro de estas profesiones, una de las que se ve más afectada por estrés laboral, el Síndrome de Burnout, ansiedad y depresión según un informe de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) en el 2019, son los profesionales de la educación.

Estos profesionales, en la actualidad, deben enfrentarse a diferentes desafíos que hacen que su quehacer sea cada día más difícil; deben abordar, desde una gran diversidad en el aula en cuanto estilos de aprendizaje, necesidades especiales, multiculturalismo, adaptación a nuevas metodologías, enfoques y herramientas digitales; hasta la falta de compromiso, apoyo y corresponsabilidad por parte de los padres de familia en la formación de sus propios hijos. Aunado a esto, deben lidiar también con las presiones que provienen de diferentes entidades o grupos sociales como las gubernamentales, sindicatos, medios masivos de comunicación, la institución educativa con sus respectivas demandas y exigencias, tutores y los mismos estudiantes con su poca empatía y escasa motivación por aprender.

Al respecto, un estudio realizado por Álvarez (2.012) sobre la salud mental de los docentes, especialmente sobre el desarrollo y prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes de algunos países de América Latina como Colombia, Venezuela, Argentina y México reveló que

...un estudio realizado con docentes de educación superior venezolanos, evidenciaron que las circunstancias estresantes para los docentes de ese país se relacionaban con la incertidumbre política, la percepción de falta de tiempo y los bajos recursos económicos, que en muchas situaciones no compensaban las demandas del trabajo. Mientras que las relaciones sociales de trabajo, el bajo salario, la multiplicidad de tareas y los espacios de trabajo inadecuados caracterizan las situaciones estresantes de los docentes argentinos según Carbay, Benedetti, Paoloni, Senn, y Wehbe (2001). En cuanto a los docentes mexicanos, Martínez, Méndez y Zúñiga (2010), encontraron que los mayores índices de insatisfacción y posteriores generadores de estrés laboral crónico, se relacionaban con condiciones propias de la realización del trabajo como el sistema de estímulos implantado en las instituciones educativas y la sobrecarga laboral. Con respecto a los docentes colombianos el contenido específico del trabajo, su organización y la carga mental derivada de la ejecución de actividades laborales, parecen ser los inductores más sobresalientes que producen un estrés crónico en los contextos de trabajo (Velásquez y Bedoya, 2010). (p11)

En este sentido, cabe resaltar que la salud mental y emocional a nivel mundial y en específico en Latinoamérica, es un tema que causa preocupación, pues el estrés y el Síndrome de Burnout es una realidad innegable que impacta a los docentes, independientemente del lugar o contexto en el que desarrolla su labor educativa y aunque las razones varían dependiendo del país o región, los docentes se ven afectados debido a la naturaleza emocionalmente exigente de su trabajo, la sobrecarga, la presión por cumplir estándares, las condiciones laborales, la falta de apoyo y las dificultades que debe enfrentar a diario en la interacción con los educandos.

En Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social aplicó una encuesta con el Centro Nacional de Consultoría en octubre de 2.023, con el fin de conocer la percepción que tienen los colombianos sobre la salud mental como dimensión de cuidado y valoración, revelando que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental y aunque no hay cifras exactas, un porcentaje significativo de docentes reporta problemas de salud mental y emocional enfrentando problemas como depresión, ansiedad y agotamiento emocional, a menudo relacionados con el estrés laboral y las condiciones de trabajo.

Es relevante señalar, que, aunque desde hace algún tiempo se habla de bienestar de los trabajadores, el enfoque en la salud mental y emocional de los docentes como área de estudio y atención ha cobrado mayor relevancia en los últimos años. Organismos internacionales como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) han incluido este tópico en sus estudios e informes, reconociendo su impacto en la calidad educativa y en el bienestar social. Paralelamente, diversas investigaciones han abordado esta problemática desde diferentes perspectivas; Ahumada (2.011), analizó la relación entre la salud mental y la inteligencia emocional; permitiendo comprender cómo las competencias emocionales pueden influir en el bienestar psicológico y mental; Medina y Altamirano (2.023) exploraron los vínculos emocionales y el bienestar en docentes, trabajadores y personal administrativo universitario, en donde se evidencia que el ejercicio docente está expuesto a un alto nivel

de estrés y subraya la necesidad de diseñar programas de prevención enfocados en fortalecer el bienestar mental y emocional de los docentes.

A nivel nacional, se destacan investigaciones que aportan evidencias significativas frente a la salud mental y emocional de los educadores. Villarreal (2.022) quien habla sobre el estrés y el Síndrome de Burnout percibidos en docentes colombianos en el regreso a la presencialidad post-COVID-19, identificó que el 70 % de los docentes colombianos presentaban niveles de Síndrome de Burnout en una escala valorada como leve y extremo, y un 95 % evidenciaba estrés relacionado a la multiplicidad de funciones en su labor. Por su parte, Toro (2.024) en su investigación sobre la percepción y actitudes de maestros frente a la salud mental y/o trastornos mentales, reveló que aunque los docentes reconocen la trascendencia que tiene la salud mental en su contexto laboral, aún existen estigmas que limitan abordar ese tema en el ámbito educativo. En una línea similar, Acosta et al. (2.019) en su investigación sobre el estrés laboral y Síndrome de Burnout evidenció la relación de estos estados con la violencia psicológica en el entorno laboral. Asimismo, revisiones documentales llevadas a cabo por la Universidad Pedagógica Nacional subrayan la importancia de la salud mental en la formación del maestro, no solo como un tema de autocuidado, sino como un componente imprescindible para garantizar una educación con calidad.

En virtud de lo anterior, se evidencia que se han llevado a cabo diversos estudios e investigaciones frente a la salud mental y emocional de los docentes, pues es un tema que está causando preocupación a escala global, de hecho, según la organización

Education Support, la profesión docente en el Reino Unido enfrenta una grave crisis de salud mental, lo que ha generado a un número sin precedentes de educadores a considerar abandonar sus puestos. Una encuesta reciente, que incluyó a 3.082 profesionales del sector educativo, reveló que el 59% ha contemplado dejar la enseñanza, este deseo de abandonar la profesión es particularmente pronunciado entre los líderes senior, con un 67% expresando esta intención, seguido de cerca por los docentes, con un 59%. La carga de trabajo excesiva ha sido identificada como el factor principal que impulsa esta situación, señalada por el 68% de los participantes como la razón clave para dejar sus trabajos ((Education Support, 2.023)

En consecuencia, el objetivo de esta investigación está centrado en visibilizar la importancia de la salud mental y emocional de los profesores y su relación con la calidad educativa, así como poner en evidencia los desafíos emocionales y mentales que enfrentan los docentes en la actualidad, pues aunque hay diversos estudios y referentes en torno a este hito, la problemática sigue en aumento y según Cajiga (2.020) aún hay docentes que desconocen la importancia de estar bien mental y emocionalmente, tanto para su propio bienestar como para poder ser ese facilitador y motivador que inspira a sus estudiantes a aprender, crecer y desarrollar su potencial.

En este sentido, hablar de salud mental y emocional en los docentes es una necesidad y lo es aún más, develar los desafíos que debe enfrentar a diario y que de alguna manera son la causa de este desbalance mental y emocional que está padeciendo más del 50% de los docentes según un estudio de la UNESCO (2.021), no

tratándose solo de estrés, sino de un desgaste profundo, fatiga, ansiedad insomnio, desmotivación y desolación.

A partir de lo expuesto, el presente ensayo está estructurado a partir de 4 ejes, el primero hace un recorrido por los diferentes autores sobre la concepción de la salud mental y emocional y la importancia de las mismas argumentadas desde el quehacer docente. El segundo, presenta un panorama contextualizado sobre los desafíos emocionales y mentales que enfrenta el docente en la actualidad. El tercer eje está enmarcado en el impacto del estrés, el Síndrome de Burnout y la ansiedad, evidenciando cómo estos factores afectan la salud mental y emocional e influyen en su capacidad para enseñar. Finalmente, se visibiliza la relación de la salud mental y emocional de los docentes con la calidad educativa.

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL, UN RECORRIDO DESDE LAS DIFERENTES CONCEPCIONES

¿Qué está pasando con los docentes?, esta pregunta se escucha de manera reiterativa en los últimos tiempos, pues cada vez más maestros sienten que están llegando a su límite, que educar se vuelve progresivamente más complejo, que la carga laboral sobrepasa sus capacidades, que el agotamiento físico, mental y emocional los está llevando a reevaluar su profesión como proyecto de vida, y aunque en los últimos

tiempos se habla de salud mental y emocional, este tema ha tenido más relevancia en los estudiantes que en el bienestar de los docentes.

En la revisión documental se logra evidenciar que este tema ha sido abordado desde mediados del siglo XX donde se inicia a hablar de bienestar emocional y mental. En 1.950, un comité de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso una definición sobre la salud mental, este concepto hacía referencia a la capacidad del ser humano para mantener vínculos equilibrados con las demás personas e intervenir de manera activa y constructiva en los cambios de su entorno físico y social; concepto que no solo evaluaba al individuo, sino que además tenía en cuenta su contexto y su desarrollo en comunidad.

Posteriormente, en 1.958, la psicóloga social Marie Jahoda propuso una nueva concepción que mostró un avance significativo sobre la salud mental, pues antes de ella, la mayor parte de conceptos afirmaban que estar mentalmente sano solo significaba no tener una enfermedad diagnosticada, sin embargo, Jahoda profundizó en la conceptualización de la salud mental, invitando a considerarla como un estado caracterizado por el bienestar emocional y el funcionamiento pleno; de hecho, propuso 6 criterios para la salud mental positiva, los cuales estaban relacionados con, actitudes hacia el yo; crecimiento; desarrollo y autoactualización; integración; autonomía; percepción de la realidad y dominio del entorno. Estas premisas fueron la base para posteriores concepciones dado que proporcionan un marco para entender y fomentar el bienestar psicológico más allá de la ausencia de enfermedades mentales.

A partir de los años 90, el interés por el bienestar emocional y mental se enfoca cada vez más en contextos educativos, especialmente en los estudiantes. En esta etapa se comienza a destacar la importancia de atender las emociones, el estrés académico y la salud mental en el entorno escolar. Sin embargo, es a inicios de los años 2.000 cuando se profundizan los estudios relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión en el personal docente, reconociendo que los profesionales de la educación también enfrentan condiciones psicoemocionales que pueden afectar su desempeño y bienestar general; con la pandemia del COVID-19, se intensifica la necesidad de visibilizar y abordar este tópico, especialmente en los docentes. La crisis sanitaria evidenció el impacto que las condiciones laborales, el aislamiento, la sobrecarga y la incertidumbre generan en la salud mental de los educadores, lo que impulsó nuevas investigaciones y acciones orientadas a su cuidado emocional y psicológico.

En este marco, Seligman (2.002) propuso que la salud mental no se limita a la ausencia de depresión o ansiedad, sino a la presencia de emociones positivas; el artículo 3 de la ley 1616 de 2.013, ley de salud mental en Colombia, define este bienestar como

“un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad (p1)

En la actualidad, desde la perspectiva de organismos internacionales como la OMS y UNICEF es definida como un estado de bienestar que influye en el campo

individual, social y emocional, es decir, que la salud mental permite al individuo manejar sus emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva, enfrentar los desafíos y desarrollar habilidades que le permita adaptarse a las situaciones que la vida le va presentando de una manera positiva y eficaz y contribuir en el desarrollo y bienestar de la sociedad.

La salud emocional también ha pasado por diferentes concepciones, Goleman (1.995) afirma que la salud emocional es el resultado de la inteligencia emocional y define a esta última como la capacidad para identificar las emociones, comprender cómo estas afectan positiva o negativamente la vida del individuo y aprender a manejarlas de manera efectiva; para Lüscher (2.022), la inteligencia emocional es la capacidad de percibir nuestras emociones, detener los impulsos, reflexionar sobre lo que experimentamos y finalmente, tomar decisiones informadas basadas en ese entendimiento. En consonancia con estas definiciones, la salud emocional puede entenderse como la capacidad de reconocer, entender, manejar y expresar las emociones de manera positiva y efectiva, afrontar desafíos y solicitar apoyo cuando resulte necesario.

En este orden de ideas, es importante resaltar qué implica la salud mental y emocional en la profesión docente, pues si bien es cierto que existen diferentes concepciones sobre la salud mental y emocional, es importante definir las desde la perspectiva del educador, lo que implica además, definir las causas y las consecuencias a partir de su afectación. Al respecto, Cajiga (2.020) a partir de su investigación

denominada “La salud emocional del docente y su relación con el desarrollo del ejercicio profesional” referencia esta condición como

...un estado de equilibrio bio-psico-social, dotado de bienestar anímico, sentimental, actitudinal, conductual, de motivación intrínseca y estima propia, en el que los sujetos tienen adecuado control de sus impulsos, cuentan con hábitos de alimentación y sueño que corresponden con sus características individuales, además de obtener satisfacción por las actividades propias del ejercicio profesional, mostrando entusiasmo por ser parte de los procesos laborales y apego a la institución donde se ejerce. (p. 23)

Cajiga sostiene que, a pesar de la multiplicidad de nociones existentes sobre este equilibrio, es imprescindible elaborar una nueva definición teniendo en cuenta el ejercicio profesional docente, incluyendo además características del ambiente laboral. Cabe señalar, que más allá de ser una capacidad de conocimiento y manejo, estas deben incluir tal como lo propone Cajiga en su estudio, hábitos, satisfacción por lo que está haciendo y la incidencia del entorno laboral. Esta perspectiva encuentra convergencia en los planteamientos de Delgado y Baltazar (2.024), quienes en su estudio argumentan como imperativo promover la salud mental de los educadores a partir de un entorno laboral positivo, armónico y enriquecedor.

Bajo una nueva óptica, Vadalá (2.013) manifiesta que la salud mental y emocional es la relación entre la salud y el trabajo en la escuela, en donde el maestro enfrenta y maneja condiciones específicas y controla su forma de vida apoyado en el colectivo y los recursos con que cuenta para vivir y hacer frente a esa realidad; afirma además, que a partir de su investigación encontró una realidad docente sujeta al desgaste, aislamiento

y sin preparación para la demanda social actual, premisa ratificada por Dorantes et al., (2.018) quienes afirman que en la actualidad la profesión docente se ve afectada por el Síndrome de Burnout alterando la salud mental y emocional de los educadores por “los extenuantes ritmos de trabajo, la excesiva competencia, y en general, por la velocidad de las transformaciones del mundo globalizado, aunado a la brecha generacional que existe entre los estudiantes (nativos digitales) y los docentes”(p. 18).

En consonancia con lo expuesto por Vadalá (2.013) y Dorantes et al. (2.018), los docentes actualmente enfrentan ritmos de trabajo que exceden su tiempo, sus funciones y sus mismas capacidades, manejan un comportamiento desafiante y disruptivo en la institución por parte de los educandos, lidian con la ausencia y carencia de apoyo parental en los procesos educativos y encaran las expectativas cambiantes en la dinámica de enseñar y de aprender.

FACTORES Y DESAFÍOS QUE DETERIORAN LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS DOCENTES: IMPLICACIONES PARA LA CALIDAD EDUCATIVA

La salud mental y emocional de los docentes constituye un factor crucial dentro del sistema educativo, dado que su bienestar impacta directamente en los procesos de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, diversos estudios han señalado que un número considerable de educadores enfrenta condiciones que deterioran su bienestar. Según

Ramos et al. (2.020), el estrés laboral es un factor desencadenante del Síndrome de Burnout, el cual afecta significativamente la calidad de vida de los trabajadores que interactúan con otras personas. Por su parte, Gómez y Recalde (2.023) argumentan que un estado de salud mental deficiente incide de manera directa en la capacidad de los docentes para implementar estrategias pedagógicas efectivas, lo que, a su vez, repercute en la calidad del aprendizaje.

En este contexto, resulta fundamental identificar los factores que inciden de manera negativa en la salud mental y emocional del personal docente. A partir de una revisión documental de estudios científicos recientes, complementada con la experiencia profesional de la autora y las coautoras de este artículo, se determinaron cuatro factores clave que afectan dicho bienestar: la sobrecarga laboral, la insuficiencia de apoyo institucional, la presencia de comportamientos disruptivos por parte de estudiantes y padres de familia, y los desafíos asociados a la adaptación a las nuevas tecnologías.

La sobrecarga laboral representa uno de los principales factores vinculados al estrés docente y al Síndrome de Burnout, de acuerdo con Páez (2.025). Esta situación se origina en la multiplicidad de funciones que los docentes deben asumir, más allá de su rol como facilitadores del conocimiento, pues deben cumplir con trabajos administrativos, revisar evaluaciones y cuadernos, gestionar recursos y proyectos para su institución; pues a pesar de que en algunos países se habla del principio de la gratuidad de la educación, en la práctica, muchas instituciones carecen de una infraestructura adecuada y de los recursos pedagógicos necesarios para garantizar una

educación de calidad. En consecuencia, los docentes se ven obligados a planificar, gestionar y ejecutar diversas actividades para suplir las necesidades materiales y operativas de sus centros educativos.

Saldivar (2023, citado por Páez, 2.025) sostiene que “la acumulación de las múltiples responsabilidades que tienen los profesionales de la docencia, genera un exceso de agotamiento que desemboca en altos niveles de estrés, impactando negativamente tanto en su propio bienestar como en el servicio que ofrecen” (p. 32). Esta afirmación refleja una realidad ampliamente compartida por el personal docente, quien, más allá de sus funciones pedagógicas, deben adaptar metodologías a los estilos, ritmos y necesidades de los estudiantes; atender a padres de familia; contribuir en la comunidad en donde labora, especialmente si es docente rural; actualizarse de manera continua; y en muchos casos, asumir roles que exceden sus funciones profesionales, como el de orientadores, psicólogos, personal de limpieza o responsables del seguimiento de programas institucionales, además, deben atender a 40 estudiantes en un solo salón o a 30 de diferentes niveles educativos y ser el motivador ante tanta adversidad que enfrentan los estudiantes.

Como segundo factor relevante, se identifica la insuficiencia de apoyo institucional, entendida como la carencia de respaldo y acompañamiento por parte de los directivos y del propio cuerpo docente. Esta situación se manifiesta en la falta de recursos adecuados para garantizar un entorno de aprendizaje óptimo, la ausencia de canales de comunicación efectivos para expresar necesidades, inquietudes o emociones, y un clima

laboral poco favorable para el desarrollo personal y colectivo. Asimismo, se evidencia una notoria falta de políticas institucionales orientadas a la prevención, manejo y mitigación de los problemas de salud mental y emocional del profesorado, así como una limitada oferta de formación continua y una comunicación deficiente entre los distintos actores educativos.

Cabe destacar que el concepto de apoyo institucional insuficiente no se refiere únicamente al ámbito escolar, sino que también alude a la escasa intervención de organismos gubernamentales y no gubernamentales, como ONGs, centros de investigación y sindicatos, los cuales deberían desempeñar un papel activo en el acompañamiento del quehacer docente. Todos estos factores, en su conjunto, afectan de manera directa el bienestar integral de los profesionales de la educación y, en consecuencia, la calidad del sistema educativo. En este sentido, Murcia y Restrepo (2.024) afirman que las instituciones educativas tienen una gran responsabilidad en la salud mental del personal docente, pues los entornos laborales ejercen una influencia directa en el bienestar emocional y psicológico. Así, la insuficiencia de apoyo institucional no solo compromete la salud mental del docente, sino que también repercute negativamente en los procesos educativos y en el clima organizacional de las instituciones.

El tercer factor identificado como determinante en el deterioro de la salud mental y emocional del profesorado es la presencia de comportamientos disruptivos por parte de los estudiantes y sus padres. Según la investigación desarrollada por Vargas (2.018),

este constituye el factor de riesgo psicosocial intralaboral con mayor porcentaje de docentes y directivos docentes clasificados en niveles de riesgo alto y muy alto. Dicho estudio, respaldado por evidencia internacional, sostiene que numerosos trabajos realizados en contextos como Alemania, Bélgica, Italia, Reino Unido, China y países de América Latina han reportado una elevada prevalencia de problemas asociados a la salud mental y emocional de los docentes, relacionada principalmente con las demandas del entorno escolar y, de forma particular, con la exposición a eventos adversos derivados de la interacción con estudiantes y padres de familia. Entre los principales síntomas se encuentran el estrés, la ansiedad, la depresión, el insomnio y el Síndrome de Burnout.

En esta misma línea, Borja (2.025) advierte que uno de los problemas más preocupantes en la actualidad es la actitud agresiva de algunos padres frente a observaciones, sugerencias o solicitudes de colaboración en los procesos escolares, así como la conducta desafiante y desgastante de muchos estudiantes frente a sus responsabilidades. Esta realidad es frecuentemente observada en la práctica docente, donde se evidencia que la sobrecarga de obligaciones de las familias ha llevado a una delegación casi total de las funciones educativas a las instituciones. En este contexto, se espera que las escuelas no solo enseñen, sino también eduque y cuide a los estudiantes, eximiendo a las familias de su rol formador. Sin embargo, cuando alguna decisión institucional o pedagógica es percibida como perjudicial para sus hijos, algunos padres

reaccionan con actitudes hostiles, llegando incluso a conductas de persecución o agresión verbal y física hacia los profesionales de la educación

Por otro lado, un número significativo de estudiantes presentan actitudes de desinterés y apatía frente al proceso de enseñanza-aprendizaje. La escuela es percibida por algunos como un espacio de entretenimiento y no como un escenario clave para su desarrollo personal y académico. Esta falta de motivación se traduce en comportamientos pasivos o disruptivos durante las clases, rechazo a las actividades propuestas y una escasa empatía con la labor del docente. Estas dinámicas no solo entorpecen el proceso educativo, sino que generan en los educadores sentimientos de impotencia, frustración, desgaste emocional, pérdida de motivación, incremento del estrés laboral y, en algunos casos, la aparición del síndrome de burnout.

Como cuarto factor determinante en la salud mental y emocional de los docentes, se identifican los desafíos asociados a la adaptación a las nuevas tecnologías. Tras la pandemia por COVID-19, la incorporación de herramientas digitales en el ámbito educativo transformó radicalmente los procesos de enseñanza y aprendizaje, muchas veces sin una preparación adecuada por parte de los educadores. Esta transición ha generado múltiples desafíos que impactan directamente en el bienestar emocional y mental de los profesores.

Según Ribeiro et al. (2021), la incorporación acelerada de tecnologías ha provocado afectaciones significativas en la salud mental de los docentes, quienes se han visto obligados a reconfigurar sus prácticas, aprender el manejo de diversas plataformas

y desarrollar nuevas estrategias didácticas en entornos virtuales. Esta situación ha dado lugar a una sobrecarga cognitiva y a una manifestación creciente de ansiedad tecnológica o tecnoestrés, caracterizada por el temor al error, la presión constante por mantenerse actualizados, y la preocupación por una posible obsolescencia profesional. De acuerdo con un informe regional de la UNESCO (2.021) denominado "Docentes y transformación digital: efectos en la salud y el trabajo docente" estos factores han impactado de forma negativa en la autoestima de numerosos docentes, generando síntomas como insomnio, irritabilidad, agotamiento emocional y en casos más críticos el Síndrome de Burnout.

EL IMPACTO DEL ESTRÉS, EL SÍNDROME DE BURNOUT Y LA ANSIEDAD EN LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES Y SU INFLUENCIA EN LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA

La labor docente se percibe como una de las profesiones más influyentes en la vida de los individuos, no solo por su contribución a la construcción del conocimiento, sino también por su impacto en el desarrollo integral del ser humano. Sin embargo, en la actualidad, esta profesión atraviesa una crisis emergente relacionada con la salud mental y emocional de los docentes. Diversos estudios han revelado un creciente nivel de estrés, ansiedad y la presencia de síntomas asociados al Síndrome de Burnout entre los profesionales de la educación. Este fenómeno se ha intensificado particularmente a partir

de los cambios drásticos que los docentes tuvieron que enfrentar durante la pandemia de COVID-19 (UNESCO, 2.021). Es por ello que resulta crucial indagar sobre los trastornos emocionales y psicológicos que afectan a los docentes, así como explorar cómo estos pueden influir en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

El estrés en la labor docente, no solo representa una problemática creciente en el ámbito educativo, sino también una realidad que está afectando directamente a quienes enseñan. Este estado se manifiesta cuando la multiplicidad de sus funciones como enseñar, acompañar emocionalmente, evaluar, planificar, administrar, gestionar recursos y proyectos institucionales superan las capacidades, el tiempo y el apoyo real con que cuentan los docentes. Mas allá del cansancio físico, esta condición involucra un conjunto de afectaciones emocionales, cognitivas y físicas que impactan profundamente en su bienestar integral. En este sentido, García (2.020) advierte que el estrés laboral afecta de manera creciente a los docentes, presentando niveles de estrés que oscilan entre preocupantes y graves, lo que posiciona a la docencia como una de las profesiones más vulnerables al desarrollo de trastornos vinculados al estrés laboral crónico.

Esta vulnerabilidad está estrechamente ligada al rol complejo y multifacético que desempeñan los educadores dentro del sistema educativo. Más allá de la mera transmisión de contenidos, los docentes asumen tareas que implican la formación ética, emocional y social de los educandos. En muchos casos, cumplen funciones similares a las de cuidadores o figuras parentales, mientras gestionan simultáneamente una multiplicidad de responsabilidades administrativas, académicas y afectivas. Esta

sobrecarga, como advierte Páez (2.025), puede generar “una afectación en la relación con estudiantes y compañeros de trabajo e influye directamente en el desarrollo de las actividades educativas. Pero además de las consecuencias emocionales, puede ocasionar problemas físicos, como insomnio, fatiga o alteraciones en el sistema inmunológico” (p. 6). En este sentido, es importante destacar que la sobrecarga laboral no solo repercute en la práctica docente, sino que también permea la vida personal del educador, deteriorando su bienestar cotidiano y limitando su capacidad para vincularse de manera positiva y efectiva con los estudiantes y compañeros.

Uno de los trastornos más frecuentes derivados del estrés docente es el Síndrome de Burnout, también conocido como "síndrome del docente quemado". Este se caracteriza por un agotamiento extremo, desmotivación, pérdida de sentido del trabajo, y actitudes negativas hacia los estudiantes y las tareas académicas. Según Nova et al. (2.018), los docentes que lo padecen experimentan una profunda sensación de desgaste, tristeza persistente, desapego emocional y una percepción de ineficacia profesional. Esta visión es compartida por Jaico (2.023), quien identifica el cansancio emocional, la desmotivación y el agotamiento mental como sus principales manifestaciones.

Por otro lado, la ansiedad también se ha convertido en un fenómeno preocupante dentro del ámbito educativo. Esta se expresa como un estado de preocupación excesiva, inquietud constante y síntomas fisiológicos como taquicardia, insomnio o contracturas musculares. En el ámbito educativo, la ansiedad puede generarse por la presión

evaluativa, el manejo de conflictos escolares, la inseguridad laboral o el miedo a la innovación tecnológica (Salanova et al., 2.013).

La ansiedad, al igual que el estrés, se ha convertido en una amenaza silenciosa que afecta de manera creciente la salud mental y emocional de los educadores. No se trata solo de una sensación transitoria, sino de un estado constante de preocupación, tensión e inseguridad que puede manifestarse físicamente a través del insomnio, dolor de cabeza, fatiga, aceleración del ritmo cardíaco o rigidez muscular; además, de tristeza, frustración, irritabilidad y falta de motivación, que se normalizan en el ejercicio docente. En el entorno escolar, esta ansiedad suele estar alimentada por la presión de cumplir con resultados evaluativos, resolver conflictos dentro del aula, enfrentar la inestabilidad laboral o adaptarse continuamente a cambios tecnológicos y pedagógicos (Salanova et al., 2.013). Estas exigencias, más que retos inherentes a la práctica educativa, representan factores de riesgo que afectan el bienestar emocional de los docentes y alteran funciones cognitivas clave como la atención, la memoria y la capacidad de tomar decisiones, dificultando la planificación, el manejo del grupo y la implementación de estrategias educativas efectivas.

Las consecuencias de estas afecciones no se limitan al ámbito personal del docente, sino que repercuten de forma directa en sus prácticas educativas. Como señalan Álvarez (2.012), un docente emocionalmente afectado ve limitada su capacidad para diseñar clases significativas, establecer vínculos empáticos, incorporar metodologías inclusivas o desarrollar evaluaciones coherentes y formativas. Desde una

perspectiva contextual, un docente con afectaciones en su salud mental y emocional, no puede ofrecer un entorno de aprendizaje seguro, significativo e innovador. La ausencia de bienestar emocional y mental dificulta la creación de lazos afectivos genuinos con los estudiantes y compromete tanto su desarrollo profesional como su proyecto de vida personal.

¿INFLUYE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS DOCENTES ¿EN LA CALIDAD EDUCATIVA?

A lo largo de este ensayo se ha venido hablando de salud mental y emocional de los docentes, analizando su definición, características, causas y consecuencias. De este análisis se deriva un interrogante: ¿tiene realmente este bienestar una incidencia significativa en la calidad educativa? Diversos estudios sugieren una relación significativa, investigaciones recientes como las de Maslach y Leiter (2.017), Nova, Hernández y Tobón (2.018), Cajiga (2.020), Ballen et al. (2.021) y Páez (2.025) evidencian que el estado emocional y mental de los educadores influye de manera directa en la calidad educativa en términos de clima escolar, procesos de enseñanza-aprendizaje, rendimiento estudiantil, implementación de prácticas innovadoras e inclusivas y gestión tanto en el aula como en la institución.

En este sentido, la calidad educativa no puede concebirse al margen del bienestar integral del docente. Estudios como el de Ballen et al. (2.021) indican que los

profesionales de la educación con un adecuado manejo de sus emociones y estados mentales tienden a mostrar mayores niveles de motivación, compromiso y creatividad en el ejercicio de su práctica pedagógica, lo cual impacta de manera positiva en el aprendizaje de los estudiantes. A su vez, Extremera y Fernández (2.004) sostienen que los docentes emocionalmente inteligentes, es decir, aquellos con una mayor capacidad para percibir, comprender y regular tanto sus propias emociones como las de los demás, están mejor preparados para enfrentar situaciones estresantes propias del ámbito laboral y gestionar de forma adecuada las respuestas emocionales negativas que pueden surgir en las interacciones con colegas, familias y estudiantes. Desde la experiencia de la autora, esta afirmación se confirma en la práctica educativa: un docente que goza de bienestar mental y emocional puede crear un ambiente de aprendizaje que fomente la motivación y el interés de los estudiantes, evidencia un clima definido por una comunicación asertiva, respetuosa y de confianza mutua, proporciona orientación y apoyo de manera efectiva, siente una mayor satisfacción por su labor y es capaz de afrontar con resiliencia los desafíos que presente su quehacer.

En contraposición al impacto positivo que tiene el bienestar emocional y mental de los docentes sobre la calidad educativa, diversos estudios afirman que estos trastornos generan consecuencias significativas en el desempeño profesional y en los procesos pedagógicos. El malestar psicológico y emocional en los docentes se manifiesta en forma de ausentismo laboral, agotamiento emocional, dificultades para establecer vínculos positivos con los estudiantes y para manejar de forma pertinente la

conducta en el aula, así como en una notable disminución en la calidad de la enseñanza. Estos efectos, en conjunto, repercuten de manera directa sobre la motivación y el rendimiento académico de los educandos.

Según Páez (2.025), “el estrés y el Síndrome de Burnout son problemas que afectan la estabilidad emocional y el desempeño, lo que influye en la calidad de la educación impartida” (p. 20). Esta afirmación, resulta de especial trascendencia si se considera que el bienestar del docente no solo lo impacta como individuo, sino, además, repercute en el clima del aula, la motivación de los estudiantes y la efectividad de los procesos pedagógicos. En la misma línea, López (citado por Páez, 2.025) sostiene que los trastornos mentales y emocionales en el personal docente afectan de forma adversa el desempeño profesional y debilitan los vínculos pedagógicos, lo cual compromete la eficacia del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta relación entre la salud mental y emocional del docente y la calidad educativa es intencional y están correlacionadas, ya que la labor pedagógica se construye en gran medida, a través de interacciones significativas con los educandos, en consecuencia, cuando el docente se encuentra emocionalmente sobrecargado, disminuye su capacidad de establecer relaciones empáticas, diseñar estrategias innovadoras o responder con pertinencia ante las necesidades del grupo, repercutiendo en los procesos educativos de calidad.

Cajiga (2.020) enfatiza que “la salud emocional impacta en el desarrollo del ejercicio profesional docente, específicamente en la parte pedagógica y didáctica de todo proceso educativo” (p. 16), quien parte además del principio, que si un docente no está

bien física, mental y emocionalmente no puede brindar ese bienestar a sus estudiantes, dado que la salud del profesor impactará de manera negativa el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos a su cargo, y estos a su vez mostrarán resultados poco favorables o bajo aprovechamiento desde el punto de vista cognitivo.

En este orden de ideas, la calidad educativa está intrínsecamente ligada, entre otros factores, al bienestar físico, mental y emocional de los profesionales de la educación. Desatender estas dimensiones representa un riesgo significativo tanto para el funcionamiento efectivo del sistema educativo como para el ejercicio pleno del derecho de los estudiantes a una educación integral. Por tanto, resulta imperativo implementar políticas y estrategias orientadas a la promoción y fortalecimiento de la salud mental y emocional de los docentes. Esta acción no solo responde a un interés individual, sino que constituye una inversión estratégica para el desarrollo sostenible del sistema educativo, dado que múltiples estudios han evidenciado que el bienestar integral de los educadores influye de manera significativa en la calidad educativa.

CONCLUSIONES

El concepto de salud mental y emocional ha ido evolucionado a través del tiempo, se ha ampliado estas nociones desde diferentes autores que han ido incluyendo palabras o expresiones como bienestar, capacidad de adaptación, desafíos y desarrollo de habilidades, permitiendo redefinirlas de manera más holística e integral y cambiando la concepción que la salud mental y emocional correspondían a la ausencia de enfermedades mentales o el no manejo de las emociones.

En el contexto educativo, la salud mental y emocional se asocia con el bienestar integral de los educadores, que no solo implica el bienestar psicológico, emocional y social, sino también una satisfacción por su labor profesional, un buen entorno laboral, el mantenimiento de hábitos saludables como la alimentación y el sueño, así como con la motivación intrínseca, la autoestima y el apego a la institución educativa.

La salud mental y emocional de los docentes se está viendo afectada principalmente por cuatro factores que inciden de manera negativa en su bienestar: la sobrecarga laboral, que implica la asunción de múltiples responsabilidades diferentes a su rol principal; la insuficiencia de apoyo institucional, reflejada en la falta de recursos, acompañamiento y políticas enfocadas en su salud mental y emocional; la presencia de comportamientos disruptivos por parte de estudiantes y padres de familia, enmarcados en la falta de respeto, agresividad, violencia, comunicación amenazante, incumplimiento de acuerdos y falta de motivación por aprender; y finalmente, los desafíos derivados de

la adaptación a las nuevas tecnologías, los cuales han generado tecnoestrés y afectaciones psicológicas significativas. Estas condiciones no solo deterioran el equilibrio emocional de los profesionales de la educación, sino que también comprometen la calidad del proceso educativo. Por lo tanto, se hace urgente la implementación de estrategias institucionales, gubernamentales y sociales que promuevan entornos escolares más saludables y sostenibles, reconociendo el bienestar docente como un pilar fundamental para una educación de calidad.

Como consecuencia a los múltiples desafíos que deben enfrentar los maestros en su quehacer docente, se evidencia el impacto que ejercen el estrés, la ansiedad y el Síndrome de Burnout sobre la salud mental y emocional de los docentes, así como sus implicaciones directas en la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Los hallazgos permiten concluir que la profesión docente atraviesa una crisis emocional y psicológica sostenida, intensificada tras la pandemia por COVID-19, que ha afectado el bienestar integral de los educadores. Entre las consecuencias más relevantes se destaca la manifestación del Síndrome de Burnout, caracterizado por un profundo agotamiento emocional, desmotivación, desapego del trabajo y deterioro de las relaciones interpersonales y pedagógicas. El estrés, definido como una respuesta del cuerpo ante el exceso de trabajo, la presión, la falta de recursos y las dificultades en la interacción con la comunidad educativa. A esto se suma la ansiedad, que afecta funciones cognitivas esenciales como la atención, la memoria y la toma de decisiones, dificultando el

desempeño profesional y la capacidad de adaptación a los desafíos del contexto educativo contemporáneo.

Estas condiciones no solo inciden en la salud mental de los docentes, sino que repercuten directamente en su práctica educativa. Un docente emocionalmente afectado presenta limitaciones para planificar clases significativas, establecer vínculos empáticos con los estudiantes, implementar metodologías inclusivas y promover ambientes de aprendizaje seguros y motivadores. En virtud de lo anterior, el deterioro de la salud mental y emocional de los docentes compromete la calidad educativa y el desarrollo integral de los estudiantes.

La salud mental y emocional de los docentes constituye un eje central en la calidad educativa. Lejos de ser un aspecto secundario, el bienestar integral de los educadores se revela como un pilar fundamental que posibilita entornos escolares positivos, prácticas pedagógicas eficaces y vínculos significativos entre docentes y estudiantes.

Los hallazgos indican que aquellos docentes que cuentan con una adecuada gestión emocional y estabilidad psicológica presentan mayores niveles de compromiso, creatividad, motivación y resiliencia. Estos factores se traducen en mejoras tangibles en el clima escolar, el uso de metodologías inclusivas e innovadoras, y el fortalecimiento de la relación pedagógica, lo cual impacta directamente en el aprendizaje, el desarrollo integral del educando y la calidad educativa

En contraposición, los trastornos emocionales como el estrés crónico, la ansiedad y el Síndrome de Burnout deterioran significativamente el desempeño profesional del docente. Estas afecciones se manifiestan en conductas como el ausentismo, la desmotivación, el agotamiento físico y emocional, y la dificultad para establecer relaciones empáticas, repercutiendo negativamente en los procesos de enseñanza-aprendizaje y en el rendimiento académico.

Ante lo expuesto, es importante resaltar, que más allá de hablar de la salud mental y emocional de los docentes, es imperativo que se creen políticas públicas y estrategias para prevenir, abordar y mitigar estos trastornos que están afectando a los docentes y por ende la calidad de la educación. Esto implica promover programas de acompañamiento psicológico, capacitaciones sobre el manejo de las emociones, condiciones laborales justas y ambientes de aprendizaje que fomenten la colaboración, el trabajo en equipo, un clima laboral favorable y la comunicación asertiva.

REFERENCIAS

- Acosta-Fernández, M., Parra-Osorio, L. A., & González-Córdoba, J. E. (2019). Estrés laboral, Burnout, salud mental y violencia psicológica en docentes universitarios. *Revista CES Psicología*, 12(2), 94–110. <https://www.redalyc.org/journal/817/81763959003/81763959003.pdf>
- Ahumada, F. (2011). La relación entre inteligencia emocional y salud mental. In III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Álvarez, C. C. B. (2012). Riesgo psicosocial intralaboral y “burnout” en docentes universitarios de algunos países latinoamericanos. *Cuadernos de administración*, 28(48), 118-133. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5006545>
- Ballén, Ó. A., Baquero Garzón, L. A., Padilla, M. J., Bernal, D., & Lobo, J. S. (2021). *El bienestar docente y la calidad educativa: Una aproximación a algunas variables determinantes en Bogotá*. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/352838573_El_bienestar_docente_y_la_calidad_educativa
- Borja Ramírez Jorge Mauricio (2.025) Hay padres energúmenos que cuestionan la autoridad docente. Web del maestro CMF. <https://webdelmaestrocmf.com/portal/category/pedagogia/aprendizaje/>
- Cajiga, S. (2020). La salud emocional del docente y su relación con el desarrollo del ejercicio profesional. *Revista electrónica desafíos educativos*, 18-35. <https://revista.ciinsev.com/assets/pdf/revistas/REVISTA7/2.pdf>
- Delgado Herrada, M. I., & García Horta, J. B. (2024). La salud mental y su relación con el bienestar psicosocial en profesores. *Políticas Sociales Sectoriales*, 2(2), 431–448. Recuperado a partir de <https://politicassociales.uanl.mx/index.php/pss/article/view/102>
- Education Support. (2023). Teacher Wellbeing Index 2023. Recuperado de: Education Support <https://www.educationsupport.org.uk> › [twix_2023](https://www.educationsupport.org.uk/twix_2023)

- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(3), 1–9. <https://doi.org/10.35362/rie3334005>
- García Lino, Maritza Elizabeth. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154. <http://scielo.senescyt.gov.ec/pdf/rsan/n43/2528-7907-rsan-43-00140.pdf>
- Gómez Ortega, J. F., & Recalde Getial, D. A. (2023). Salud mental en los docentes del programa de psicología de la Fundación Universitaria Popayán. Fundación Universitaria Popayán. <https://fupvirtual.edu.co/repositorio/files/original/b2dc2b88679b4be0ff3d14f671717a506da8b0ac.pdf>
- Jaico Ortiz, J. A. (2023). *Estudio del estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI en tiempos de pandemia COVID-19*. Pontificia Universidad católica del Ecuador. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1b743882-3315-4fba-980c-227401c01ed0/content>
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Medina-Benavides, J., & Altamirano-Hidalgo, F. (2023). Salud mental y vínculos emocionales en docentes, trabajadores y administrativos universitarios. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(4), 7-20. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.04.001>
- Ministerio de la Protección Social y Fundación FES Social. Estudio Nacional de Salud Mental Colombia 2003. Cali: C&C Gráficas, Ltda.; 2005. Disponible en: http://onsm.ces.edu.co/uploads/files/1243030_EstudioNacionalSM2003.pdf.
- Murcia Duarte, V., & Restrepo Farfan, D. (2024). La Salud Mental el Nuevo Reto de la Educación en Colombia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 10992-11001. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12254
- Nova, J. A. D., Mosqueda, J. S. H., & Tobón, S. T. (2018). Estado del arte del " Síndrome de Burnout" en docentes, mediante la cartografía conceptual. *Praxis Investigativa ReDIE: Revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 10(19), 57-77. <file:///C:/Users/andre/Downloads/Dialnet-EstadoDelArteDelSindromeDeBurnoutEnDocentesMediant-6571558.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Páez, V. (2025). Factores psicosociales que influyen en la salud mental del personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins: Psychosocial factors that influence the mental health of teaching staff at the Bernardo O'Higgins University Technological Institute. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 6(2), 1512 – 1533. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3713>
- Posada, J. A. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica*, 33(4), 497-498.
- Ramos, D., Carvajal, L., Rueda, D., Puchaicela, M., Cerda, V., & Espín, A. (2020). Estrés laboral y síndrome del agotamiento (Burnout) en docentes de Enfermería de la Universidad Central del Ecuador: marzo 2019 - marzo 2020. *Revista de Investigación Académica Educación ISTCRE*, 4(1), 29-41 [https://revistaacademica-istcre.edu.ec/storage/publicaciones/revista/Junio%202020%20Vol.%204%20Nro.%201/articulo/html/ESTR%C3%89S%20LABORAL%20Y%20S%C3%8DNDROME%20DEL%20AGOTAMIENTO%20\(BURNOUT\)%2029-41.html](https://revistaacademica-istcre.edu.ec/storage/publicaciones/revista/Junio%202020%20Vol.%204%20Nro.%201/articulo/html/ESTR%C3%89S%20LABORAL%20Y%20S%C3%8DNDROME%20DEL%20AGOTAMIENTO%20(BURNOUT)%2029-41.html)
- Ribeiro, Beatriz Maria Dos Santos Santiago, Scorsolini-Comin, Fabio, & Dalri, Rita de Cassia de Marchi Barcellos. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. Epub 25 de enero de 2021. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es.
- Salanova, M., Llorens, S., & García-Renedo, M. (2013). *La importancia de las creencias de eficacia en profesores: Un modelo de ecuaciones estructurales*. *Revista de Educación*, (362), 17–38. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2013-362-225>
- Toro, L. (2024). Percepción y actitudes de maestros frente a la salud mental y/o trastornos mentales. *Revista Colombiana de Educación*, 87, 145–168. <https://orcid.org/0000-0001-8878-4599>
- UNESCO. (2021). *Docentes y transformación digital: efectos en la salud y el trabajo docente*. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe (OREALC/UNESCO).
- Vadalá, M. (2013). *El desgaste mental en los docentes*. Buenos Aires, Argentina: Universidad Abierta Interamericana.

- Vargas Betancourt, M. (2018). La exposición a factores de riesgo psicosocial y la salud mental de los docentes oficiales como factores asociados al desempeño académico en instituciones educativas de Medellín, 2014-2018. Universidad de Antioquia. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10495/17044>
- Villarreal-Fernández, J. E. (2022). *El estrés y Burnout percibidos en docentes colombianos en el regreso a la presencialidad en las aulas. Un estudio exploratorio*. Revista de Psicología y Educación, 18(1), 71–81. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.236>
- WHO Expert Committee on Mental Health, World Health Organization & Pan American Health Organization. (1952). Comité de Expertos en Higiene Mental: informe de la segunda reunión, Ginebra, 11-16 de septiembre de 1950. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/38043>