

## LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES EN EJERCICIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN COLOMBIA

**Bibiana Andrea Loaiza Arcila**

**ORCID** 0009-0001-0392-3375

**E-mail:** baloiza@ucp.edu.co

Institución Educativa Rafael García

Herreros

**Colombia**

**Kelly Johana Saavedra**

**ORCID** 0009-0004-4396-4536

**E-mail:** kellyisaavedra14@gmail.com

Institución Educativa Rafael García

Herreros

**Colombia**

**Recibido: 16/10/2025**

**Aprobado: 30/10/2025**

### RESUMEN

En el presente artículo se indaga sobre los factores que afectan la salud mental de los docentes de primaria en Colombia, inicialmente se da una mirada a la normatividad sobre Salud Mental en el País, se señalan avances significativos en este aspecto en los últimos años, que permiten hoy día hablar de la salud mental como un derecho fundamental y brindar mecanismos para la atención psicológica y psiquiátrica desde el Sistema de Seguridad Social. En un segundo momento, se hace referencia a la sobrecarga laboral, el estrés y la falta de reconocimiento a la labor docente como factores que afectan la salud mental, finalmente se mencionan algunas estrategias de protección y autocuidado que pueden ser implementadas por los docentes en el ejercicio de su labor, haciendo énfasis en que el tema debe ocupar a los docentes, pero sobre todo a las instituciones educativas, al gobierno y a la sociedad en general.

**Palabras claves:** salud mental, docentes, educación primaria, factores que afectan la salud mental

---

<sup>1</sup> Doctorante en Educación por la universidad pedagógica Experimental Libertadores (UPEL), Venezuela. Magister en Gestión de la Tecnología Educativa\_Universidad de Santander, (Colombia). Licenciada en Lengua Castellana y Comunicación\_Universidad de Pamplona, (Colombia).

<sup>2</sup> Doctorante en Educación por la universidad pedagógica Experimental Libertadores (UPEL), Venezuela. Magister en TIC para la Educación\_Universidad de Investigación y Desarrollo de Bucaramanga, (Colombia). Licenciada en Inglés y Francés\_Universidad Tecnológica del Chocó Diego Luis Córdoba, (Colombia).

## THE MENTAL HEALTH OF PRIMARY EDUCATION TEACHERS

### ABSTRACT

This article investigates the factors that affect the mental health of primary school teachers in Colombia, initially by looking at the country's mental health regulations. Significant advances in this area in recent years are noted, which now allow us to speak of mental health as a fundamental right and provide mechanisms for psychological and psychiatric care through the Social Security System. Secondly, it refers to workload overload, stress, and lack of recognition for teaching work as factors that affect mental health. Finally, it mentions some protection and self-care strategies that teachers can implement in their work, emphasizing that this issue should concern teachers, but above all, educational institutions, the government, and society in general.

**Keywords:** mental health, teachers, primary education, factors that affect mental health.

Bibiana Andrea Loaiza Arcila; Licenciada en etnoeducación y desarrollo Comunitario; Magister en Psicología Comunitaria.

Kelly Johana Saavedra Barbosa; Licenciada en lengua castellana y comunicación; Especialista en gerencia social.

## INTRODUCCIÓN.

La salud mental es esencial para el bienestar integral de las personas y las comunidades y en el contexto colombiano se tiene un gran desafío en el tema, sobre todo porque la salud mental de las personas se ve afectada por factores socioeconómicos y políticos, como la pobreza, la violencia, el conflicto, entre otros.

Hablar de la salud mental de los docentes en Colombia y sobre todo de docentes en ejercicio en la educación primaria cada vez toma mayor importancia, si se tiene en cuenta el papel relevante de su labor para brindar una formación integral a niños y niñas en los primeros años de vida, además de considerar los diversos factores sociales, culturales, económicos y políticos, como entornos vulnerables donde ejercen su profesión, violencia escolar y social, desigualdades y carencia de recursos (sobre todo en las periferias de las ciudades y en zonas rurales), escasa o ninguna formación en los temas de salud mental y manejo emocional, entre otros aspectos, que influyen notablemente en el desarrollo de su profesión. Según Villamizar et al., (2015) menciona

Hay una serie de factores individuales, familiares, ambientales y estructurales que, en conjunto, favorecen o afectan la salud mental. Aunque la mayoría de las personas son resilientes, las que están expuestas a circunstancias adversas, como la pobreza, la violencia, las discapacidades y las desigualdades, corren más riesgo de tener problemas de salud mental, y esta se ve determinada por características individuales tales como la capacidad para gestionar pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás. También por factores psicosociales, culturales, económicos, políticos y ambientales, incluyendo políticas nacionales, protección social, condiciones laborales y apoyos de la comunidad. (p. 2)

El presente artículo tiene como objetivo develar los principales factores que afectan la salud mental de los docentes en ejercicio de educación primaria y profundizar

acerca de algunos elementos de protección y autocuidado que favorecen su bienestar físico, emocional y mental.

En la educación primaria el docente juega un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas, es decir, la orientación que imparte va mucho más allá del desarrollo de contenidos en las diferentes asignaturas y tiene que ver con el desarrollo emocional, lo que a la vez puede generar un desgaste a nivel físico, mental y emocional para el profesional de la educación. Por esta razón es importante profundizar en aspectos como ¿Qué dice la normativa y políticas públicas sobre la salud mental en el país? ¿Qué factores afectan la salud mental de los docentes en Colombia? ¿Cuáles y cómo implementar factores de protección y autocuidado?

En un primero momento se menciona la normatividad relacionada con la salud mental producto de las políticas públicas que han tratado la temática y que han representado un avance significativo además de ser fortalecidas en los últimos años. Algunas leyes que dan cuenta de este avance son: Ley 1616 de 2013, que reconoce la salud mental como un derecho fundamental y no como un lujo y establece los criterios para el diseño e implementación de la Política Pública en Salud Mental en el país; el CONPES 3992 del año 2020, establece el enfoque intersectorial, reconociendo la educación como un derecho y un espacio clave para la promoción y la protección ante factores de riesgo y brinda mecanismos para la detección de alertas tempranas; Ley 2460 de 2025, por medio de la cual se modifica la ley 1616, y se dictan otras disposiciones para promover la prevención y atención en trastornos y/o enfermedades

mentales, la promoción y cuidado de la salud mental desde un enfoque biopsicosocial y reconoce la importancia de los determinantes sociales para abordar el tema, establece que la salud mental es un derecho y diferencia la salud mental de los trastornos mentales, a su vez se convierte en el marco jurídico para la actualización de la Política Nacional de Salud Mental 2025- 2034, que define la salud mental como un derecho individual y colectivo, prioriza la atención primaria y busca eliminar el estigma, también busca fortalecer la integración de la salud mental en el Sistema General de Seguridad Social en el país, asegurando la disponibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y calidad de los servicios, con criterios de equidad, interculturalidad y sostenibilidad.

Si bien lo anterior da cuenta de un avance significativo en la normatividad sobre el tema de la salud mental a nivel nacional en el último decenio, está el reto en la implementación de la Política Pública, la cual por lo menos en el papel ha pasado de un modelo clínico a un modelo de atención integral comunitario, que involucra a diferentes sectores y que tiene un enfoque de determinantes sociales, es decir, que reconoce que las condiciones sociales, económicas, culturales, políticas, ambientales, afectan la salud mental no solo del individuo sino de la comunidad en general, hay que ver de qué manera la Política Pública responde a las diferentes situaciones que debe enfrentar un docente en el aula de clase en diferentes contextos (urbano-rural, centro- periferia) que afectan su salud mental.

Existen algunos factores que, desde la perspectiva de docentes en ejercicio y de artículos científicos que dan cuenta de estudios sobre el tema, se pueden establecer como factores determinantes en la salud mental del docente de educación primaria.

En un primero momento se hace referencia a al estrés y la sobre carga laboral, donde el primero se considera un fenómeno complejo y multidimensional con características clave, a saber, que es subjetivo (cada persona reacciona diferente), puede ser agudo o crónico, requiere evaluación (primaria del estresor y secundaria de capacidades de afrontamiento) y está influenciado por factores culturales y contextuales, además el estrés crónico genera problemas de salud como disfunción inmunológica, enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales (Naranjo-Pereira, 2009) y donde la sobre carga laboral está causada por exceso de trabajo y cumplimiento de tareas no pedagógicas, pues no solo debe preparar y orientar las clases, sino que debe preparar material, calificar tareas, trabajos y evaluaciones, llenar informes, asistir a reuniones, etc. Lo que en otras palabras representa una sobrecarga en sus labores, donde muchas de estas tareas se realizan en un horario diferente al que permanece en la institución educativa.

En la mayoría de los casos los docentes de primaria en Colombia que son contratados por el Estado, se conocen como docentes integrales, lo que significa que deben orientar todas las asignaturas fundamentales que están establecidas en la Ley 115 de 1994, (Ley General de Educación) y demás asignaturas optativas según las defina la Institución Educativa donde labora. Debe cumplir una jornada laboral de 6 horas

diarias, y el tiempo en atención a los estudiantes es de 5 horas diarias, lo que equivale a 25 horas semanales. El docente pasa la mayor parte del tiempo con un mismo grupo de estudiantes, que por lo general está integrado por un número entre 30 a 40 estudiantes, esto a pesar de muchas voces que se han pronunciado expresando los beneficios para el aprendizaje y la calidad educativa de grupos más reducidos, un ejemplo ello es el de modelos educativos exitosos en el mundo como el de Finlandia que los grupos están conformados entre 15 y 25 estudiantes máximo, y que se caracteriza por tener pocas horas de clase, alta formación y autonomía del docente, según Castro, V. (2025)

Más allá de los estándares numéricos, la discusión actual sobre la calidad educativa se ha extendido a los beneficios de reducir el tamaño de los grupos escolares. Esta necesidad se alinea con el enfoque propuesto por el Banco Mundial desde 2018, en el cual se afirma que el acceso a la escuela no garantiza, por sí solo, el aprendizaje. El objetivo central debe ser que los estudiantes adquieran habilidades que les permitan ser trabajadores productivos, satisfechos y participativos.

Adicionalmente existe una estrecha relación entre la cantidad de estudiantes en el aula de clase y el estado de la salud mental del docente, pues a mayor número de estudiantes mayor cantidad de carga administrativa y demanda en la atención a diversas situaciones en el aula de clase.

Por otro lado, el estrés causado por la falta de motivación de algunos estudiantes frente al aprendizaje, problemas de disciplina y convivencia que derivan en manejo de conductas disruptivas, violencia escolar o bullying, atención de estudiantes con diversas necesidades, escasa colaboración de las familias en el proceso educativo, teniendo en cuenta que el papel de la familia es fundamental incorporar hábitos de estudio, de valores

como la responsabilidad, el respeto por el otro, la empatía... claves para el desarrollo del proceso de aprendizaje y la convivencia en el aula de clase. “El papel de la familia en la educación emocional de los niños es crucial para prevenir la aparición de conductas agresivas. La falta de comunicación y supervisión parental puede aumentar la probabilidad de que los niños adopten comportamientos violentos en la escuela” (Ruiz & Fernández, 2022, p. 78).

Para explicar cómo se genera el estrés laboral, Karasek en. (1976), desarrolló el Modelo de Tensión Laboral, considerado un marco teórico fundamental que explica el estrés a través de la interacción entre dos componentes clave, a saber, las demandas laborales y el control laboral, donde, las demandas laborales incluyen todos los aspectos físicos, psicológicos y sociales del trabajo que requieren esfuerzo sostenido, como la carga de trabajo excesiva, presión temporal, demandas emocionales y conflictos interpersonales, mientras que el control laboral se refiere al nivel de autonomía que tiene el trabajador para tomar decisiones sobre cómo realizar sus tareas, establecer horarios y manejar recursos. Chiang-Vega et al. (2013). De acuerdo a lo anterior, el modelo cuenta con las siguientes interacciones:

Primero, Alta demanda + Bajo control = Máximo estrés laboral, asociado con enfermedades cardiovasculares, depresión, ansiedad, agotamiento y bajo rendimiento; segundo, Alta demanda + Alto control = Los trabajadores pueden usar su autonomía para afrontar las exigencias, resultando en menor estrés y mayor motivación; tercero, Baja

demanda + Bajo control = Genera aburrimiento, falta de compromiso y también puede producir efectos negativos.

Continuando con los modelos que explican el estrés laboral en la educación, el Modelo de Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa desarrollado por Siegrist en 1990, postula que el estrés laboral surge cuando los docentes perciben que el esfuerzo invertido en su trabajo no se corresponde adecuadamente con las recompensas recibidas, como salario, estatus y oportunidades profesionales, es decir, el modelo explica cómo surge el estrés laboral cuando los trabajadores perciben una desproporción entre el esfuerzo que invierten en su trabajo y las recompensas que reciben a cambio, por tanto, esta teoría sugiere que cuando existe una discrepancia significativa entre lo que los empleados aportan y lo que obtienen en términos de salario, estatus y oportunidades profesionales, se genera una experiencia de estrés que puede tener consecuencias graves para su bienestar. Vallejo-Noguera et al. (2020).

El modelo se estructura en torno a tres componentes interrelacionados, a saber, el esfuerzo se refiere al conjunto de demandas físicas y psicológicas que el trabajo impone al individuo, incluyendo aspectos como la presión temporal, la carga laboral excesiva y las demandas emocionales que requieren un gasto considerable de energía; la recompensa, por su parte, engloba tanto los beneficios tangibles como intangibles que los empleados reciben por su trabajo, abarcando desde el salario y la seguridad laboral hasta el reconocimiento profesional y las oportunidades de crecimiento; y el tercer

componente, el desequilibrio, representa la percepción subjetiva de una relación injusta entre estos dos elementos anteriores. Tirado et al. (2022).

Cuando los trabajadores experimentan este desequilibrio, las consecuencias pueden manifestarse en diversos problemas de salud física y mental, incluyendo depresión, ansiedad y enfermedades cardiovasculares, sin embargo, conviene mencionar que este estrés no surge únicamente de la percepción individual del trabajador, sino que está profundamente influenciado por los contextos organizacional y social en los que se desenvuelve la persona, en este sentido, las investigaciones recientes han enriquecido considerablemente este modelo mediante la incorporación de nuevas perspectivas y conceptos (Kunz, 2019). Una de estas ampliaciones incluye la noción del incumplimiento del contrato psicológico, que se refiere a la violación percibida de las expectativas implícitas o explícitas que existen entre el empleado y el empleador, por tanto, cuando los trabajadores sienten que estas expectativas no se cumplen, se genera una sensación de injusticia que puede intensificar los efectos negativos del desequilibrio esfuerzo-recompensa.

Otro aspecto relevante que han incorporado los estudios contemporáneos es el papel de los factores de personalidad en la vulnerabilidad a este tipo de estrés. La investigación ha demostrado que individuos con características como baja autoestima y alto neuroticismo pueden ser particularmente susceptibles a experimentar los efectos adversos del desequilibrio, lo que sugiere la importancia de considerar las diferencias individuales en la comprensión de estos procesos.

Finalmente, el concepto de justicia organizacional ha emergido como un factor protector significativo dentro del modelo. Cuando los empleados perciben que su organización los trata de manera equitativa y justa, esto puede ayudar a mitigar los efectos negativos del desequilibrio esfuerzo-recompensa, promoviendo así el bienestar en el lugar de trabajo. Estas perspectivas ampliadas ofrecen a las organizaciones herramientas más sofisticadas para desarrollar estrategias efectivas de prevención e intervención, permitiendo abordar de manera más integral los factores que contribuyen al estrés laboral y mejorando la calidad de vida de los trabajadores.

Otro factor a tener en cuenta es la falta de reconocimiento de la labor docente, con el paso del tiempo el docente ha perdido un status en la percepción de la sociedad en general, y sobre todo cuando ejerce en los primeros niveles de la educación formal, preescolar y primaria, muchas veces se considera que su rol es de cuidador, desconociendo el impacto del ejercicio de su profesión para el fortalecimiento de la sociedad en atención a la niñez en las primeras etapas de la vida, también en el imaginario colectivo parece tener una connotación negativa, pues se asocia la profesión con malas condiciones laborales, bajos salarios, el tener que hacerse cargo de situaciones que deberían ser atendidas por las familias, y la necesidad de tener varios trabajos para subsistir, lo que conlleva a que la docencia no sea una de las profesiones con mayor acogida por parte de la población. Adicionalmente hay una ausencia de programas de bienestar y de salud mental para los docentes.

Parece que la labor docente se ha desvalorizado de tal manera, que es al mismo docente quien le toca dar la batalla por su reivindicación y reconocimiento. “Cuanto más pienso en la práctica educativa y reconozco la responsabilidad que ella nos exige, más me convengo de nuestro deber de luchar para que ella sea realmente respetada. Si no somos tratados con dignidad y decencia por la administración privada o pública de la educación, es difícil que se concrete el respeto que como maestros debemos a los educandos. (Freire, (2004).

El burnout o síndrome de estar quemado por el trabajo, para el caso de los docentes, tiene diferentes manifestaciones sintomáticas, como agotamiento emocional, expresado en cansancio físico, fatiga y falta de energía para dar las clases o para realizar tareas relacionadas con su labor, la despersonalización que se manifiesta en indiferencia, falta de empatía o incluso en conductas despectivas en sus relaciones con estudiantes, padres de familia y con otros docentes, ésta se desarrolla como una manera de protección para no involucrarse emocionalmente, sin embargo tiene como consecuencia el deterioro de la calidad de las relaciones pedagógicas; por otro lado está la autopercepción de baja realización profesional, que se relaciona con un aspecto que se mencionó anteriormente y es la falta de reconocimiento de la labor docente, adicionalmente el docente puede sentir que no alcanza los objetivos educativos, que su esfuerzo no refleja los resultados esperados por el sistema educativo, lo que tiene como consecuencia baja autoestima profesional, insatisfacción y hasta deseos de abandonar su profesión.

El docente además de brindar o desarrollar los contenidos establecidos según los lineamientos curriculares, también convive y estrechan lazos afectivos con sus estudiantes y a diario enfrenta situaciones que ponen sobre la mesa temas como las competencias socioemocionales de los diferentes actores que se relacionan en el entorno escolar (docentes-estudiantes-familias), por tanto, estas competencias o factores psicosociales constituyen un campo de estudio fundamental que examina la compleja interacción entre elementos psicológicos y sociales que influyen significativamente en las emociones, conductas y bienestar general de los docentes, y que abarcan un amplio espectro de variables que van desde características individuales como los rasgos de personalidad y las estrategias de afrontamiento, hasta elementos contextuales como los aspectos sociales y laborales, así como la cultura organizacional en la que se desenvuelven los individuos. Verano y Garavito. (2015).

Desde la teoría, la fundamentación de factores psicosociales constituye un área fundamental de investigación en psicología que busca comprender cómo los aspectos psicológicos y sociales pueden afectar tanto la salud física como mental de los individuos en su desempeño laboral, toda vez que estas teorías exploran diversos elementos como el estrés, el apoyo social y los rasgos de personalidad, así como los mecanismos de afrontamiento, para entender mejor cómo interactúan estos factores en la calidad de vida de una persona.

Primeramente, se encuentra la Teoría del Apoyo Social la cual establece que el soporte proveniente de colegas, supervisores, familiares y amigos desempeña un papel

crucial en ayudar a los individuos a sobrellevar el estrés y reducir los resultados adversos en la salud cuando se trabaja bajo condiciones estresantes, como, por ejemplo, la docencia. Así, según Garces y Dura-Ferrandis (1991) esta teoría identifica tres tipos principales de apoyo social que proporcionan recursos valiosos para el manejo del estrés, a saber, el apoyo emocional se refiere a la provisión de empatía, comprensión y compasión por parte de otros, siendo especialmente útil para reducir sentimientos de aislamiento y soledad mientras aumenta la autoestima; el apoyo informativo implica recibir consejos, orientación y retroalimentación que ayudan a las personas a tomar mejores decisiones y enfrentar el estrés de manera más efectiva; y finalmente, el apoyo tangible incluye la asistencia material o práctica, como ayuda financiera o transporte, que permite satisfacer necesidades básicas y reducir el impacto de los factores estresantes.

Por otra parte, la Teoría de la Autoeficacia sugiere que las creencias individuales sobre la propia capacidad para enfrentar situaciones estresantes ejercen una influencia significativa en los niveles de estrés experimentados, es decir, las personas con alta autoeficacia tienen mayor probabilidad de utilizar estrategias de afrontamiento eficaces y experimentar niveles más bajos de estrés, lo cual se traduce en que las creencias de autoeficacia se forman a través de diversos factores, incluyendo experiencias pasadas exitosas, modelado social mediante la observación de otros que manejan el estrés efectivamente y persuasión verbal a través de comentarios positivos y aliento de otros Covarrubias y Mendoza. (2013). En este sentido, la investigación demuestra que individuos con alta autoeficacia no solo utilizan estrategias más efectivas como la

resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social, sino que también muestran mejor desempeño laboral, mayor satisfacción en el trabajo y un bienestar general superior comparado con aquellos que tienen niveles más bajos de autoeficacia. Olivari-Medina y Urra-Medina. (2007).

Otra perspectiva teórica tiene que ver con la Evaluación Cognitiva, desarrollada por Lazarus en 1960, la cual establece que las evaluaciones individuales de las situaciones estresantes influyen directamente en los niveles de estrés experimentados, es decir, esta teoría propone que cuando las personas se enfrentan a situaciones potencialmente estresantes, se involucran en una serie de evaluaciones cognitivas que determinan sus respuestas emocionales y conductuales, evaluaciones que implican una amenaza percibida para el bienestar personal, como la posible pérdida del trabajo o conflictos interpersonales, tienen mayor probabilidad de generar estrés que aquellas evaluaciones que se perciben como desafíos u oportunidades. León. (2000).

Es importante reconocer que esta teoría distingue dos tipos principales de evaluaciones cognitivas, a saber, la evaluación primaria que implica determinar si el evento representa una amenaza o un desafío, es decir, cuando se percibe como amenaza, es más probable que se experimenten emociones negativas como ansiedad y miedo, llevando a estrategias de evitación o afrontamiento defensivo, pero, cuando se evalúa como desafío, pueden surgir emociones positivas como emoción y entusiasmo, promoviendo la resolución activa de problemas y estrategias de afrontamiento más efectivas. Ferrer. (2018).

A su vez, la evaluación secundaria implica identificar la propia capacidad para hacer frente al evento estresante, es decir, si una persona cree poseer los recursos y estrategias necesarios para lidiar con la situación, es más probable que experimente emociones positivas y participe en estrategias efectivas de afrontamiento, por el contrario, si percibe carecer de estos recursos, es más probable que experimente emociones negativas y adopte estrategias de afrontamiento ineficaces, por tanto, según la literatura desarrollada se ha demostrado que modificar estos procesos de evaluación cognitiva puede tener un impacto significativo en las habilidades de afrontamiento y los niveles de estrés, permitiendo que las personas aprendan a manejar el estrés más efectivamente mediante la identificación y modificación de evaluaciones negativas y la promoción de evaluaciones más positivas. León. (2000).

En síntesis, la relevancia de estos factores radica en su impacto directo y característico sobre el funcionamiento psicológico de las personas, manifestándose no solo en su estado mental y emocional, sino también en su desempeño físico y laboral. Un ejemplo claro de esta dinámica se observa cuando los trabajadores enfrentan niveles elevados de carga laboral mientras disponen de recursos limitados para hacer frente a estas demandas. Esta combinación desfavorable típicamente resulta en agotamiento, estrés y una cascada de consecuencias negativas que comprometen seriamente el bienestar integral de los individuos.

Por otra parte, el cansancio o agotamiento emocional está relacionado con la falta de gestión de las emociones o competencias socioemocionales, entendiendo que son

aquellas habilidades que le permiten a la persona tomar decisiones asertivas, establecer relaciones interpersonales sanas y asumir los retos de la vida cotidiana y que son importantes para el desarrollo integral de las personas, para el caso de los docentes, no sólo contribuyen a sentirse mejor, sino que son herramientas que le permiten responder de manera asertiva a las diferentes situaciones que se presentan en su entorno laboral y ayudan a generar un nuevo y mejor ambiente escolar. Según el modelo de Castel. (2020) establece cinco competencias socioemocionales clave: autoconciencia, autorregulación, conciencia social, habilidades relacionales y toma de decisiones responsable, fundamentales para el desarrollo integral de la persona.

Estas competencias socioemocionales tienen una estrecha relación con la salud mental de los docentes pues ayudan a gestionar el estrés y en muchos casos la sobrecarga laboral, promueven una mejor autorregulación y hacer frente a sentimientos como la frustración, además que pueden prevenir el riesgo de burnout o agotamiento profesional. Aprender a monitorear las emociones es importante porque permite al docente saber en qué momento algo puede desbordar su capacidad de respuesta y es conveniente pedir ayuda.

Como se ha mencionado anteriormente, labor del docente no consiste sólo en enseñar o transmitir conocimientos, sino que tiene otras funciones que van intrínsecas en su labor, como ser apoyo emocional a los estudiantes y en muchas ocasiones a las familias, brindar bienestar emocional y acompañar procesos y construcción de proyectos

de vida, es por eso que es importante aprender a cuidarse a sí mismo, antes de cuidar de otros.

Cuando lo laboral trasciende a lo personal, no solo se afecta la salud mental del docente, sino que afecta sus relaciones familiares y sociales, razón por la cual es importante hablar de estrategias de protección y autocuidado y para ello se mencionan acciones que pueden ser implementadas, haciendo especial énfasis en que éstas no solo deben ocupar al docente, sino que deben involucrar a las instituciones educativas y al sistema educativo en general.

Primero, establecer vínculos y redes de apoyo, teniendo en cuenta que la educación es una tarea social, y que el acto educativo se construye desde el diálogo, desde los vínculos e interacciones con otros, las redes de apoyo son fundamentales, de esta manera el docente no se siente solo en la responsabilidad de la formación y por el contrario puede apoyarse y aprender de otros, el establecer relaciones de confianza y cooperación con colegas, padres de familia y amigos le permite compartir experiencias, generar nuevas estrategias pedagógicas, disminuye la sensación de aislamiento y encontrar soluciones colectivas.

Segundo, implementar canales de escucha activa, muchas veces el docente puede sentir que su voz no es tomada en cuenta y que su labor se reduce a cumplir horarios y tareas sin un respaldo real por parte de las instituciones o del sistema en general, los espacios de escucha activan, son espacios donde puede expresar sus emociones y preocupaciones sin juicios, estos espacios favorecen la validación de

sentimientos y construcción de lazos de confianza con otros docentes y con equipos directivos.

Tercero, implementar rutinas de ejercicio o meditación, la actividad física y las técnicas de relajación pueden ayudar a disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo y reducir los niveles de ansiedad.

Cuarto, establecer límites, si bien es cierto que el quehacer pedagógico va ligado a la vocación, se debe ser consciente hasta dónde llegar, para no generar una sobrecarga laboral y un desgaste emocional y aprender a separar su rol como docente de la vida personal, esto ayuda a reducir la sobrecarga y evita que lo laboral absorba el tiempo en familia y la vida social,

Y por último, el acompañamiento psicológico, el apoyo profesional para trabajar las emociones, pensamientos y comportamientos relacionados con su labor, pueden ayudar a identificar signos de alerta y encontrar estrategias de afrontamiento saludables, es importante que se encuentren canales de apoyo profesional que acompañen todos los desafíos que enfrenta un docente a diario, donde factores como la sobrecarga laboral, el estrés, la falta de reconocimiento de su labor, factores que se presenten de manera sistemática y sostenidos en el tiempo, pueden desencadenar en síntomas de agotamiento emocional, estrés crónico, ansiedad, e incluso cuadros de depresión o síndrome de burnout, el contar con espacios de acompañamiento psicológico, permite atender casos en momentos de crisis y gestionar espacios para el diálogo, la escucha, la reflexión y el autocuidado.

Estas estrategias en conjunto favorecen la resiliencia, el bienestar personal y profesional y previene al agotamiento y la desmotivación de parte del docente.

### **Conclusiones.**

Se ha avanzado en el marco normativo de la salud mental en el país, lo que poco a poco va desmitificando el tema y ha brindado la posibilidad de hablar abiertamente de trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad, el estrés, las relaciones interpersonales conflictivas, entre otros factores que afectan la salud mental, esto ayuda a normalizar acciones como pedir ayuda o no sentir miedo o vergüenza en hablar del tema. Así mismo la nueva Ley de Salud Mental en Colombia, brinda herramientas para mejorar el acceso a la atención psicológica y psiquiátrica, insta al MEN- Ministerio de Educación Nacional y al Ministerio de Salud, a generar estrategias para informar sobre qué es la salud mental, brindar técnicas y herramientas para cuidarla y mantenerla y ofrecer información sobre la prevención y el autocuidado. Sin embargo el reto está en la implementación real de la ley, pasar de lo contemplado en el documento a la práctica en los territorios y más aún en los establecimientos educativos donde cada vez se hace más urgente abordar con herramientas claras el tema y superar el desconocimiento por parte de la población docente de este marco normativo, por otra parte se requiere que se generen estrategias enfocadas específicamente al rol de los docentes que se desempeñan en los niveles de educación primaria.

En el país se ha avanzado en la implementación de una estrategia denominada, Bienestar en tu mente, orientada a la prevención, promoción y atención de la salud

mental en la educación superior, desde el MEN se brindan herramientas virtuales que sirven para identificar y dar manejo a las emociones, fomentar la comunicación asertiva y mejorar las relaciones interpersonales. Sin embargo, parece ser que el tema ha sido poco o no explorado en otros niveles de la educación, como educación primaria y secundaria donde hace falta estrategias para abordar y atender el tema en esta población. Bienestar en tu mente puede servir de referente para diseñar estrategias que estén enfocadas a la atención de la salud mental de los docentes de los niveles primaria y secundaria que contemple todos los retos y desafíos del personal que se desempeña en estos niveles de educación.

Por otra parte, la salud mental de los docentes tiene un impacto en la calidad de la educación que se imparte, pues un docente que se siente motivado, que puede gestionar sus emociones, que siente que cuenta con condiciones favorables para realizar su labor, puede abordar de manera asertiva diferentes situaciones que se presentan en su día a día en el entorno escolar, gestionar mejor el estrés y disfrutar del ejercicio de su labor, planificar mejor, establecer relaciones saludables con sus estudiantes y compañeros lo que además puede influir en la seguridad emocional de los estudiantes.

Las estrategias de cuidado y autocuidado tienen un papel muy importante para ayudar al docente a encontrar un equilibrio entre el trabajo y su vida personal, sin embargo es considerable señalar que la implementación de estas estrategias no es responsabilidad únicamente del docente, pues en la mayoría de los casos éstas deben ser implementadas por las instituciones educativas, los gobiernos y la sociedad en

general, pues muchos de los factores que afectan la salud mental de los docentes son de carácter exógeno más que endógeno, lo que quiere decir, que son temas externos al mismo docente y estructurales como, mejorar los salarios e incentivos, mejorar las condiciones de trabajo, reducción del número de estudiantes por aula y la asignación de más recursos educativos que sirvan de apoyo a su labor, en otras palabras, el asunto de la salud mental de los docentes deber ser un compromiso conjunto de los diferentes actores.

## Referencias.

- Castro, V. (2025). Grupos reducidos en los salones de clase: ¿cuáles son los beneficios educativos y emocionales?. *El Tiempo*.  
<https://www.eltiempo.com/vida/educacion/grupos-reducidos-en-los-salones-de-clase-cuales-son-los-beneficios-educativos-y-emocionales-3453359>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). What is SEL?  
<https://casel.org/what-is-sel/>
- Congreso de la república de Colombia. (2013). Ley 1616 de 2013.  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=51292>
- Congreso de la República de Colombia. (2025). Ley 2460 de 2025:  
[https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma\\_pdf.php?i=260636](https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=260636)
- Covarrubias, C., & Mendoza, M. (2013). La teoría de autoeficacia y el desempeño docente: el caso de Chile. *Estudios Hemisféricos y Polares*, 4(2), 107-123.
- Chiang-Vega, M., Gómez-Fuentealba, N., & Sigoña-Igor, M. (2013). Factores psicosociales, stress y su relación con el desempeño: comparación entre centros de salud. *Salud de los Trabajadores*, 21(2), 111-128.
- Fernández, P., & Gómez, L. (2022). Efectos del acoso escolar en el desarrollo cognitivo y emocional de los adolescentes. *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 45-60.
- Ferrer, I. (2018). *Rasgos de personalidad, evaluación cognitiva y selección de estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano: Un estudio mediante registros diarios*. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona.
- Freire, P. (2004). *Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa*. Paz e Terra SA. Sao Pablo
- Garces, J., & Dura-Ferrandis, E. (1991). La teoría del apoyo social y sus implicaciones para el ajuste psicosocial de los enfermos oncológicos. *Revista de Psicología Social*, 6(2), 257-271.

- Gallo, C. (2025). La nueva ley de salud mental en Colombia trae herramientas para mejorar el acceso a atención psicológica y psiquiátrica. *El País*. <https://elpais.com/america-colombia/2025-07-06/la-nueva-ley-de-salud-mental-en-colombia-trae-herramientas-para-luchar-contr-el-estigma-de-quienes-requieren-ayuda-psicologica.html>
- Kunz, C. (2019). The influence of working conditions on health satisfaction, physical and mental health: testing the effort-reward imbalance (ERI) model and its moderation with over-commitment using a representative sample of German employees (GSOEP). *BMC Public Health*, 19(1009), 1-11.
- León, I. (2000). Evaluación cognitiva y emoción. *Emociones Themata*, 25, 255-259.
- Ministerio de salud y protección social. (2025). Política pública de salud mental en Colombia 2024-2033. [https://www.minsalud.gov.co/Anexos\\_Normatividad\\_Nuevo/Document-2025-01-17T111829\\_306.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Anexos_Normatividad_Nuevo/Document-2025-01-17T111829_306.pdf)<https://aprenderconemocion.com/recursos/modelo-casel-de-aprendizaje-socioemocional/>
- Naranjo-Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190.
- Olivari-Medina, C., & Urra-Medina, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y Enfermería*, 13(1), 9-15.
- Tirado, G., Rodríguez-Cifuentes, F., Llorente-Alonso, M., Rubio-Garay, F., Topa, G., & López-González, M. (2022). Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa y quejas subjetivas de salud: Un modelo de mediación moderada con profesionales sanitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 13(2), 93-103.
- Vallejo-Noguera, F., Rubio-Endara, O., López-Zambrano, J., & Véliz-Gutiérrez, O. (2020). Acercamientos conceptuales a los modelos de riesgos psicosociales para la salud de Karasek y Siegrist en trabajadores de Ecuador. *Polo de Conocimiento*, 5(9), 707-721.
- Verano, R., & Garavito, C. (2015). Los factores psicosociales y su relación con las enfermedades mentales. *Revista gestión de las personas y tecnología*(24), 30-37.

Villamizar Carrillo, D. J., Padilla Sarmiento, S. L., & Mogollón Canal, O. M. (2015). Contexto de la salud mental en docentes universitarios. Un aporte a la salud pública. CES Salud Pública, 6(2), 146–159. <https://doi.org/10.21615/cesp.6.2.9>