



Gestión, políticas y desarrollo educativo

DOI Estrés laboral relacionado con la carga de trabajo de los docentes de unidades educativas de nivel medio



RECIE
REVISTA CARIBEÑA DE
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

ISSN (versión digital): 2960-771X
ISSN (versión impresa): 2960-7701

Este trabajo tiene licencia CC BY 4.0.

5^o CONGRESO CARIBEÑO DE
**INVESTIGACIÓN
EDUCATIVA**

Estrés laboral relacionado con la carga de trabajo de los docentes de unidades educativas de nivel medio

Work stress related to the workload of teachers in middle-level educational units

Nelly N. Manjarrez-Fuentes¹

Elicer Campos-Cárdenas²

Rosaura Gutiérrez-Valerio³

Resumen

El estrés laboral en docentes de unidades educativas de nivel medio en Ecuador es una problemática creciente con implicaciones significativas para la calidad educativa. Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés laboral y la carga de trabajo de los docentes, identificando los principales factores estresantes. Se empleó una metodología cuantitativa, utilizando un cuestionario con escala Likert aplicado a docentes de cinco unidades educativas. Los resultados revelaron que el trabajo administrativo y burocrático, la atención a estudiantes con necesidades especiales y el manejo de la disciplina en el aula son los factores más estresantes. Las condiciones de trabajo variaron significativamente entre instituciones. Se observa que en la unidad educativa Nicolás Infante Díaz se muestran las mejores percepciones. Se concluye que es necesario implementar estrategias para reducir la carga administrativa, mejorar el apoyo en la atención a la diversidad y fortalecer las habilidades de manejo del aula. Futuras investigaciones deberían explorar intervenciones específicas para abordar estos factores estresantes.

Palabras clave: bienestar profesional, carga administrativa, educación secundaria, estrés laboral docente, factores estresantes.

Abstract

Job stress in teachers of middle-level educational units in Ecuador is a growing problem with significant implications for educational quality. The objective of this study was to analyze the relationship between work stress and teachers' workload, identifying the main stressors. A quantitative methodology was employed, using a Likert scale questionnaire applied to teachers in five educational units. The results revealed that administrative and bureaucratic work, attention to students with special needs, and classroom discipline management are the most stressful factors. Working conditions varied significantly among institutions, with the Nicolás Infante Díaz Educational Unit showing the best perceptions. It is concluded that it is necessary to implement strategies to reduce the administrative burden, improve support for attention to diversity, and strengthen classroom management skills. Future research should explore specific interventions to address these stressors.

Keywords: teacher job stress, administrative burden, secondary education, stressors, professional well-being.

¹ Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Ecuador, nmanjarrez@uteq.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0002-7615-3906>

² Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Ecuador, jcamposc@uteq.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0001-9023-4748>

³ Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU). República Dominicana, rosaura.valerio@isfodosu.edu.do, <https://orcid.org/0000-0001-9920-1723>

1. Introducción

La labor docente es una de las profesiones con mayor impacto en el desarrollo humano. Los maestros son responsables de la dinámica y práctica de la transmisión de conocimientos. En este proceso, no solo se comunican los distintos contenidos específicos de cada área, sino que al ser intermediados por seres humanos como «entidades bio-psico-sociales en función docente» se manifiestan diversos elementos psicosociales y culturales en la educación y en la interacción entre el docente y el estudiante (Gutiérrez Núñez & Gavilanes Gómez, 2022).

Chavarría Islas et al. (2017) y García-Rivera et al. (2014) señalan que la enseñanza se considera actualmente una profesión con un alto nivel de estrés. Esto se debe a que los docentes enfrentan un conflicto significativo en sus actividades, provocado por el aumento de tareas para las cuales no han sido formados, por el escaso reconocimiento que reciben, la sobrecarga laboral, la realización de tareas administrativas y los constantes cambios de roles a los que son sometidos. Alvites-Huamaní, (2019) también destaca estos puntos en el ámbito educativo: las actitudes, emociones, perspectivas y expectativas del docente forman parte de los factores organizacionales que influyen en la enseñanza, creando experiencias únicas en el aula. Así, los estudiantes reciben no solo conocimientos académicos, sino también valores y actitudes que son transmitidos a través del proceso comunicativo entre docente y alumno (Carranco Madrid & Pando Moreno, 2020).

El estrés laboral es una respuesta de adaptación negativa que ocurre cuando una persona siente que las demandas del entorno sobrepasan sus capacidades y recursos. Cuba, (2019) señala que este fenómeno ha ganado relevancia como tema de preocupación en Ecuador y globalmente, sobre todo en instituciones educativas de nivel medio. Este problema está directamente relacionado con la carga laboral docente y afecta tanto el bienestar de los educadores como la calidad educativa que pueden ofrecer (Herrera Soria, Trávez Osorio, Cangui Basantes, & Jiménez Zambrano, 2024).

En los últimos años, diversos estudios han abordado esta problemática y revelan una tendencia preocupante. Según González-Palma y Alarcón-Chávez, (2021) el 58 % de los docentes ecuatorianos reportaron un agotamiento medio alto de estrés laboral, y lo atribuyen principalmente a la sobrecarga de tareas administrativas y pedagógicas. Esta situación se vio exacerbada por la pandemia de COVID-19, que introdujo desafíos adicionales relacionados con la adaptación a modalidades de enseñanza virtual e híbrida (Ceberio & De-la-Cruz-Gil, 2024).

Moreno Jiménez y Garrosa Hernández (2013) describen el estrés como una respuesta adaptativa ante un estímulo o situación que se percibe como presión o amenaza. En esa misma línea, la Unión Europea define el estrés laboral como una serie de reacciones psicofisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales frente a aspectos perjudiciales o dañinos del entorno laboral, en los cuales el individuo siente que no puede hacerles frente (Rodríguez-Pérez, Carrera Fernández, & Quispe Camino, 2022).

En Ecuador, la carga laboral docente excede las horas de clase, dedicando unas cincuenta horas semanales a actividades como planificación, evaluación y atención a estudiantes y

padres. Esta intensificación laboral ha provocado mayor agotamiento emocional y menor satisfacción profesional en los educadores (González-Palma & Alarcón-Chávez, 2021).

En el contexto educativo ecuatoriano es esencial comprender los factores que provocan estrés laboral en docentes de nivel medio, con énfasis en la carga de trabajo. Esta investigación busca aportar evidencia actualizada sobre esta problemática para guiar políticas educativas e intervenciones que promuevan el bienestar docente y mejoren la calidad educativa. El estudio analiza la relación entre estrés laboral y carga de trabajo en profesores de cinco unidades educativas pertenecientes al Circuito 02_5 del Distrito 12D03 Mocache - Quevedo - Educación.

2. Metodología

Esta investigación es de naturaleza aplicada que, según Bunge (2016), utiliza conocimientos teóricos y principios de la investigación básica para resolver problemas prácticos, enfocándose en generar soluciones efectivas y mejorar situaciones concretas. Hernández (2017) presenta un diseño transversal con enfoque cuantitativo descriptivo-comparativo para analizar las condiciones laborales y factores estresantes en cinco unidades educativas: Nicolás Infante Díaz, Quevedo, 24 de Mayo, Doctor Manuel Quintana Miranda y Replica Nicolás Infante Díaz. Emplea métodos cuantitativos para recolectar y analizar datos numéricos, método comparativo para contrastar situaciones entre instituciones y métodos estadísticos para analizar frecuencias y porcentajes. La población estudiada comprende 338 profesores de estas cinco instituciones educativas.

El procedimiento incluye el diseño y validación de instrumentos de recolección de datos, específicamente un Cuestionario de Condiciones de Trabajo con escala Likert de cinco alternativas (1=nunca, 2=casi nunca, 3=a veces, 4=casi siempre, 5=siempre). Los instrumentos se validaron mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de 0.9831, lo que indica alta coherencia entre los ítems para medir el estrés laboral en relación con la carga de trabajo. Con valores estadísticos de fiabilidad superiores a 0.9, se confirma que los datos son confiables para análisis. El proceso incluye tabulación de datos, análisis estadístico, elaboración de figuras para presentación visual e interpretación y discusión de hallazgos.

Se emplean técnicas de estadística descriptiva como cálculos de frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central, utilizando gráficos de barras para visualizar comparaciones.

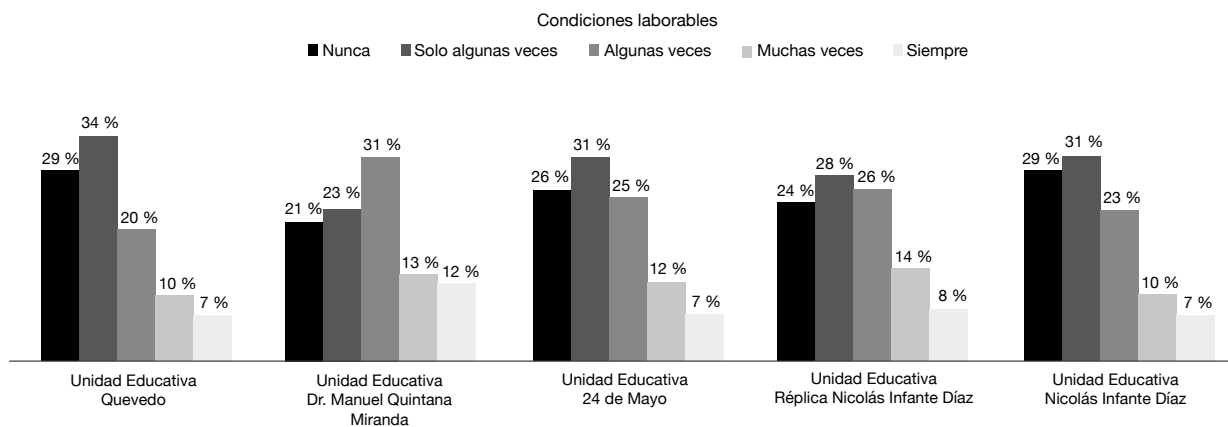
Este estudio se fundamenta en las investigaciones de Maslach y Leiter (2016) sobre agotamiento laboral educativo, y de Skaalvik y Skaalvik (2017) sobre variables contextuales escolares, estrés y satisfacción laboral docente. Se asegura el consentimiento informado de los participantes y se garantiza la confidencialidad y anonimato. El estudio reconoce limitaciones como posibles sesgos de autoinformes y limitada generalización. La metodología empleada ofrece una visión integral y comparativa de las condiciones laborales y factores estresantes en las unidades educativas analizadas, aportando información valiosa para la toma de decisiones y mejoras en el sector educativo.

3. Resultados

Según la Figura 1, existe una notable variación en las condiciones laborales entre diferentes unidades educativas. La unidad educativa Nicolás Infante Díaz presenta las mejores condiciones, con un 33 % de respuestas «Siempre» y un 23 % «Muchas Veces». En contraste, la unidad educativa Quevedo muestra una distribución más equilibrada, con predominio de respuestas negativas: 25 % «Nunca» y 23 % «Solo Algunas Veces».

La unidad educativa 24 de Mayo registra principalmente condiciones moderadas (33 % en «Algunas Veces»), mientras que la unidad educativa Doctor Manuel Quintana Miranda y la unidad Replica Nicolás Infante Díaz muestran patrones similares con respuestas mayoritariamente en categorías intermedias. Estas diferencias significativas entre instituciones indican un impacto potencial en la satisfacción laboral y en el desempeño docente, destacando la importancia de las condiciones de trabajo en la calidad de vida profesional de los educadores.

Figura 1
Condiciones de trabajo en las unidades educativas



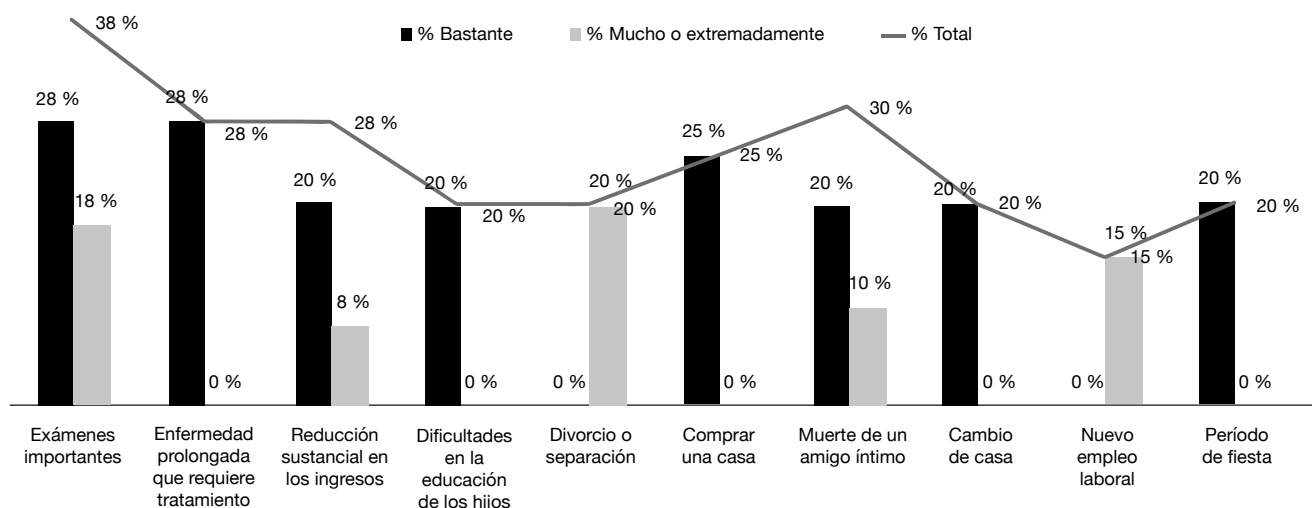
Nota: La figura ilustra la percepción de las condiciones de trabajo en cinco unidades educativas.

En el análisis presentado en la Figura 2 se muestra que los docentes enfrentan diversos factores estresantes en su entorno laboral. El trabajo administrativo y burocrático destaca como el más impactante (38 % de afectación total), seguido por la atención a estudiantes con necesidades educativas especiales (30 %) y el manejo de la disciplina en el aula (28 %). Estos representan áreas críticas que requieren atención prioritaria.

Otros factores como la falta de oportunidades de desarrollo profesional, el uso de tecnologías y la falta de tiempo para preparar las clases muestran niveles moderados de estrés (20 % cada uno). Mientras tanto, las relaciones con padres y la adaptación al currículo generan menos estrés, aunque la presión por el rendimiento académico sigue siendo preocupante para algunos educadores (19% reporta niveles «Mucho o Extremadamente»).

El texto concluye destacando la dualidad de la profesión docente: por un lado, ofrece satisfacción vocacional y formativa, pero por otro genera malestar manifestado en problemas como estrés, disfonía, ansiedad, gastritis e insomnio (Cobos-Sanchiz, López-Noguero, Gallardo-López, & Martín, 2022).

Figura 2
Problemas y molestias estresantes



Nota: La figura muestra los problemas en las unidades educativas y que provocan estrés a los docentes.

4. Discusión y conclusiones

Los hallazgos revelan que las tareas administrativas y burocráticas son el principal factor de estrés docente, coincidiendo con Ramos et al. (2022). Entre los estresores más frecuentes se encuentran la carga laboral, los objetivos del puesto, las condiciones laborales, la enseñanza en el aula, el trabajo administrativo, las relaciones con alumnos y padres, las interacciones con colegas, el desarrollo profesional, los cambios en la enseñanza y el uso de TIC. La atención a estudiantes con necesidades especiales emerge como el segundo factor más estresante, en línea con Gråstén y Kokkonen (2020) quienes señalan la falta de formación y recursos como causas principales.

Orrego et al. (2023) señalan que el estrés puede deteriorar las habilidades sociales de los estudiantes, provocando conflictos interpersonales, aislamiento y problemas de comunicación con compañeros y profesores, lo que obstaculiza la colaboración y el apoyo mutuo esenciales para el aprendizaje académico. Los resultados destacan la importancia de implementar estrategias para reducir la carga administrativa, mejorar el apoyo en atención a la diversidad y fortalecer las habilidades de gestión del aula. Se recomienda que investigaciones

futuras exploren intervenciones específicas para estos factores estresantes y evalúen su efecto en el bienestar docente y la calidad educativa.

5. Referencias bibliográficas

- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos Y Representaciones*, 7(3), 141-178.
doi:<https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Bunge, M. (2016). *Ciencias básicas y aplicadas, metodología de investigación*. Alzugaray.
- Carranco Madrid, S. P., & Pando Moreno, M. (2020). Metanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el período 2013 - 2017. *RECIMUNDO. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 522-554. doi:[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.522-544](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.522-544)
- Ceberio, M. R., & De-la-Cruz-Gil, R. (2024). Desafíos didácticos en tiempos de pandemia: enseñar y aprender en tiempos de crisis. *Revista Científica Retos De La Ciencia*, 8(17), 45-53.
doi:<https://doi.org/10.53877/rc.8.17.20240101.4>
- Chavarría Islas, R. A., Colunga Gutiérrez, F. J., Loria Castellanos, J., & Peláez Méndez, K. (2017). Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2.º nivel en México. *Educación Médica*, 18(4), 254-261. doi:<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.09.001>
- Cobos-Sanchiz, D., López-Noguero, F., Gallardo-López, J. A., & Martín, M. C. (2022). Incidencia del agotamiento en los docentes universitarios: estudio de caso en una universidad española. *Formación Universitaria*, 15(2), 83-92.
doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000200083>
- Cuba, R. (2019). Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari - Satipo. *Tesis para optar el Grado Académico de Maestro en Educación - Mención: Gestión Educativa*. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú. Obtido de <http://hdl.handle.net/20.500.12894/5365>
- Fernández, E. G., & Martín, A. (2022). *Estrés laboral: Fundamentos, evaluación y tratamiento*. Pirámide.
- García-Rivera, B., Maldonado-Radillo, S. E., & Ramírez Barón, M. (2014). Estados afectivos emocionales (depresión, ansiedad y estrés) en personal de enfermería del sector salud pública de México. *SUMMA PSICOLÓGICA UST*, 11(1), 65-73. doi:<https://doi.org/10.18774/448x.2014.11.128>
- González-Palma, K., & Alarcón-Chávez, B. (2021). El estrés laboral en docentes de Educación Básica y el teletrabajo en Ecuador. *Revista Científica Arbitrada En Investigaciones De La Salud GESTAR*. ISSN: 2737-6273, 4((8 Ed. esp.)), 19-34. <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/29>
- Gråstén, A., & Kokkonen, M. (2020). Physical Education Teachers' Perceived Sexual and Physical Violence and Work-related Stress. *Journal of School Violence*, 20(1), 62-75.
doi:<https://doi.org/10.1080/15388220.2020.1833736>
- Gutiérrez Núñez, D. E., & Gavilanes Gómez, G. D. (2022). Factores de riesgo psicosocial y su relación con el estrés laboral en docentes de una unidad educativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6((5)), 5463-5474. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3543
- Hernández, R. (2017). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.

- Herrera Soria, R. G., Trávez Osorio, G. M., Cangui Basantes, S. V., & Jiménez Zambrano, B. A. (2024). Estrés laboral en docentes ecuatorianos: Factores, síntomas y estrategias de mitigación. *Explorador Digital*, 8((3)), 83-100. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v8i3.3081>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi:<https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Moreno Jiménez, B., & Garrosa Hernández, E. (2013). *Salud laboral riesgos laborales psicosociales y bienestar laboral*. Madrid: Pirámide. Obtido de ISBN: 978-84-368-2947-1
- Orrego, S. T., Morales, H. I., & Medina, C. J. (2023). Impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Rev. Hacedor*, 7(2), 120 -132. doi:<https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2525>
- Ramos González, M., Ramos Campos, F., & Vicente Castro, F. (2022). Estrés y burnout en profesores de educación física. *ista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 269-286. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2351>
- Rodríguez-Pérez, M. L., Carrera Fernández, E. E., & Quispe Camino, L. E. (2022). Estudio correlacional de estrés laboral y las dimensiones de personalidad en docentes ecuatorianos. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 3(2), 392-404. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.98>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Still motivated to teach? A study of school context variables, stress and job satisfaction among teachers in senior high school. *Social Psychology of Education*, 20(1), 15-37. doi:<https://doi.org/10.1007/s11218-016-9363-9>