

ESTRÉS LABORAL DE LOS DOCENTES DE PRIMARIA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS

María Katherine Salom GutiérrezCorreo: Kate.mksg@gmail.comORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4279-7874>Institución educativa Francisco de Paula Santander; El Zulia, Norte de Santander
Colombia.**Recibido: 28/08/2025****Lizeth Karina Parada Albarracín**

Correo:

lizethparada0928@gmail.com

ORCID: 0009-0004-2908-038X

Colegio Municipal Aeropuerto de Cúcuta
Colombia**Aprobado: 22/09/2025**

RESUMEN

El estrés laboral de los docentes de primaria se manifiesta como un conjunto de demandas que superan los recursos con que cuentan en el día a día escolar. Las cargas de planificación, evaluación, gestión de aula y atención a la diversidad generan tensión sostenida que puede afectar la claridad de las intervenciones pedagógicas. En tal sentido, se asumirá como objetivo general analizar las implicaciones del estrés laboral en el desarrollo de prácticas pedagógicas en básica primaria. Para alcanzar tal fin, se utilizará una metodología cualitativa desde un texto tipo ensayo. En este marco, las decisiones pedagógicas pueden volverse más conservadoras o inconsistentes ante la presión. La intensidad de estas experiencias varía según contextos, recursos y apoyos institucionales, pero su presencia es común en diferentes sistemas educativos. Comprender estas dinámicas es clave para diseñar respuestas efectivas. La incidencia del estrés en las prácticas pedagógicas se expresa en la organización del tiempo, la coherencia curricular y la implementación de estrategias didácticas. Cuando las demandas aumentan, los docentes tienden a simplificar actividades o reducir la reflexión pedagógica crítica. Esto puede limitar la innovación y la inclusión de metodologías activas que enriquecen el aprendizaje de los alumnos.

Descriptores: Estrés laboral, docentes de primaria, prácticas pedagógicas.

¹ Licenciada en pedagogía infantil, y magister en pedagogía. Profesional comprometida con la innovación pedagógica, la formación integral y la mejora continua educativa.

² Docente Licenciada en educación preescolar y magister en recursos educativos digitales. Profesional responsable y comprometida con su labor.

**WORK STRESS AMONG PRIMARY SCHOOL TEACHERS AND ITS IMPACT
ON THE DEVELOPMENT OF TEACHING PRACTICES.****ABSTRACT**

Work-related stress among primary school teachers manifests as a set of demands that exceed the resources available to them in their daily school life. The burdens of planning, assessment, classroom management, and addressing diversity generate sustained tension that can affect the clarity of pedagogical interventions. Therefore, the general objective of this study is to analyze the implications of work-related stress on the development of pedagogical practices in primary education. To achieve this, a qualitative methodology will be used, presented as an essay. Within this framework, pedagogical decisions can become more conservative or inconsistent under pressure. The intensity of these experiences varies according to contexts, resources, and institutional support, but their presence is common in different educational systems. Understanding these dynamics is key to designing effective responses. The impact of stress on pedagogical practices is expressed in time management, curricular coherence, and the implementation of teaching strategies. When demands increase, teachers tend to simplify activities or reduce critical pedagogical reflection. This can limit innovation and the inclusion of active methodologies that enrich student learning.

Descriptors: Work stress, primary school teachers, teaching practices.

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral en la enseñanza emerge como una respuesta negativa ante desequilibrios entre demandas ocupacionales y capacidades del personal. Cuando las exigencias de la labor educativa superan los recursos disponibles, surgen tensiones físicas y emocionales que afectan el rendimiento. Este fenómeno no es aislado, sino un resultado de la interacción entre carga de trabajo, condiciones del entorno y expectativas sociales sobre la función docente. Comprender este desequilibrio es fundamental para identificar posibles estrategias de intervención y prevención. En el aula, estas tensiones se manifiestan en fatiga, irritabilidad y disminución de la motivación.

La dimensión física del estrés se manifiesta en somatizaciones, trastornos del sueño e incremento de ausentismo. El impacto en la salud de los docentes puede afectar la calidad de la enseñanza y la relación con las alumnas y alumnos. En concreto, la fatiga crónica puede reducir la capacidad de atención, memoria y planificación, elementos esenciales para diseñar y ejecutar prácticas pedagógicas efectivas. Este deterioro, si no se atiende, tiende a generar un círculo vicioso de menor desempeño y mayor presión laboral. Por ello, la promoción de hábitos saludables y pausas laborales se vuelven necesarias.

La dimensión emocional implica un desgaste afectivo que se agrava ante situaciones de conflicto, evaluación constante y alta responsabilidad. Las emociones mal gestionadas pueden disminuir la empatía y la capacidad de

sostener relaciones positivas con las comunidades educativas. El arte de enseñar, entendido como labor creativa y relacional, exige estabilidad emocional para acompañar procesos de aprendizaje. Cuando la carga emocional supera la capacidad de manejo, surgen respuestas defensivas que afectarán la calidad educativa. La gestión de emociones se presenta, así como un componente clave de la intervención institucional.

La dimensión social del estrés se agrava con factores organizacionales y culturales. La falta de apoyo, la presión por resultados y la deficiente distribución de tareas incrementan la sensación de aislamiento. En contextos con recursos limitados, la necesidad de colaborar se vuelve indispensable para sostener prácticas pedagógicas. El estrés, entonces, no es solo un rasgo individual, sino una problemática estructural que requiere respuestas coordinadas entre dirección, docentes y comunidad. La atención a redes de apoyo social y a climas laborales positivos resulta crucial para mitigar tensiones.

Ahora bien, las consecuencias en el desarrollo de prácticas pedagógicas son evidentes cuando la carga excede la capacidad de respuesta. La planificación se ve afectada, la innovación se retrasa y la evaluación puede volverse rígida. En estas condiciones, la creatividad y la diferenciación didáctica se ven comprometidas, limitando la inclusión y la diversidad en el aprendizaje. Abordar el estrés desde una perspectiva integral permite recuperar la calidad educativa y la satisfacción

profesional. Es necesario articular políticas de bienestar, formación y acompañamiento para revertir estos efectos.

Por ello, el estrés laboral derivado del arte de enseñar constituye una señal de desequilibrio entre exigencias y capacidades. No es solo un problema individual, sino un fenómeno que afecta la función educativa y la salud organizacional. Abordarlo requiere acciones coordinadas que integren salud, clima laboral, apoyo pedagógico y políticas de contingencia. Si se reconocen y gestionan sus causas, es posible restaurar el equilibrio y fortalecer el proceso de aprendizaje. Y así, la educación puede recuperar su potencial transformador a través de docentes respaldados y comunidades escolares resilientes. Ante ello, Gabel (2022) señala que:

El estrés laboral derivado del arte de enseñar es una respuesta negativa que surge ante un desequilibrio físico, emocional o social entre las exigencias ocupacionales y las capacidades de los trabajadores para hacerle frente, es uno de los principales problemas de salud que alteran el buen funcionamiento de las entidades educativas (p. 142).

La carga de estrés en los docentes ha obtenido mayor atención por parte de investigadores y políticos educativos, reflejando un reconocimiento creciente de su influencia. Los estudios señalan vínculos entre estrés crónico, burnout y calidad de la enseñanza, mostrando efectos en la planificación, manejo de aula y relaciones con estudiantes. Este énfasis institucional responde a la necesidad de comprender cómo las condiciones laborales inciden en resultados educativos y en la sostenibilidad profesional. Las políticas actuales buscan no solo mitigar

consecuencias negativas, sino transformar condiciones para favorecer aprendizajes de calidad. En este sentido, la investigación se convierte en motor de cambios estructurales. La atención al estrés se percibe cada vez más como una condición transversal de la calidad educativa.

El reconocimiento de sus efectos en la salud de los docentes es un eje central. El estrés prolongado se asocia con problemas de salud física y mental, agotamiento emocional y deterioro de la satisfacción laboral. Estas condiciones afectan la motivación, la creatividad y la capacidad de apoyo a distintos estilos de aprendizaje. Cuando la salud está comprometida, la presencia y la participación en clase disminuyen, y se reducen las oportunidades de intervención pedagógica diferenciada. Por ello, las políticas deben integrar estrategias de salud ocupacional, pausas activas, apoyo psicológico y programas de bienestar. Cuidar la salud del personal docente es, por tanto, una inversión directa en la calidad educativa.

En términos de eficacia de la enseñanza, el estrés se vincula con menor capacidad de adaptación, menor innovación y menor responsabilidad pedagógica. Los docentes estresados pueden recurrir a enfoques más rígidos, reducir la experimentación metodológica y limitar la atención a la diversidad. Esto tiene implicaciones directas para la equidad y la inclusividad en el aula. Reducir el estrés no es un lujo, sino una condición necesaria para sostener prácticas pedagógicas efectivas y pertinentes. Además, que las escuelas adopten entornos de trabajo más apoyadores facilita la implementación de currículos con enfoques centrados en el

alumnado. La reducción del estrés debe ser una meta compartida entre docentes y autoridades.

La investigación y la política deben orientar la actuación hacia medidas preventivas y proactivas. Esto implica mejorar la carga de trabajo, ofrecer formación en gestión emocional y fortalecer redes de apoyo entre pares. También es fundamental revisar la carga administrativa, la evaluación y los tiempos de preparación para asegurar que no excedan la capacidad de respuesta. Estrategias como la enseñanza, la planificación colaborativa y la evaluación formativa pueden disminuir tensiones y enriquecer la calidad educativa. El objetivo es crear entornos donde la práctica pedagógica se vea fortalecida por un marco de apoyo sólido. La evidencia científica debe traducirse en acciones institucionales.

La reducción del estrés debe enmarcarse como una prioridad institucional y educativa, no como un gasto variable. La inversión en bienestar docente debe justificarse por su impacto en el aprendizaje y en la retención del talento. Al combinar políticas de salud, condiciones laborales adecuadas y desarrollo profesional, se genera un ciclo virtuoso: docentes más estables producen enseñanzas de mayor calidad y mayor satisfacción estudiantil. La medición de resultados debe incluir indicadores de salud, clima laboral, rendimiento académico y equidad educativa. La articulación entre investigación, gestión escolar y comunidades es decisiva para sostener estos avances. En definitiva, mejorar el bienestar docente es mejorar la educación para todos.

DESARROLLO

La relación entre estrés y calidad de la enseñanza no es lineal, sino mediada por recursos, apoyo social y clima institucional. Contar con redes de apoyo entre colegas, supervisión reflexiva y formación continua puede amortiguar el impacto del estrés en las prácticas. Por el contrario, entornos con falta de reconocimiento, poca autonomía y escasa coordinación pueden intensificar la presión y provocar decisiones pedagógicas de menor calidad. Este marco sugiere que mejorar el entorno laboral tiene efectos directos en la práctica educativa. La percepción de control sobre el trabajo y la autoeficacia profesional emergen como factores relevantes.

Cuando los docentes se sienten capaces de planificar, ajustar y evaluar sus estrategias, el estrés puede disminuir y la calidad de la enseñanza puede sostenerse. En cambio, la inseguridad ante la gestión de aula, el manejo de conflictos o las evaluaciones externas puede amplificar dudas sobre las propias capacidades. La autoeficacia, por tanto, modula la relación entre estrés y desempeño pedagógico. La experiencia profesional también influye en la respuesta al estrés y en la implementación de prácticas pedagógicas. Años en el aula aportan repertorios y estrategias que aumentan la resiliencia ante situaciones desafiantes.

Sin embargo, la fatiga acumulada puede erosionar la creatividad y la voluntad de experimentar con nuevas metodologías. El equilibrio entre experiencia

y renovación profesional es esencial para sostener prácticas efectivas y adaptativas. La normativa educativa y las condiciones laborales condicionan en gran medida el clima emocional y las oportunidades de desarrollo profesional. Horarios extensos, presión por resultados y burocratización pueden generar tensiones que se traducen en prácticas más rígidas. En contraste, políticas que promueven la autonomía pedagógica, la formación continua y el reconocimiento laboral fomentan estrategias más innovadoras y centradas en el aprendizaje del alumnado.

Por ello, el estrés laboral de los docentes de primaria impacta de manera significativa en el desarrollo de prácticas pedagógicas. Su influencia se manifiesta en la toma de decisiones didácticas, la innovación educativa y la capacidad de responder a la diversidad. Abordar este fenómeno requiere acciones integrales: mejorar condiciones de trabajo, fortalecer redes de apoyo, promover el desarrollo profesional y fomentar una cultura escolar que valore la salud psicológica. Solo así se logrará sostener prácticas pedagógicas de calidad y aprendizaje significativo para los niños. Ante ello, Mujtaba (2013) señala que:

A lo largo de las últimas décadas, diversos estudios han documentado cómo el estrés afecta negativamente la capacidad de los docentes para enseñar de manera efectiva, influir positivamente en sus alumnos y, en última instancia, disfrutar de su profesión. En este contexto, abordar el estrés docente no es un lujo, sino una necesidad urgente que requiere una acción inmediata y sostenida (p. 93)

A lo largo de las últimas décadas, diversos estudios han documentado que el estrés afecta negativamente la capacidad docente para enseñar de forma

efectiva. Las demandas laborales, las condiciones del entorno escolar y las expectativas sociales ejercen presión sobre el profesorado. Este cúmulo de factores influye en la claridad de la enseñanza, en la gestión del aula y en la capacidad de sostener relaciones positivas con las alumnas y alumnos. La evidencia científica ha mostrado vínculos entre estrés sostenido y menor eficacia pedagógica, así como con menor satisfacción profesional. Comprender este vínculo es clave para diseñar intervenciones que fortalezcan tanto al docente como al proceso de aprendizaje.

El fenómeno no es temporal, sino estructural en contextos con recursos limitados y alta carga de trabajo. La influencia del estrés se extiende a la interacción con las estudiantes: la paciencia, la escucha activa y la empatía pueden verse comprometidas. Cuando la carga emocional es alta, la atención a la diversidad y la respuesta a necesidades pedagógicas específicas se vuelven más desafiantes. En consecuencia, las oportunidades de aprendizaje pueden verse restringidas, impactando en el rendimiento y en la motivación de los alumnos. Este deterioro de la relación educativa no solo afecta al alumno, sino que también reduce la satisfacción del docente con su propia labor.

En el aspecto afectivo, el estrés puede disminuir la satisfacción profesional y erosionar el disfrute de la labor docente. La pasión por enseñar puede verse empañada por la sensación de agotamiento y de inutilidad ante resultados difíciles. Este deterioro emocional afecta la creatividad pedagógica, la implementación de prácticas inclusivas y la innovación en el aula. Cuando el docente disfruta su

profesión, la experiencia de aprendizaje tiende a ser más rica y participativa. Por ello, mantener un clima emocional estable dentro del profesorado es central para el desarrollo educativo sostenible.

El ausentismo, los trastornos del sueño y la irritabilidad son indicadores comunes de una carga laboral elevada. Abordar estas condiciones no es un lujo, sino una necesidad de primer orden para evitar pérdidas de talento y para garantizar continuidad pedagógica. Las políticas deben contemplar apoyo psicológico, pausas adecuadas y entornos que promuevan la salud ocupacional. El bienestar del profesorado se refleja directamente en la calidad de la enseñanza.

La acción institucional debe ser inmediata y sostenida, integrando claridad organizacional y recursos adecuados. Es crucial revisar cargas de trabajo, horarios, y expectativas de desempeño para evitar comprometer la salud de los docentes. Programas de desarrollo profesional, acompañamiento entre pares y prácticas de gestión emocional pueden fortalecer la resiliencia educativa. La coeducación, la planificación colaborativa y la evaluación formativa emergen como herramientas para reducir tensiones y enriquecer el aprendizaje. El objetivo es crear condiciones en las que enseñar se mantenga como una actividad sostenible y gratificante.

Por ello, abordar el estrés docente no es un lujo, sino una necesidad urgente que exige acción inmediata y sostenida. La evidencia repetida a lo largo de décadas sustenta la necesidad de políticas, recursos y prácticas que protejan la salud y la eficacia educativa. Al invertir en bienestar, se favorece la retención, la satisfacción

profesional y la calidad de la enseñanza. Las escuelas deben convertirse en entornos que prioricen la salud y el clima positivo para sostener un aprendizaje significativo. Este compromiso repercute directamente en el desarrollo integral de las alumnas y alumnos. Por otra parte, Mariano (2023) señala que:

el estrés en los docentes es un fenómeno complejo que afecta tanto a su bienestar personal como a su desempeño profesional. En tal sentido, emergen los factores que contribuyen al desarrollo del estrés en los maestros incluyen la autoeficacia laboral, la motivación, la satisfacción con el desarrollo profesional y la experiencia en la enseñanza. Estos factores son determinantes en cómo los docentes perciben y manejan las demandas de su trabajo, lo que a su vez impacta su nivel de estrés. La percepción de estrés es altamente subjetiva y depende de las características individuales y contextuales de cada docente (p.45).

El estrés en los docentes es un fenómeno complejo que afecta tanto al bienestar personal como al desempeño profesional. Este entramado se manifiesta cuando las demandas laborales superan los recursos percibidos, generando tensión sostenida en el tiempo. La interacción entre factores individuales y contextuales configura una experiencia de estrés única para cada docente. La calidad de la práctica educativa depende, en gran medida, de la capacidad para gestionar estas presiones sin que se traduzcan en desgaste. En este marco, la autoeficacia laboral emerge como un elemento central para enfrentar desafíos de enseñanza. Sin confianza en sus propias capacidades, la respuesta a demandas puede ser más rígida y menos flexible.

La autoeficacia laboral actúa como un puente entre las exigencias y las respuestas docentes. Cuando los maestros confían en su habilidad para planificar,

entregar contenidos y manejar el aula, su percepción de estrés tiende a disminuir.

Por el contrario, bajas expectativas sobre el propio rendimiento pueden intensificar la sensación de presión, aumentando la sensación de agotamiento. Este fenómeno no solo afecta la ejecución pedagógica, sino también las decisiones sobre participación en desarrollo profesional y búsqueda de apoyo. La autoeficacia, así, modula la respuesta emocional ante situaciones desafiantes.

La motivación y la satisfacción con el desarrollo profesional también influyen significativamente. Una motivación intrínseca alta puede amortiguar tensiones al proporcionar un propósito claro y sentido de logro. Cuando la formación continua se percibe relevante y accesible, la búsqueda de soluciones se facilita. En cambio, la desmotivación o la insatisfacción con las oportunidades de crecimiento profesional pueden amplificar el estrés residual. La experiencia en la enseñanza, además, aporta un repertorio de estrategias que reducen la incertidumbre ante situaciones complejas.

La experiencia en la enseñanza contribuye a la percepción de manejo de demandas y a la resiliencia ante contratiempos. Años en la sala de clases permiten identificar señales tempranas de desgaste y adoptar respuestas más adaptativas. Sin embargo, la experiencia también puede traer fatiga si las condiciones laborales no cambian, generando un sesgo de normalización del estrés. Las prácticas de reflexión profesional y el apoyo entre pares pueden modular este efecto,

promoviendo estrategias más efectivas de afrontamiento. Por ello, la experiencia no es garantía de menor estrés, sino otra variable condicionante.

La percepción de estrés es altamente subjetiva y depende de rasgos individuales y del entorno. Factores personales como la personalidad, el estilo de afrontamiento y el apoyo social influyen en cuán intensamente se experimentan las demandas. En el plano contextual, la carga de trabajo, la cultura institucional y el clima escolar configuran el umbral de estrés percibido. Dos docentes con similar carga pueden experimentar niveles distintos de presión, gracias a diferencias en recursos, redes de apoyo y significado atribuido al trabajo. Esta relatividad subraya la necesidad de enfoques personalizados y organizacionales.

Por ello, el estrés docente resulta de la interacción entre autoeficacia, motivación, satisfacción con el desarrollo profesional y experiencia, entre otros factores. Su percepción es subjetiva y modulada por contextos y rasgos individuales. Reconocer estas dinámicas permite diseñar intervenciones que fortalezcan la autoeficacia, mejoren la formación y promuevan climas laborales que reduzcan la carga percibida. Solo así se logrará un entorno educativo más saludable y una enseñanza más eficaz. En tal sentido, Barreda (2021) señala que:

la formación en técnicas específicas para el manejo del estrés es crucial. Crear programas formativos que ofrezcan información, técnicas y recursos para que los docentes aprendan a controlar y afrontar su estrés puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional y en el clima escolar (p. 26).

La formación en técnicas específicas para el manejo del estrés emerge como un pilar fundamental para la salud emocional del profesorado y para la dinámica del aula. Cuando los docentes disponen de herramientas prácticas, pueden identificar señales tempranas de tensión y activar estrategias de afrontamiento adecuadas. Este enfoque preventivo reduce la probabilidad de desgaste y favorece una presencia más estable en el proceso pedagógico. La incorporación de contenidos prácticos facilita la traducción de la teoría en acciones concretas dentro del entorno escolar. En consecuencia, las escuelas pueden construir culturas de cuidado mutuo y resiliencia institucional.

Crear programas formativos que ofrezcan información fiable, técnicas aplicables y recursos accesibles es clave para el éxito de estas intervenciones. La información debe estar basada en evidencia y adaptarse a diversos contextos educativos. Las técnicas deben abarcar gestión emocional, respiración consciente, relajación muscular progresiva y estrategias de pensamiento flexible. Además, incluir herramientas para la organización del tiempo, establecimiento de límites y manejo de crisis puede ampliar la utilidad del programa. Un diseño modular permite adaptar contenidos a las necesidades de cada centro.

La capacitación debe facilitar la internalización de prácticas de autocuidado como parte del trabajo docente diario. Al promover hábitos de vida saludable, sueño adecuado y pausas activas, se fortalece la capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. La experiencia docente se enriquece cuando el

aprendizaje de técnicas se percibe como una inversión en bienestar, no como una carga adicional. La integración de sesiones prácticas, talleres y simulaciones favorece la transferencia a la realidad escolar. Así, el desarrollo profesional se complementa con una dimensión emocional sólida.

El impacto esperado se manifiesta tanto en el bienestar emocional de los docentes como en el clima del aula. Docentes más tranquilos pueden mantener enfoques pedagógicos centrados en el estudiante y una gestión del comportamiento más equilibrada. Un clima escolar positivo facilita la atención a la diversidad, mejora la participación y reduce conflictos. Estas mejoras, a su vez, pueden reforzar la motivación y la satisfacción laboral. La evaluación de resultados debe incluir indicadores de bienestar, clima laboral y rendimiento educativo para orientar futuras mejoras.

La implementación requiere apoyo institucional y recursos adecuados. Es crucial garantizar tiempo para la formación, asignar docentes formadores y crear redes de apoyo entre pares. Las políticas deben integrar estas formaciones como parte de la planificación educativa y no como actividades aisladas. La sostenibilidad se fortalece con seguimiento, retroalimentación y actualizaciones periódicas de contenidos. La colaboración entre departamentos, profesionales de salud y educadores es determinante para el éxito.

Por ello, la formación en técnicas específicas para manejar el estrés es crucial para bienestar emocional y clima escolar. Programas bien diseñados,

basados en evidencia y adaptables, pueden transformar la experiencia educativa.

Al invertir en estas capacidades, las escuelas favorecen docentes más resilientes y estudiantes más receptivos. La reducción de estrés se convierte así en una estrategia pedagógica y organizativa de valor duradero.

CONSIDERACIONES FINALES

El estrés laboral de los docentes de primaria emerge como un fenómeno multifactorial que afecta tanto la salud como la productividad educativa. Factores organizacionales, demandas académicas, evaluaciones y gestión de aula convergen para generar cargas emocionales significativas. Este cansancio no solo reduce el bienestar del docente, sino que incide directamente en la calidad de las intervenciones pedagógicas y en la relación con las estudiantes. El contexto escolar, con recursos limitados y altas expectativas, puede transformar la labor educativa en un territorio de incertidumbre. Reconocer estas presiones es el primer paso para diseñar respuestas adecuadas y sostenibles. La incidencia de estas dinámicas en la calidad pedagógica merece una atención prioritaria por parte de autoridades y comunidades escolares.

Cuando el estrés no se aborda, se observan repercusiones en la planificación y ejecución de las clases. Las decisiones se vuelven menos creativas y más rutinarias, limitando la exploración de enfoques innovadores y diferenciados. La motivación puede disminuir, afectando la implementación de prácticas inclusivas y la capacidad de adaptar contenidos a la diversidad del alumnado. En este sentido,

el estrés se traduce en menor disponibilidad para acompañar a estudiantes con necesidades específicas y para colaborar con colegas en proyectos pedagógicos. Por ello, es crucial promover entornos que reduzcan cargas innecesarias y potencien la autonomía profesional. La mejora de condiciones laborales tiene un impacto directo en la calidad educativa.

La atención a la salud mental docente puede fortalecerse mediante políticas institucionales claras y recursos de apoyo. Programas de acompañamiento, pausas activas, asesoría psicológica y supervisión pedagógica pueden contribuir a la recuperación del equilibrio emocional. Además, la creación de redes de apoyo entre pares facilita el intercambio de estrategias, reduce el aislamiento y promueve prácticas colaborativas. Cuando los docentes perciben que existen mecanismos de apoyo, la confianza en la capacidad de gestionar el aula aumenta. Este fortalecimiento de la red de apoyo es esencial para sostener prácticas pedagógicas efectivas en contextos exigentes.

La gestión del aula y la demanda de atención a la diversidad son frentes que pueden intensificar el estrés si no se proporcionan herramientas adecuadas. La implementación de estrategias de enseñanza diferenciada y de metodologías participativas requiere tiempo, capacitación y recursos. Si la carga de trabajo se incrementa sin una adecuada distribución de tareas o apoyo, los docentes pueden enfrentar agotamiento y sensación de insuficiencia. Es necesario garantizar formaciones continuas en diseño universal para el aprendizaje, docencia y

evaluación formativa para aliviar tensiones y favorecer prácticas inclusivas. La inversión en desarrollo profesional es una inversión en estabilidad pedagógica.

La corresponsabilidad institucional es otro factor relevante para mitigar el estrés. La distribución de responsabilidades entre dirección, coordinación pedagógica y docentes debe ser clara y equitativa. La existencia de procesos de toma de decisiones participativos, con planificación compartida, reduce la presión individual y mejora la previsibilidad de las tareas. Asimismo, la planificación de horarios, cargas laborales y expectativas realistas contribuye a un ambiente de trabajo sostenible. Cuando las instituciones crean espacios de diálogo y retroalimentación, emergen soluciones colectivas que fortalecen la práctica docente. Este marco de trabajo colaborativo es clave para sostener la calidad educativa.

La relación entre estrés y clima escolar también merece atención. Un ambiente tenso, con conflictos no resueltos, tiende a intensificar las tensiones psíquicas de los docentes y a degradar las condiciones de aprendizaje. Por el contrario, un clima positivo, con reconocimiento y apoyo entre pares, fomenta la resiliencia y la innovación educativa. Las prácticas pedagógicas pueden beneficiarse de un ambiente que valore la salud mental como parte integral de la calidad educativa. Políticas de bienestar profesional deben convertirse en parte de la cultura institucional, no en excepciones aisladas.

Las conclusiones apuntan a que la mitigación del estrés laboral debe ser prioritaria para garantizar prácticas pedagógicas efectivas y equitativas. La mejora de condiciones laborales, el apoyo emocional, la formación continua y la gestión compartida delinean un camino hacia aulas más creativas e incluyentes. Si se atiende la salud del docente, se fortalece la relación con estudiantes, familias y comunidad, favoreciendo un aprendizaje significativo. Este enfoque integral demanda voluntad política, inversión y compromiso sostenido a lo largo del tiempo. Por ello, invertir en el bienestar del profesorado es invertir en la calidad y equidad de la educación primaria.

REFERENCIAS

- Mujtaba, T. y Reiss, M. (2013). Factores que conducen al estrés positivo o negativo en profesores de matemáticas y ciencias de secundaria. *Revista de Educación de Oxford*, 39(5), 627–648. <https://doi.org/10.1080/03054985.2013.840279>
- Flook, L., Goldberg, SB, Pinger, L., Bonus, K. y Davidson, RJ (2013), Mindfulness para profesores: un estudio piloto para evaluar los efectos sobre el estrés, el agotamiento y la eficacia docente. *Mente, cerebro y educación*, 7: 182-195.<https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- Hepburn SJ, Carroll A. & McCuaig L. (2021) Exploración de un modelo de intervención complementario de bienestar y manejo del estrés para docentes: experiencia de los participantes. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 18(17), 1-28. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179009>
- Wettstein, A., Schneider, S., Holtforth, M. & La Marca, R. (2021). Estrés docente: un enfoque psicobiológico de las interacciones estresantes en el aula. *Frontiers in Education*, 6, 1-6. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.681258>
- Mariano, L., Simões H. & Brito-Costa, S., Amaral A. (2023). Fomento del empoderamiento organizacional: impacto de un programa de intervención sobre el manejo del estrés y la motivación para la actividad física entre docentes en Portugal y Brasil. *Ciencias administrativas*, 13(9), 1-12. <https://doi.org/10.3390/admsci13090203>
- Aliante, G. & Abacar, M. (2018). Fontes de Stress Ocupacional em Professores do Ensino Básico e Médio em Moçambique, Brasil e Portugal: Uma Revisão Sistemática de Literatura. *Revista Internacional Em Língua Portuguesa*, (33), 95–110. <https://doi.org/10.31492/2184-2043.RILP2018.33/pp.95-110>

Kourmousi, N. & Alexopoulos, E. (2016). Fuentes y manifestaciones del estrés en una muestra nacional de educadores de preescolar, primaria y secundaria en Grecia. *Frontiers in Public Health*, 4, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00073>

Medeiro, V., Ferreira, V., Patias, N., Rissi, V., Wagner, M. y Keche, V. (2019) Contexto laboral y síntomas de estrés en docentes de educación básica. *Psicología*, 10, 2038-2050. <https://10.4236/psych.2019.1015131>.