

Artículo de revisión

Riesgos psicosociales y estrés laboral en los docentes



Psychosocial risks and work stress in teachers

Riscos psicossociais e estresse relacionado ao trabalho em professores

Cesar Dario Vizuite Arza¹  0009-0005-3183-2082  cdvizuitea@uce.edu.ec

Eugenia Lyli Moreira Macías¹  0000-0003-3527-5015  elmoreiram@uce.edu.ec

¹ Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

Recibido: 13/01/2025

Aceptado: 23/02/2025

RESUMEN

En la era actual, permeada por el desarrollo de las tecnologías y las demandas de la sociedad, representan una prioridad la salud mental y el bienestar de los docentes por el encargo social que poseen. El objetivo de este artículo consiste en analizar los criterios teóricos acerca de los riesgos psicosociales que influyen en el estrés laboral de estos en las instituciones educativas de América Latina y, específicamente, en Ecuador. Se asumió un enfoque cuantitativo, descriptivo, con alcance correlacional y un diseño no experimental y transversal. Se emplearon métodos teóricos como el analítico-sintético, el inductivo-deductivo y la sistematización en la consulta de publicaciones de revistas científicas indexadas, preferiblemente en base de datos SciELO y de los últimos tres años, así como informes provenientes de organismos internacionales. Como resultado de la revisión teórica realizada se presenta una clasificación de riesgos psicosociales externos e internos a los que están expuestos los docentes de Latinoamérica. Estos riesgos deben equilibrarse con las competencias profesionales para evitar que se produzca el estrés. La principal conclusión a la que se arribó es que existe una relación bidireccional entre los riesgos psicosociales y el estrés. Los primeros constituyen agentes que incrementan el estrés, que pueden agravar los efectos negativos de los riesgos

psicosociales, llevando a una espiral descendente de bienestar. Este fenómeno global que también afecta a los docentes de la región latinoamericana, repercute en la calidad de los procesos de las instituciones educativas; razón para replantearse el diseño de acciones que mitiguen dichos riesgos.

Palabras clave: riesgos psicosociales; estrés laboral; docentes.

ABSTRACT

In the current era, permeated by the development of technologies and the demands of society, the teachers' mental health and well-being of is a priority due to the social role they have. The objective of this article is to analyze the theoretical criteria regarding the psychosocial risks that influence the work stress of teachers in educational institutions in Latin America and, specifically, in Ecuador. A quantitative, descriptive approach was adopted, with a correlational scope and a non-experimental and transversal design. Theoretical methods such as analytical-synthetic, inductive-deductive and systematization were used in the consultation of publications from indexed scientific journals, preferably in the SciELO database and from the last three years, as well as reports from international organizations. As a result of the theoretical review carried out, a classification of external and internal psychosocial risks to which teachers in Latin America are exposed is presented. These risks must be balanced with professional skills to prevent stress from occurring. The main conclusion reached is that there is a bidirectional relationship between psychosocial risks and stress. The former are agents that increase stress, which can aggravate the negative effects of psychosocial risks, leading to a downward spiral of well-being. This global phenomenon, which also affects teachers in the Latin American region, has repercussions on the quality of processes in educational institutions; this is a reason to reconsider the design of actions that mitigate these risks.

Keywords: psychosocial risks; occupational stress; teachers.

RESUMO

Na era atual, permeada pelos desenvolvimentos tecnológicos e pelas exigências da sociedade, a saúde mental e o bem-estar dos professores são prioridade devido ao seu mandato social. O objetivo deste artigo é analisar os critérios teóricos sobre os riscos psicossociais que influenciam o estresse no trabalho em instituições educacionais na América Latina, e especificamente no Equador. Foi

adotada uma abordagem quantitativa, descritiva, com escopo correlacional e delineamento não experimental e transversal. Foram utilizados métodos teóricos como analítico-sintético, indutivo-dedutivo e sistematização, consultando publicações de periódicos científicos indexados, preferencialmente na base de dados SciELO e dos últimos três anos, bem como relatórios de organismos internacionais. Como resultado da revisão teórica, é apresentada uma classificação dos riscos psicossociais externos e internos aos quais os professores da América Latina estão expostos. Esses riscos devem ser equilibrados com habilidades profissionais para evitar que o estresse ocorra. A principal conclusão alcançada é que existe uma relação bidirecional entre riscos psicossociais e estresse. Os primeiros são agentes que aumentam o estresse, podendo agravar os efeitos negativos dos riscos psicossociais, levando a uma espiral descendente de bem-estar. Esse fenômeno global, que também afeta os professores da América Latina, impacta a qualidade dos processos educacionais nas instituições; razão para repensar o desenho de ações para mitigar esses riscos.

Palavras-chave: riscos psicossociais; estresse relacionado ao trabalho; professores.

INTRODUCCIÓN

El contexto actual, permeado por la globalización y las transformaciones políticas, económicas y sociales que se suscitan desde finales del siglo XX, ha repercutido en la actividad humana. Como parte de esta, la labor del docente-orientador y guía del proceso docente-educativo ha ido evolucionando hacia otras formas de enseñanza, con las que el estudiante aprende a aprender en una sociedad en la que se pretende universalizar el acceso a las tecnologías.

La Agenda 2030 plantea la necesidad de garantizar una educación de calidad (Naciones Unidas, 2018) en la que se favorezcan la integración de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, la reducción de la brecha digital y la actualización constante de los programas de estudio. Asimismo, demanda la sociedad del conocimiento el desarrollo de competencias básicas y profesionales, lo que unido al necesario tránsito hacia la virtualización de la educación ha contribuido a que los docentes experimenten una sobrecarga de sus funciones como parte de los riesgos psicosociales a los que está expuesto y que atenta contra su salud mental.

Se coincide con Carranco Madrid et al. (2020) cuando plantean que es el "docente una de las figuras más proclives a padecer la incidencia de los riesgos psicosociales" (p. 323), lo que se agudizó en

toda Latinoamérica y particularmente en Ecuador, a partir de la crisis sanitaria y social ocasionada por la pandemia por COVID-19 (Álvarez Silva et al., 2022). El trabajo a distancia, la hiperconectividad, la vida familiar y el propio confinamiento conllevaron a sobrepasar la distancia entre el trabajo y el hogar.

Son válidas las ideas expresadas por Montes (2021), al referirse al ejercicio del docente y, particularmente, el universitario, que encara la responsabilidad de formar al ciudadano que necesita la sociedad, en un mundo con un crecimiento exponencial de los conocimientos y la pluralidad de saberes. Ante esta realidad, la constante superación profesional constituye parte fundamental de sus actividades, que en diversas ocasiones se debe llevar a cabo fuera del horario laboral, lo que genera una mayor tensión psicológica.

No están ajenos a lo anterior los docentes ecuatorianos pues, entre todas las funciones que realizan ocupa un lugar importante superarse en temas que rebasan los límites de la especialización en la que como docente se formó; temas, que como plantea el autor consultado anteriormente, sobrepasan las exigencias didácticas. Se configura, así, un riesgo psicológico que genera consecuencias negativas para la salud física y mental.

Autores como Suárez et al., (2022) se adentran en el estudio de factores intrínsecos a la sobrecarga laboral. Este es un riesgo psicosocial al que continuamente se exponen los docentes en las instituciones educativas, que está asociado a determinadas condiciones del ámbito laboral relacionadas con cuestiones organizativas y la propia actividad docente.

La realidad educativa de Latinoamérica manifiesta, además, la falta de responsabilidad y motivación de los estudiantes con las actividades docentes, la falta de gestión institucional para la solución de las problemáticas presentadas y la inadecuada remuneración, todo lo cual contribuye con el estado de desmotivación por la tarea de enseñar y, con él, a la aparición de síntomas de depresión y estrés.

En concordancia con lo anterior, Jiménez Espinoza & Silva Caicedo (2024) aseveran que los causantes directos del malestar físico y emocional de los docentes, y en especial de los de Latinoamérica, han sido "la inestabilidad laboral, el exceso de trabajo de acuerdo a la malla curricular, del pénsum de estudio que lleva a horas de trabajo extracurriculares no remuneradas e incertidumbre diaria" (p. 42). Específicamente en Ecuador, la incertidumbre se genera desde la inserción laboral de los docentes, la cual ha atravesado por etapas en las que se dificulta la contratación de personal, aun

siendo calificado. La competencia es alta y las oportunidades no son las mismas para todas las regiones o los niveles educativos.

Los autores antes mencionados enfatizan en la falta de reconocimiento como aspecto fundamental que influye en el desempeño docente, al cual se refieren Herrera Soria et al. (2024), también investigadores ecuatorianos, que concuerdan con que los docentes son profesionales vulnerables debido a sus numerosas responsabilidades.

A criterio del autor de este artículo, cuando se aumenta el cúmulo de trabajo y las condiciones para realizarlo no llegan a ser las óptimas, el docente muestra depresión e incertidumbre ante estos "agentes estresores". Para contrarrestar esta situación debe movilizar recursos personológicos como la resiliencia, el autocontrol, la autoeficacia, lo cual le posibilitará sobrellevar el incremento de trabajo para manejar la situación con energía positiva. Sin embargo, el docente no siempre cuenta con las herramientas necesarias para atenuar los riesgos psicosociales a los que se expone e, inevitablemente, esto influye en que se desencadenen episodios de estrés laboral que pueden llegar a ser permanentes.

Es vasta la literatura científica que trata este tema del estrés laboral, por cuanto es un llamado de la Organización Mundial de la Salud (2022) transformar la salud mental de la población. Diversos son los investigadores que abordan esta problemática desde perspectivas generales (Lu et al., 2021); otros se concentran en grupos poblacionales y áreas de trabajo específicas como la salud (García-Maroto et al., 2021; Martínez-Mejía, 2022; Castillo Caicedo et al., 2023 y Ramos Armijos et al., 2024) y educación (Roa-Cárdenas & González-Puebla, 2022 y Zapata-Constante & Riera- Vázquez, 2024), en las que existe una creciente tasa de estrés laboral.

En las investigaciones consultadas referidas al estrés laboral en los docentes, tema que ocupa al autor de este artículo, se aprecia como elemento común su tratamiento como fenómeno global que afecta, tanto el bienestar personal como el desempeño profesional. Igualmente, se distingue en los estudios analizados el establecimiento de relaciones entre los riesgos psicosociales y el estrés laboral que lo generan.

Es recurrente en la literatura consultada proveniente de autores latinoamericanos la alusión a riesgos como la carga de trabajo, el contenido y las características de la tarea que realiza, las exigencias laborales, la interacción social y los aspectos organizativos, así como la remuneración de rendimiento. Todo ello constituye una amenaza para el adecuado funcionamiento de la institución educativa y el

cumplimiento de las metas trazadas, lo que atenta, además, contra la supervivencia de la propia organización.

Teniendo en cuenta la importancia del tema para lograr un mundo sostenible y la necesaria actualización a partir de los más recientes estudios, se realiza este artículo que tiene como objetivo analizar los criterios teóricos acerca de los riesgos psicosociales que influyen en el estrés laboral de los docentes en las instituciones educativas de Latinoamérica.

El estudio que se presenta posee un enfoque cuantitativo, descriptivo y con alcance correlacional, pues se asocian las variables riesgos psicosociales y estrés laboral en los docentes para conocer la relación existente entre ellas. Es un diseño no experimental y transversal, ya que no se manipulan las variables y los datos se recogen en un momento específico.

Se centra en el análisis de la literatura que se encuentra disponible en revistas científicas de acceso abierto e informes de organismos internacionales. En la etapa inicial se accedió a un total de 40 artículos de revistas científicas; de ellos, se seleccionaron 23. Se tomó como criterio de inclusión que estuvieran referidos al tema de los factores psicosociales y el estrés laboral, con una marcada intención en los docentes de la región de Latinoamérica; que más del 70 % estuvieran alojados en base de datos Scientific Electronic Library Online (SciELO), lo que se evidenció en el 78.3 %; que la fecha de las publicaciones fueran de los últimos tres años (2021-2024), excepto si se trataba de algún artículo con fecha de 2020 que hiciera alusión al contexto educativo ecuatoriano o fuese escrito por un autor de este país. En este sentido, solo dos formaron parte de esta excepción. Otro de los indicadores considerados para la selección de la bibliografía a consultar lo constituyó el hecho de que predominara el idioma español. De los informes de organismos internacionales se consideraron los de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Se emplearon para este análisis métodos teóricos como el analítico-sintético, que permitió identificar y analizar individualmente los riesgos psicosociales que contribuyen al estrés, y luego sintetizar esa información para comprender cómo interactúan entre sí. Se utilizó el método inductivo-deductivo en la revisión de los referentes; este resulta relevante en la identificación de los riesgos psicosociales comunes en los estudios realizados, lo que posibilita formular una hipótesis sobre cómo estos influyen en el estrés, para, posteriormente, llegar a deducciones que prueben la hipótesis. Se empleó, además, la sistematización, que facilitó la reflexión crítica acerca de los criterios expresados y de los

resultados de investigación consultados. Con estos métodos fue posible comprender el estado actual del conocimiento, identificar carencias y establecer un marco teórico a partir de lo estudiado.

DESARROLLO

Para adentrarse en el concepto de *estrés* se partió de la etimología de la palabra. Este término proviene del latín *stringere* que significa tensar o estirar. Según el diccionario en línea de la Real Academia Española (RAE) se trata de la "adaptación gráfica de la voz inglesa *stress*" y significa "tensión provocada por situaciones agobiantes y que origina reacciones psicosomáticas".

Se evidenció en un minucioso estudio realizado por Saavedra (2022) la existencia de dos términos: eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo). Plantea la autora que ambos se introducen en la literatura científica en el año 1976 por el fisiólogo austrohúngaro Hans Selye y "se establecieron como ejes centrales en la respuesta del Síndrome General de Adaptación, cuyo término hace referencia al estrés biológico presente en los organismos vivos" (p. 2). Este planteamiento trajo consigo la confusión de la comunidad científica en el intento por explicar si se trataba de dos estímulos que desataban estrés o dos subclases.

Al respecto, explica el mismo autor que "el *eustrés* es el efecto positivo y beneficioso, mientras que el *distrés* hace referencia a un resultado negativo-perjudicial ante la presencia de un estresor generado" (Saavedra, 2022, p. 2). Esta teoría constituyó el punto de partida de otras que han tenido como punto en común la respuesta negativa o positiva que el ser humano le ofrece a un determinado riesgo psicosocial o un evento o agente estresor.

Atendiendo a lo anterior, se analizó en este artículo -desde la teoría del autor austrohúngaro- el *distrés*, pero siguiendo la tendencia de estudiar este fenómeno a partir de la denominación de *estrés* y considerando las consecuencias negativas para la salud mental del docente en Latinoamérica. Esta ha sido una preocupación de psicólogos, directivos, neurólogos, entre otros, que ocupa a la Psicología Laboral, Industrial u Organizacional, la cual se centra en las condiciones de trabajo, exteriores e interiores, objetivas y subjetivas, que influyen en la actividad laboral y condicionan sus resultados, incluyendo en estos los cambios que ocurren en las personas que trabajan (Oramas Viera, 2023).

A partir de que el *estrés* es considerado un fenómeno mundial y su concepto ha ido evolucionando con el decurso del tiempo hasta alcanzar los actuales enfoques inter y multidisciplinarios (Siyu Lu, Fang Wei & Guolin Li, 2021), fue pertinente analizar informes procedentes de organizaciones

mundiales como la Organización Internacional de Trabajo (OIT), la Unión General de Trabajadoras y Trabajadores (UGT). Su estudio permitió un acercamiento a las proyecciones y políticas mundiales.

Se examinó de manera oportuna el Proyecto de estrategia mundial de la OMS sobre salud, medio ambiente y cambio climático: transformación necesaria para mejorar de forma sostenible las condiciones de vida y el bienestar mediante la creación de ambientes saludables, presentado en la 72 Asamblea Mundial de la Salud (OMS, 2019). Con él se pretende:

ofrecer una visión y señalar la manera en la que el mundo y la comunidad sanitaria deben responder a los riesgos y retos sanitarios hasta 2030, además de garantizar ambientes seguros, propicios y equitativos en lo concerniente a la salud, mediante la transformación de nuestros modos de vida, trabajo, producción, consumo y gobierno (p. 1).

Entre los riesgos a los que se refiere se encuentran los psicosociales, de ahí que se insista en que se debe garantizar en los lugares de trabajo una cobertura de servicios de salud ocupacional. Mediante esta se busca contribuir a la prevención y el control de los "factores de riesgos modificables", específicamente los relacionados con enfermedades no transmisibles.

En este sentido, Martínez-Mejías (2023) plantea la necesidad de crear un entorno laboral saludable, definido como "aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo" (p. 6). Precisamente, de estos entornos seguros necesita el docente en Latinoamérica para enfrentar los riesgos psicosociales a los que se expone de manera continua y que atentan contra su salud mental por "la gran carga de trabajo, los comportamientos negativos y otros factores que generan angustia en el trabajo" (OMS, 2022, s/p).

El docente latinoamericano, como cualquier otro trabajador, está expuesto a varios riesgos, ya sean laborales, como el derrumbe de la cubierta de un área, u otros derivados de la carga física o mental de trabajo, o los denominados riesgos psicosociales.

Se consideró que esta definición apunta hacia la compleja red de factores que influyen en la salud y el bienestar de los trabajadores: el trabajo, el contexto, la satisfacción personal. No constituyen riesgos psicosociales únicamente las demandas laborales, sino también el hecho de cómo se establece la interacción entre el entorno laboral, la organización de este y el grado de satisfacción

del trabajador con las habilidades que este posee, con su contexto cultural, sus necesidades y, sobre todo, con su vida personal.

A criterio de los autores de este artículo, para comprender los riesgos psicosociales se precisa de una visión holística, pues estos no se limitan a un solo aspecto del trabajo o de la vida personal, sino que son el resultado de múltiples interacciones y equilibrios. En la medida en que se reconozca lo anterior, se podrán crear entornos laborales más saludables y sostenibles, donde el bienestar del trabajador sea una prioridad.

Asimismo, el análisis de los artículos consultados permite considerar que las condiciones existentes en una situación laboral, ya sean relacionadas con la organización como con el contenido del trabajo que se realiza, pueden afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador. Los riesgos psicosociales tienen consecuencias negativas en la salud y el desempeño laboral del trabajador. Resalta que estos riesgos se encuentran directamente relacionados con la estructura y las características del entorno.

Asimismo, Roa-Cárdenas & González-Puebla (2022), al tratar los riesgos psicosociales que afectan a los docentes universitarios, insisten en las condiciones propias de su situación laboral y destacan como parte de estas "la estabilidad, la retribución económica, las políticas educativas, la naturaleza propia de su trabajo, los requerimientos propios de su actividad, la conformación de equipos de trabajo, la presión laboral" (p. 196). Estos riesgos abarcan una amplia gama de factores que pueden afectar, tanto la salud física, psíquica, como mental de los docentes e, incluso, las relaciones humanas.

Los autores antes mencionados presentaron entre los hallazgos de un estudio publicado en el artículo "Revisión de investigaciones sobre riesgo psicosocial en docentes universitarios", el aumento significativo en el interés de los investigadores por el tratamiento a los riesgos psicosociales durante los años entre 2010 y 2019. Entre los artículos científicos analizados se destacaron con mayor cantidad de publicaciones en Latinoamérica, Argentina y Colombia.

De manera particular, los investigadores ecuatorianos Carranco Madrid et al. (2020) mencionan los riesgos psicosociales que atañen al docente y relacionan entre ellos: el estrés ocupacional o laboral, el burnout o síndrome de desgaste profesional, la violencia relacional y acoso laboral (mobbing o acoso moral, acoso sexual y acoso discriminatorio), con lo que discrepa el autor de este artículo.

En este sentido, los autores asumen que los riesgos psicosociales se originan por una insuficiente concepción, organización y gestión del trabajo y un entorno social negativo. Pueden estar acompañados de número indeterminado de agentes psicosociales, denominados estresores, que pueden afectar psicológicamente (García Lino, 2020, p. 142).

El estrés, la fatiga, la depresión, entre otros síntomas son el resultado de la exposición a los riesgos psicosociales cuando estos no se han manejado adecuadamente; de ahí que tengan consecuencias para la salud mental y física y el bienestar de una persona. Agregan Núñez & Muñoz (2024) sintomatologías como el insomnio, las afecciones físicas frecuentes y la irritabilidad, como consecuencias directas del estrés. Es imprescindible la autopercepción de estos riesgos y el control de los síntomas psicósomáticos que afectan de manera general (Noroña Salcedo & Vega Falcón, 2022).

No están exentos a la exposición de estos riesgos los docentes de Ecuador y así lo corrobora el estudio realizado por García Lino (2020), quien plantea que se aprecia una creciente insatisfacción en los docentes que conlleva a problemas de salud, de ahí que represente un desafío trabajar con estudiantes de nivel secundaria. Apunta la autora que "la necesidad de (...) desarrollar procesos de formación en el nivel escolar, en un entorno donde todos los alumnos asisten con diferentes motivaciones, estados de ánimo e intereses, impone, sin lugar a dudas, una presión en el maestro" (p. 142).

A partir del estudio que se realizó, se pueden enumerar algunos ejemplos de condiciones de trabajo que conllevan a riesgos psicosociales en los docentes de Ecuador:

- Las cargas de trabajo excesivas: preparación de clases, revisión de evaluaciones, realización de tutorías individuales y colectivas a sus estudiantes, participación en actividades curriculares. Actividades adicionales como la participación en proyectos, la labor investigativa, la formación continua, entre otras.
- Exigencias contradictorias: se presentan cuando dos o más demandas se oponen entre sí, como la impartición de clases con calidad y el escaso tiempo de preparación; la atención a las necesidades educativas especiales y un elevado número de estudiantes en la clase.
- Poca o nula participación en la toma de decisiones: se realizan ajustes relacionados con la labor del docente y no se tiene en cuenta su criterio.

- Estructura rígida: predominio del poder y autoritarismo por encima del diálogo amable y asertivo.
- Horario laboral inadecuado: falta de descansos, horarios impredecibles o excesivos.

Se suman a estos: los cambios organizativos mal gestionados; la falta de apoyo por parte de la dirección o de los compañeros; y, en cuanto al entorno en que se desarrolla la labor docente, es válido señalar el ambiente de trabajo negativo y tóxico. Este puede caracterizarse por la competitividad, la falta de cooperación y reconocimiento, la generación de conflictos; todo lo cual conduce a la insatisfacción del docente con su institución.

Del análisis anterior se derivó que son diversos los riesgos psicosociales a los que se expone el docente en Latinoamérica y, de manera puntual, en Ecuador. Se considera mediante la revisión sistemática realizada que estos pueden provocar reacciones de estrés debido a la percepción de desequilibrio entre las demandas laborales y la capacidad del individuo para enfrentarlas.

Para los autores de este artículo resultó interesante la relación estrecha y bidireccional que se establece entre estos riesgos y el estrés. Los primeros, que incluyen factores como el exceso de carga de trabajo, la inseguridad laboral, un ambiente de trabajo negativo y la falta de apoyo social, son considerados estresores; el estrés, a su vez, puede agravar los efectos negativos de los riesgos psicosociales, llevando a una espiral descendente de bienestar. Por ejemplo, un docente que enfrenta una carga de trabajo excesiva y falta de recursos puede sentir un alto nivel de estrés, lo que disminuye su capacidad para manejar otras demandas laborales y personales, intensificando aún más los riesgos psicosociales. Estos y el estrés están interconectados, de manera que cada uno puede amplificar el impacto del otro en el bienestar del docente.

Por otra parte, Moreira Macías & Vera Velázquez (2023) identifican el estrés desde dos perspectivas:

- (a) reconocerlo como múltiples reacciones que tiene el organismo ante las dificultades o exigencias que tiene el medio, el desequilibrio existente entre estas y la manera en que se enfrenta o las soluciona, y (b) se puede entender como un estado emocional negativo acompañado de cambios fisiológicos y percepción del sujeto según las exigencias del medio, esto puede llegar a afectar su bienestar debido a la falta de herramientas para enfrentar las situaciones (s/p).

<https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/4116>

Esta definición ofrece una visión completa del estrés que abarca, desde las reacciones fisiológicas hasta las emocionales. Reconocer el estrés como un conjunto de respuestas del organismo ante exigencias externas subraya la importancia de la capacidad de afrontamiento. La segunda perspectiva, que lo define como un estado emocional negativo influido por la percepción y los cambios fisiológicos, resalta el impacto subjetivo y su potencial para afectar el bienestar. Esta dualidad enfatiza la necesidad de estrategias efectivas para manejar el estrés, promoviendo tanto la resiliencia personal como un entorno menos exigente. La integración de estas perspectivas permite una comprensión más holística y empática del estrés y sus efectos.

Tomando como referencia la sistematización realizada hasta el momento, se consideró la posibilidad de asumir un análisis de estos riesgos desde el punto de vista externo e interno, pues ambos confluyen e interactúan con las competencias profesionales y pueden desencadenar en estrés laboral de no existir un equilibrio entre todos (Figura 1).

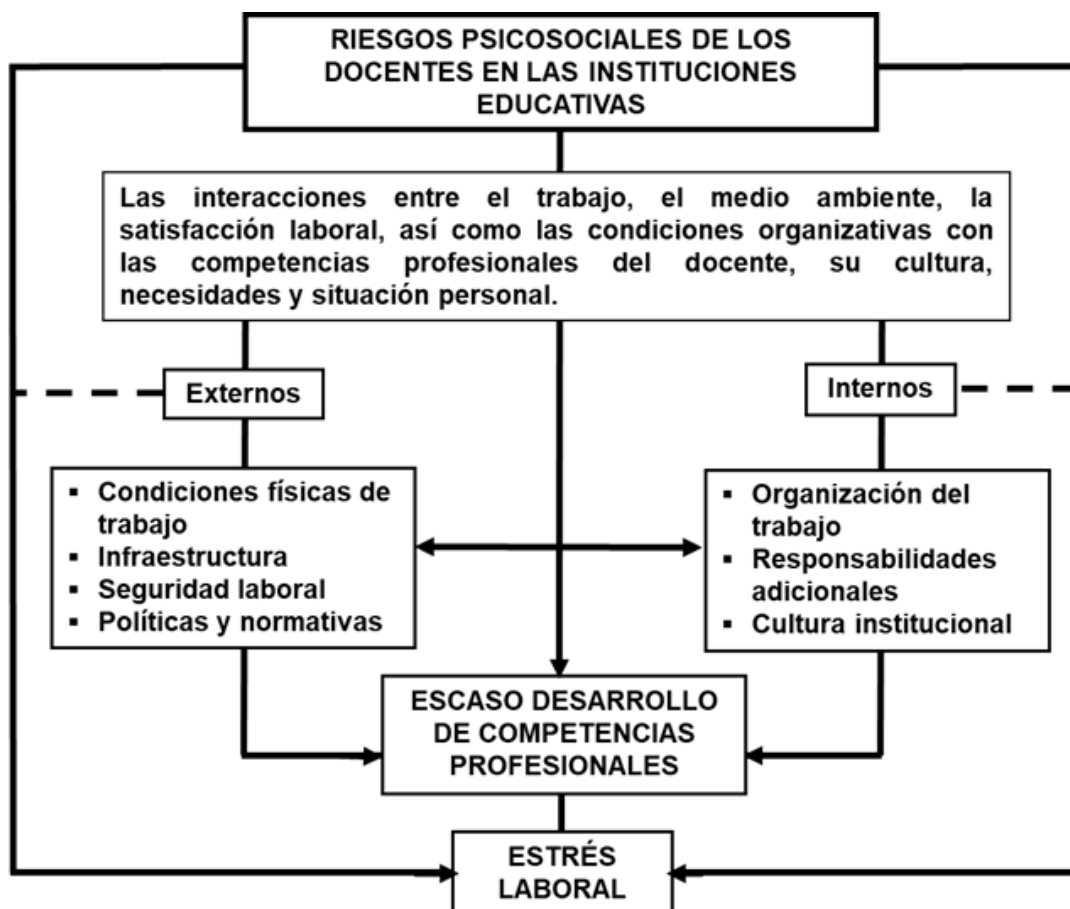


Figura 1. Riesgos psicosociales externos e internos que desencadenan en el estrés laboral de los docentes en Ecuador

El resultado obtenido del análisis se muestra en el esquema, en el cual los riesgos psicosociales se agrupan atendiendo al entorno físico, por un lado, y por otro, al aspecto organizacional, los que se relacionan entre sí. Estos influyen en el docente que, si presenta un escaso desarrollo de sus competencias profesionales -entendida como una configuración psicológica integrada por componentes cognitivos, motivacionales y axiológicos necesarios para desempeñar su labor- no logra encontrar el equilibrio necesario y esto se desencadena en el estrés.

Cada uno de los riesgos que se presentan en el esquema tienen su expresión en los factores de riesgos. Estos, según expresan Roa-Cárdenas & González-Puebla (2022) son las condiciones que se presentan en una situación laboral, que están directamente relacionadas con la organización y el contenido del trabajo, su entorno social y la realización de la tarea y que pueden afectar el desarrollo del trabajo y la salud (física, psíquica o social) del trabajador. Se derivó del análisis de esta definición que estos riesgos están condicionados al contexto histórico-concreto en el que se desempeña el docente; por lo tanto, varían en dependencia de las instituciones en las que labore y de las exigencias de la sociedad.

Es oportuno señalar que al considerarse el estrés una reacción del individuo ante exigencias del contexto con el que interactúa, los factores de riesgos que lo producen son cambiantes, como se ha analizado a partir de las demandas de la sociedad actual.

El contexto en el que se desenvuelve el docente es determinante. Así se corroboró en Ecuador durante la pandemia por COVID-19. Durante esta etapa muchos docentes, al no estar familiarizados con las tecnologías -imprescindibles para no detener el proceso de enseñanza-aprendizaje- sintieron las consecuencias de la transición abrupta de la modalidad presencial a la no presencial y se vieron en la necesidad de prepararse aceleradamente de manera autodidacta. Estudios realizados por Álvarez Silva et al. (2022) evidencian que las horas de conectividad, la falta de planificación estratégica, la escasa conectividad y baja calidad de Internet en algunas áreas impactaron en la psiquis humana y condujeron a elevados niveles de estrés laboral.

Un concepto amplio del término estrés procede del área de salud y guarda relación con la respuesta del organismo a los cambios que se suscitan. Aluden a lo anterior Siyu Lu & Guolin Li (2021), al plantear que "el estrés se aborda como un estado de homeostasis que está siendo desafiado" (p. 18), es decir, que las demandas externas desafían la capacidad del organismo para mantener su estabilidad interna

Resulta comprensible que el cuerpo y la mente busquen mantener un equilibrio interno (homeostasis) y cuando se enfrentan situaciones estresantes, este equilibrio se ve afectado. El estrés surge, precisamente, como una respuesta a estos desafíos, movilizandorecursos físicos y mentales para enfrentar la situación. Sin embargo, si el estrés es prolongado o intenso, puede resultar en una incapacidad para retornar al equilibrio, afectando negativamente la salud y el bienestar.

Ante la prolongación en el tiempo de la situación que provoca el estrés no se logra el equilibrio de las demandas del organismo y se pone en peligro el bienestar emocional del individuo, desencadenando en Burnout o síndrome de desgaste profesional, lo cual afecta su condición de salud (Rodríguez-González et al., 2024). Este tema también ha sido ampliamente investigado y se reconoce en la literatura como un síndrome de cansancio emocional que produce pérdida de la motivación y sentimientos de fracaso. Sin embargo, sea estrés o burnout, es un criterio reiterado en la bibliografía consultada que ambos pueden contribuir al desarrollo de diversas enfermedades y trastornos en el entorno laboral, tanto físicos como mentales y agregan a estos, Cruz-Zúñiga et al. (2021) los sociales.

Mencionan Zapata-Constante & Riera-Vázquez (2024) al referirse a los trabajadores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social que entre estas enfermedades se encuentran los trastornos derivados de la ansiedad, el sueño y la alimentación, la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2, las enfermedades gastrointestinales y respiratorias, los trastornos musculoesqueléticos y los dolores crónicos. Citan también estos autores los problemas de conducta, la agresividad y la violencia; de ahí la importancia de la implementación de estrategias mundiales, nacionales e institucionales para atenuar los riesgos psicosociales que conducen al estrés.

En busca de una solución a la problemática que desencadena el estrés, explican Moreira Macías & Vera Velázquez (2023) que en la República del Ecuador se estableció en el 2020 el acuerdo ministerial MDT-2022-237 en el artículo 154 numeral 1 de la Constitución que plantea:

se debe destacar que la comunicación entre trabajadores y directivos sirve para tener mejor respuesta en la asignación y entrega de tareas, constante actualización de conocimientos, y mejor desempeño laboral. La incidencia formada dentro del desempeño laboral identifica claramente el clima laboral u otros procesos que afectan al trabajador (pp. 67-68).

En este sentido, recomienda la OMS (2022) en el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, en el objetivo tres, poner en práctica estrategias de promoción y prevención en el campo de la salud mental. Para esto, establece entre sus acciones la "promoción de condiciones de trabajo seguras, propicias y decentes para todos" (p. 30). Para ello, se le debe prestar una mayor atención a "aspectos como las mejoras organizativas en el trabajo; la implementación de programas científicamente contrastados para promover el bienestar mental y prevenir los trastornos de salud mental" (p. 30). Se insiste, por vez primera, en la capacitación de los directivos para prevenir los entornos laborales estresantes.

Es evidente que constituye un imperativo para Latinoamérica el diseño de acciones novedosas en ambientes saludables, y siguiendo las ideas de Miguel Tobal et al., (2024) deben ser aprovechadas las posibilidades que brindan las tecnologías de la información y las comunicaciones, sobre todo, las aplicaciones móviles, que se han convertido en efectivas herramientas para combatir trastornos de la psiquis humana; de ahí que sea este un camino abierto para futuras investigaciones.

CONCLUSIONES

Constituye una preocupación para la comunidad científica el tema referido a los riesgos psicosociales y el estrés laboral de los docentes en Latinoamérica. Los referentes analizados constatan que el estrés representa un desafío significativo que no solo afecta la salud y el bienestar de los profesionales de la educación, sino que también puede repercutir en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje.

Entre los riesgos psicosociales y el estrés existe una relación bidireccional, teniendo en cuenta que los primeros se configuran en agentes estresores que agudizan el estrés y este, a su vez, puede exacerbar los efectos negativos de los riesgos psicosociales, llevando a una espiral descendente de bienestar.

Los riesgos psicosociales de los docentes en las instituciones educativas de Ecuador se pueden clasificar atendiendo a su aspecto externo e interno, los que se relacionan e interactúan con las competencias profesionales que este posee; de no evidenciarse un equilibrio entre ellos, se podrá desencadenar el estrés laboral.

Se hace necesario el diseño y la implementación de políticas institucionales sólidas, apoyo psicológico y programas de bienestar que promuevan un ambiente laboral saludable y sostenible en el sector de

la educación en Latinoamérica y especialmente en Ecuador, lo que permitirá que se continúe la investigación sobre el tema y que se ofrezcan vías de solución a esta problemática mundial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Silva, L. A., Herrera López, P. S., Lániz Vargas, C. A., & González Zhagñay, J. O. (2022). Estrés laboral docente, e-learning y tiempos de COVID-19. *Podium*, (41), 105-118. <https://doi.org/10.31095/podium.2022.41.7>
- Carranco Madrid, S. del P., Pando Moreno, M., & Aranda Beltrán, C. (2020). Riesgos psicosociales en docentes universitarios. *RECIMUNDO*, 4(1(Esp)), 316-331. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(1\).esp.marzo.2020.316-331](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(1).esp.marzo.2020.316-331)
- Castillo Caicedo, C. R., Noroña Salcedo, D. R., & Vega Falcón, V. (2023). Estrés laboral y ansiedad en trabajadores de la salud del área de terapia intensiva. *Revista Cubana de Reumatología*, 25(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962023000100002&lng=es&tlng=es
- Cruz-Zuñiga, N., Alonso-Castillo, M. M., Armendáriz-García, N. A., & Lima-Rodríguez, J. S. (2021). Clima laboral, estrés laboral y consumo de alcohol en trabajadores de la industria. Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 95, e202104057. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272021000100187&lng=es&tlng=es
- García Lino, M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i43.1412>
- García-Maroto, M., Luceño-Moreno, L., & Martín-García, J. (2021). Modelo esfuerzo-recompensa, salud y enfermedad en personal sanitario: una revisión sistemática. *Ansiedad y Estrés*, 28(1), 16-29. <https://doi.org/10.5093/anyes2022a2>
- Herrera Soria, R. G., Trávez Osorio, G. M., Cangui Basantes, S. V., & Jiménez Zambrano, B. A. (2024). Job stress in Ecuadorian teachers: Factors, symptoms and mitigation strategies. *Digital Explorer*, 8(3), 83-100. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v8i3.3081>

- Jiménez Espinoza, J. A., & Silva Caicedo, R. F. (2024). Análisis sobre estrés laboral y salud mental en docentes del Instituto Tecnológico Mariano Samaniego. *Conrado*, 20(99), 39-51. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442024000400039&lng=es&tlng=es
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*, 5(6), 76. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- Martínez-Mejía, E. (2022). Modelos de estrés laboral: funcionamiento e implicaciones para el bienestar psicosocial en las organizaciones. *Revista Electrónica de Psicología FES Zaragoza UNAM*, 12(24), 17-28. [https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol12_No_24/REP12\(24\).pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol12_No_24/REP12(24).pdf)
- Martínez-Mejía, Emmanuel. (2023). Factores de riesgo psicosocial en el trabajo, entorno organizacional y violencia laboral en la actividad económica terciaria de la Ciudad de México. *Región y sociedad*, 35, e1700. <https://doi.org/10.22198/rys2023/35/1700>
- Miguel Tobal, J. J., Casado Morales, M. I. y Stover, J. B. (2024). Reducción de los niveles de estrés y síntomas de ansiedad mediante el uso de una aplicación móvil en el lugar de trabajo. *Ansiedad y Estrés*, 30(3), 123-129. <https://doi.org/10.5093/anyes2024a16>
- Montes, N. (comp.) (2021). *La formación profesional: desafíos y acciones acordes a su relevancia social, educativa y productiva*. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://oei.int/wp-content/uploads/2021/08/notas-sobre-educacion-en-el-siglo-xxi-primer-numero-1.pdf>
- Moreira Macías, S., & Vera Velásquez, B. (2023). Teletrabajo y su incidencia en el estrés laboral para empresas del sector de telecomunicaciones Ecuador. *Journal Business Science*, 4(1), 65-82. <https://doi.org/10.56124/jbs.v4i1.0005>
- Naciones Unidas. (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe* (LC/G.2681-P/Rev.3). Santiago.
- Noroña Salcedo, D. R., & Vega Falcón, V. (2022). Autopercepción de la salud laboral en docentes del Instituto Superior Tecnológico Sucre. *Revista de la Asociación Española de Especialistas*

en *Medicina del Trabajo*, 31(1), 79-91.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602022000100009&lng=es&tlng=es

Núñez, M. L., & Muñoz, M. D. (2024). Niveles de estrés laboral en funcionarios del Departamento Regional de Atención Primaria a la Salud y las Unidades de Salud Familiar - Pilar, 2021. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(2), 1677-1688.

<https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1979>

Oramas Viera, A. (2023). La Psicología Laboral y Organizacional y la Salud Ocupacional. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 24(3).

<https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsytr/article/view/582>

OMS. (2019). 72.^a Asamblea mundial de la salud. Resoluciones y decisiones. Anexos. Ginebra:

Organización Mundial de la Salud. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA72-REC1/A72_REC1-sp.pdf

OMS. (2022). *Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo: resumen ejecutivo*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363173/9789240058309-spa.pdf>

OMS. (2022). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357847/9789240050181-spa.pdf?sequence=1>

Ramos Armijos, D., Rueda García, D., Flores, M. S., & Carvajal Andrade, L. de J. (2024). El estrés enfrentado por el Interno Rotativo de Enfermería en las Prácticas Pre profesionales durante la Pandemia. *Universidad y Sociedad*, 16(2), 65-74.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202024000200065&lng=es&tlng=es

Real Academia Española (RAE). Diccionario panhispánico de dudas (DPD) [en línea], 2.^a edición.

<https://www.rae.es/dpd/estrés>

Roa-Cárdenas, F. L., & González-Puebla, F. J. (2022). Revisión de investigaciones sobre riesgo psicosocial en docentes universitarios. *Revista Colombiana de Educación*, (86), 193-210.

<https://doi.org/10.17227/rce.num86-12511>

Rodríguez-González, M., Chávez-Salazar, G., & Jiménez, R. (2024). Evaluación del Síndrome Burnout de Maslach en docentes del Departamento de Ingeniería Industrial de una Institución de Enseñanza Superior de Aguascalientes, México. *Ciencias administrativas teoría y praxis*, 20(2), 113-122. <https://doi.org/10.46443/catyp.v20i2.390>

Saavedra, C. (2022). Eustrés y distrés: revisión sistemática de la literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-9. <https://doi.org/10.18270/chps.v22i2.4415>

Suárez, O. J., Suárez-Riveros, L. D., & Lizarazo-Osorio, J. del C. (2022). Factores intrínsecos a la sobrecarga laboral en el estrés del profesorado. *Praxis & Saber*, 13(35), e210.

<https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n35.2022.14152>

Zapata-Constante, C. A., & Riera-Vázquez, W. L. (2024). Riesgos psicosociales y estrés laboral en trabajadores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, Ambato, Ecuador. *Gestio et Productio. Revista Electrónica de Ciencias Gerenciales*, 6(10), 4-23.

<https://doi.org/10.35381/gep.v6i10.60>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores participaron en el diseño y redacción del artículo, en la búsqueda y análisis de la información contenida en la bibliografía consultada.



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional