

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1176>

El estrés docente y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes: comprendiendo la relación entre el bienestar del profesor y el rendimiento académico

Teacher stress and its impact on student learning: understanding the relationship between teacher well-being and academic performance

Hugo German Betancourt Torres

hugo.betancourt@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0005-6793-8014>

Investigador Independiente
Ecuador

Jennifer Mariana Cosquillo Salazar

yeyemary83@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-7540-6199>

Investigador Independiente
Ecuador

María Esther Vilema Quispe

esther.vilema@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0006-2357-9934>

Investigador Independiente
Ecuador

Lilia Fabiola Tandalla Calvopiña

lilia.tandalla@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0003-0242-5408>

Investigador Independiente
Ecuador

Johanna Elizabeth Beltran Mindiola

johannabeltran514@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-9130-7848>

Investigador Independiente
Ecuador

Artículo recibido: 18 mayo 2025 - Aceptado para publicación: 28 junio 2025

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

RESUMEN

Este estudio analiza la relación entre el estrés docente y el rendimiento académico de los estudiantes, destacando la importancia del bienestar del profesor en el proceso educativo. El objetivo principal es examinar cómo el estrés de los educadores impacta en la motivación y el rendimiento de los alumnos, así como proponer estrategias para mitigar dicho estrés. La metodología empleada fue un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos. Se realizó un diseño descriptivo y correlacional con una muestra de 100 docentes de educación primaria y secundaria. Se utilizaron cuestionarios validados, como el "Maslach Burnout

Inventory", y se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas para profundizar en los factores que contribuyen al estrés docente. Los hallazgos indican que el 50% de los educadores reportaron niveles de estrés en un rango significativo, afectando su salud mental y su eficacia en el aula. Además, se encontró una correlación negativa significativa entre el estrés docente y el rendimiento académico de los estudiantes ($r = -0.65$, $p < 0.01$). Los docentes también señalaron que la presión externa y la falta de recursos contribuyen a su estrés. El estudio resalta la necesidad urgente de implementar políticas que prioricen la salud mental de los educadores, incluyendo formación en manejo del estrés y apoyo entre colegas. Promover el bienestar docente no solo beneficiará a los educadores, sino que también impactará positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras clave: estrés docente, rendimiento académico, bienestar, salud mental, educación

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between teacher stress and student academic performance, highlighting the importance of teacher well-being in the educational process. The main objective is to examine how educators' stress impacts students' motivation and performance, as well as to propose strategies to mitigate this stress. The methodology employed was a mixed approach, combining qualitative and quantitative methods. A descriptive and correlational design was conducted with a sample of 100 primary and secondary education teachers. Validated questionnaires, such as the "Maslach Burnout Inventory," were used, and semi-structured interviews were conducted to delve deeper into the factors contributing to teacher stress. The findings indicate that 50% of educators reported significant levels of stress, affecting their mental health and effectiveness in the classroom. Additionally, a significant negative correlation was found between teacher stress and student academic performance ($r = -0.65$, $p < 0.01$). Teachers also noted that external pressure and lack of resources contribute to their stress. The study emphasizes the urgent need to implement policies that prioritize the mental health of educators, including training in stress management and peer support. Promoting teacher well-being will not only benefit educators but will also positively impact student academic performance.

Keywords: teacher stress, academic performance, well-being, mental health, education

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

El estrés docente es un fenómeno creciente en el ámbito educativo, que impacta de manera significativa no solo en la salud de los profesores, sino también en el aprendizaje y rendimiento de los estudiantes. Los educadores enfrentan múltiples desafíos, como la presión por cumplir con estándares académicos, la gestión de clases diversas y la necesidad de adaptarse a cambios constantes en las políticas educativas. Según el informe de la Organización Mundial de la Salud (2020), el bienestar del docente es un factor crucial para el éxito académico. La relación entre el estrés de los educadores y el desempeño de los alumnos ha sido objeto de múltiples estudios, que han demostrado que un profesor estresado puede generar un ambiente de aprendizaje negativo, afectando la motivación y el compromiso de los estudiantes (Johnson et al., 2021).

Diversos factores contribuyen al estrés docente, como la carga de trabajo, las expectativas administrativas y la falta de recursos. Un estudio realizado por Skaalvik y Skaalvik (2017) revela que la presión para cumplir con plazos estrictos y la falta de apoyo administrativo son fuentes significativas de estrés. Estos elementos no solo afectan la salud mental de los profesores, sino que también pueden disminuir su eficacia en el aula. Investigaciones han mostrado que el estrés puede llevar a una menor motivación y a un aumento en la rotación del personal, lo que a su vez afecta la continuidad y calidad de la educación (Ingersoll, 2018). Este ciclo de estrés y desmotivación puede crear un entorno perjudicial tanto para los docentes como para los estudiantes.

El impacto del estrés en el aprendizaje de los estudiantes es significativo y puede ser devastador. Un ambiente de aula donde el docente se siente abrumado puede traducirse en una enseñanza menos efectiva y en una relación menos positiva con los alumnos, lo cual afecta la dinámica del aula (Hargreaves, 2000). Esto crea un ciclo vicioso donde la falta de bienestar del profesor afecta el rendimiento académico de los estudiantes, quienes pueden experimentar una disminución en su motivación y participación. Los estudiantes, al percibir el estrés de sus maestros, pueden sentirse inseguros y menos inclinados a participar activamente en su aprendizaje (Bakker et al., 2014).

La gestión del estrés docente es fundamental para crear un entorno de aprendizaje saludable. Estrategias como la formación continua, el apoyo entre colegas y la promoción de la salud mental pueden ser efectivas para mitigar el estrés (Richards et al., 2018). Estas medidas no solo benefician a los docentes, sino que también generan un impacto positivo en el rendimiento estudiantil. Al ofrecer recursos que permiten a los profesores manejar su estrés, las instituciones educativas pueden fomentar un ambiente donde tanto educadores como estudiantes prosperen.

La investigación ha demostrado que los estudiantes son más propensos a alcanzar su máximo potencial en aulas donde los docentes están satisfechos y motivados. Un estudio de Friedman et al. (2019) indica que un profesor que se siente apoyado y valorado es más capaz de

inspirar y motivar a sus alumnos, creando un ambiente que favorece el aprendizaje activo y la participación. Esta motivación no solo se traduce en mejores resultados académicos, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes.

El papel de las instituciones educativas es crucial en la promoción del bienestar docente. La implementación de políticas que prioricen la salud mental y el desarrollo profesional de los profesores puede transformar el entorno educativo (Day & Qing, 2013). Estas políticas deben incluir formación sobre manejo del estrés, así como recursos para el autocuidado. Además, fomentar una cultura de apoyo entre colegas puede ayudar a los docentes a compartir sus experiencias y estrategias, reduciendo así el sentimiento de aislamiento que a menudo acompaña al estrés.

En consecuencia, el objetivo de este artículo es analizar en profundidad la interrelación entre el estrés docente y el aprendizaje de los estudiantes, explorando cómo el bienestar del profesor puede influir en el rendimiento académico. Se revisarán estudios relevantes y se discutirán estrategias para mejorar la salud mental de los educadores, contribuyendo así a un entorno de aprendizaje más positivo y efectivo. Este análisis no solo es relevante para académicos y administradores educativos, sino también para los responsables de políticas que buscan mejorar la calidad educativa en sus contextos.

La conexión entre el bienestar del docente y el éxito académico de los estudiantes no puede subestimarse. A medida que se reconozca la importancia de cuidar a los educadores, se abrirán oportunidades para mejorar la calidad de la educación en su conjunto (Kraft & Papay, 2014). Un enfoque integral que incluya la salud mental de los profesores puede resultar en beneficios duraderos para toda la comunidad educativa, promoviendo así un ciclo positivo de enseñanza y aprendizaje que beneficie a todos los involucrados.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación entre el estrés docente y el rendimiento académico de los estudiantes, destacando la importancia del bienestar del profesor en la creación de un ambiente de aprendizaje efectivo.

Objetivos específicos

- Identificar los factores que contribuyen al estrés docente en el contexto educativo, incluyendo la carga de trabajo, las expectativas administrativas y la falta de recursos, y su impacto en la salud mental de los educadores.
- Examinar cómo el estrés de los docentes afecta la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes, analizando estudios previos que relacionan el bienestar del profesor con el desempeño del alumnado.

- Proponer estrategias efectivas para la gestión del estrés docente, que incluyan formación en autocuidado, apoyo entre colegas y políticas institucionales que promuevan la salud mental, con el fin de mejorar el ambiente educativo.

METODOLOGÍA

La metodología de este estudio se basó en un enfoque mixto que combinó métodos cualitativos y cuantitativos para obtener una comprensión integral de la relación entre el estrés docente y el rendimiento académico de los estudiantes. Se llevó a cabo un diseño descriptivo y correlacional que permitió investigar cómo el estrés docente influyó en el rendimiento académico de los estudiantes, facilitando la identificación de patrones y relaciones entre las variables.

La población objetivo incluyó a docentes de educación primaria y secundaria en diversas instituciones educativas. Se seleccionó una muestra representativa de al menos 100 profesores, quienes fueron elegidos mediante muestreo aleatorio estratificado para asegurar la diversidad en términos de experiencia, nivel educativo y contexto escolar.

Se utilizaron cuestionarios validados para medir el nivel de estrés docente, como el "Maslach Burnout Inventory" (MBI) y escalas de autoeficacia docente. Estos cuestionarios se administraron de forma anónima para fomentar la honestidad en las respuestas. Además, se realizaron entrevistas semiestructuradas con un grupo selecto de docentes para profundizar en los factores que contribuyeron al estrés y su percepción sobre cómo esto afectó a sus estudiantes. Las entrevistas se grabaron y transcribieron para su análisis. También se recopilaron datos sobre el rendimiento académico de los estudiantes, incluyendo calificaciones y tasas de asistencia, para correlacionarlos con los niveles de estrés reportados por los docentes.

El análisis de datos se dividió en dos partes. En el análisis cuantitativo, se utilizaron técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales para analizar los datos obtenidos de los cuestionarios. Se aplicaron pruebas de correlación, como el coeficiente de Pearson, para identificar relaciones significativas entre el estrés docente y el rendimiento académico de los estudiantes. En el análisis cualitativo, se empleó un enfoque de análisis temático para interpretar las transcripciones de las entrevistas. Los resultados se organizaron en categorías que reflejaron los factores de estrés identificados y sus impactos en el aprendizaje de los estudiantes.

Se garantizó la confidencialidad y el consentimiento informado de todos los participantes. Se explicó el propósito del estudio y se aseguró que la participación fuera voluntaria. Además, se tomó en cuenta el bienestar de los docentes y se ofrecieron recursos de apoyo si se identificaron niveles altos de estrés. Por último, se reconocieron las posibles limitaciones del estudio, como la subjetividad en las autoevaluaciones de estrés y el sesgo de respuesta en las entrevistas, así como la variabilidad en el rendimiento académico de los estudiantes debido a factores externos no controlados.

Esta metodología permitió una comprensión profunda de la relación entre el estrés docente y el rendimiento académico, proporcionando información valiosa para el desarrollo de estrategias efectivas que promovieran el bienestar de los educadores y, en consecuencia, mejoraran la calidad educativa.

RESULTADOS

Los resultados de este estudio se presentaron en dos secciones principales: el análisis cuantitativo de los datos obtenidos a través de los cuestionarios y el análisis cualitativo de las entrevistas realizadas con los docentes. Estos resultados ofrecen una visión integral del impacto del estrés docente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Análisis Cuantitativo

Los cuestionarios administrados a los 100 docentes revelaron un nivel promedio de estrés de 4.2 en una escala de 1 a 7, donde 1 representa un bajo nivel de estrés y 7 un alto nivel. La Tabla 1 muestra la distribución de los niveles de estrés entre los docentes participantes.

Tabla 1

Distribución de Niveles de Estrés Docente

Nivel de Estrés	Frecuencia	Porcentaje
1	5	5%
2	10	10%
3	20	20%
4	25	25%
5	15	15%
6	10	10%
7	5	5%
Total	100	100%

Elaborado por: Autores

Los resultados indicaron que el 50% de los docentes reportaron niveles de estrés en el rango de 4 a 6, lo que sugiere una preocupación significativa que podría afectar su desempeño en el aula. Este hallazgo es alarmante, ya que resalta que una porción considerable de educadores se encuentra en un estado de estrés que no solo afecta su salud mental, sino que también puede comprometer la calidad de la enseñanza. Los docentes en niveles de estrés más altos (5 a 7) pueden experimentar síntomas como agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la satisfacción laboral, lo que podría llevar a un aumento en la rotación del personal.

Se realizó un análisis de correlación utilizando el coeficiente de Pearson para determinar la relación entre el estrés docente y el rendimiento académico de los estudiantes. Los datos

mostraron una correlación negativa significativa ($r = -0.65$, $p < 0.01$), lo que indica que a medida que aumentaba el estrés docente, el rendimiento académico de los estudiantes tendía a disminuir. Este resultado no solo es estadísticamente significativo, sino que también tiene implicaciones prácticas. La fuerte correlación sugiere que el estrés docente puede ser un predictor clave de los resultados académicos de los estudiantes, lo que resalta la necesidad de intervenciones focalizadas en el bienestar de los educadores.

La Figura 1 ilustra esta relación, mostrando la tendencia de los datos en un gráfico de dispersión.

Figura 1: Correlación entre Estrés Docente y Rendimiento Académico

[Inserta aquí un gráfico que represente la correlación, con el eje X como "Estrés Docente" y el eje Y como "Rendimiento Académico".]

La visualización de esta relación permite observar que a medida que los niveles de estrés aumentan, las calificaciones de los estudiantes tienden a decaer. Este patrón enfatiza la interconexión entre la salud emocional de los educadores y el éxito académico de los alumnos. Un ambiente de aula afectado por el estrés puede resultar en una enseñanza menos efectiva, lo que a su vez puede llevar a un ciclo de desmotivación y bajo rendimiento en los estudiantes.

Análisis Cualitativo

Las entrevistas semiestructuradas con 15 docentes revelaron varios temas recurrentes relacionados con el estrés y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes. Los docentes mencionaron que la carga de trabajo excesiva y la falta de recursos eran factores primordiales que contribuían a su estrés. Muchos expresaron cómo la presión para cumplir con los objetivos académicos y las demandas administrativas les generaba un sentimiento de agobio, afectando su capacidad para dedicar tiempo y atención a sus alumnos.

Un aspecto crítico que surgió en las entrevistas fue la percepción de que las expectativas externas, tanto de la administración escolar como de los padres, aumentaban la presión sobre los docentes. Este hallazgo sugiere que el estrés docente no proviene únicamente de la carga de trabajo, sino que también está influenciado por factores externos que son difíciles de controlar. Los educadores señalaron que esta presión externa los llevaba a priorizar la cantidad de contenido cubierto sobre la calidad de la enseñanza, lo que podría comprometer la comprensión y el aprendizaje de los estudiantes.

Además, los entrevistados destacaron que su estrés no solo impactaba su salud mental, sino que también influía en su comportamiento en el aula. Varios docentes compartieron que, en momentos de alta presión, se volvían menos pacientes y más irritables, lo que afectaba la relación con sus estudiantes. Este hallazgo resalta la importancia de abordar el bienestar emocional de los educadores como un medio para mejorar la dinámica del aula y, en consecuencia, el rendimiento de los estudiantes. La relación docente-estudiante es fundamental para el aprendizaje, y un

profesor que se siente abrumado puede no ser capaz de proporcionar el apoyo emocional necesario para que los alumnos se sientan seguros y motivados.

Los docentes también destacaron la importancia del apoyo entre colegas. Aquellos que tenían acceso a redes de apoyo reportaron una sensación de bienestar más alta y mencionaron que eran capaces de manejar mejor el estrés. Este hallazgo se correlaciona con la literatura existente, que sugiere que el apoyo social es un factor protector contra el burnout docente. La colaboración y el intercambio de experiencias entre colegas no solo proporcionan un sentido de comunidad, sino que también ofrecen estrategias prácticas para manejar el estrés. Los docentes que se apoyan mutuamente pueden compartir recursos, técnicas de enseñanza y maneras de lidiar con la presión, lo que puede resultar en un ambiente de trabajo más saludable.

Análisis de los Resultados

Los resultados de este estudio confirmaron la hipótesis de que existe una relación significativa entre el estrés docente y el rendimiento académico de los estudiantes. Los altos niveles de estrés entre los educadores no solo afectan su bienestar personal, sino que también repercuten en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje. Estos hallazgos subrayan la necesidad urgente de implementar estrategias efectivas para el manejo del estrés en el ámbito educativo.

Además, los datos cualitativos respaldaron la necesidad de promover un ambiente de apoyo entre colegas y de implementar políticas institucionales que prioricen la salud mental de los docentes. Las intervenciones que fomenten el bienestar del educador no solo beneficiarán a los docentes, sino que también mejorarán el rendimiento académico de los estudiantes, creando un ciclo positivo de enseñanza y aprendizaje.

Estos resultados proporcionan una base sólida para futuras intervenciones que busquen mejorar el bienestar docente y, en consecuencia, la calidad educativa en las instituciones. La atención a la salud mental de los educadores debe ser una prioridad en la agenda de políticas educativas, dado que su impacto se extiende más allá del aula, afectando a toda la comunidad escolar. La implementación de programas de bienestar que incluyan formación sobre manejo del estrés, redes de apoyo entre colegas y recursos para la salud mental puede contribuir significativamente a crear un entorno de aprendizaje más positivo y efectivo.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio subrayan la compleja interrelación entre el estrés docente y el rendimiento académico de los estudiantes, revelando insights cruciales para el ámbito educativo. La correlación negativa significativa ($r = -0.65$, $p < 0.01$) indica que, a medida que aumenta el estrés en los educadores, el rendimiento académico de los alumnos tiende a disminuir. Este hallazgo es alarmante, ya que sugiere que el bienestar emocional de los docentes es un componente fundamental para la eficacia en el aula.

Impacto del Estrés en la Enseñanza

Los docentes en situaciones de alto estrés a menudo reportan síntomas como agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la satisfacción laboral. Estos factores no solo afectan su salud mental, sino que también repercuten directamente en su capacidad para ofrecer una enseñanza de calidad. La falta de motivación y la irritabilidad pueden crear un ambiente de aula negativo, donde la interacción con los estudiantes se ve comprometida. Esto puede resultar en un ciclo vicioso: un docente estresado puede generar un ambiente desfavorable, lo que a su vez afecta la motivación y el compromiso de los estudiantes.

Presiones Externas y Expectativas

Las entrevistas revelaron que las expectativas externas, tanto de la administración escolar como de los padres, aumentan la presión sobre los docentes. Este aspecto es crítico, ya que sugiere que el estrés no proviene solo de la carga de trabajo, sino que está influenciado por factores que están fuera del control de los educadores. La presión por cumplir con estándares académicos y administrativos puede llevar a los docentes a priorizar la cantidad de contenido cubierto sobre la calidad de la enseñanza, comprometiendo así la comprensión y el aprendizaje de los estudiantes.

Importancia del Apoyo entre Colegas

Otro hallazgo significativo fue la identificación del apoyo entre colegas como un factor protector contra el estrés. Los docentes que contaban con redes de apoyo reportaron un mayor bienestar y una mejor capacidad para manejar el estrés. Este resultado resalta la necesidad de fomentar una cultura de colaboración en las instituciones educativas. Las redes de apoyo no solo ofrecen un sentido de comunidad, sino que también permiten el intercambio de recursos y estrategias para enfrentar los desafíos diarios. Los educadores que se apoyan mutuamente pueden crear un entorno más saludable y positivo, que a su vez beneficia a los estudiantes.

Implicaciones para las Políticas Educativas

Los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones para las políticas educativas. Es esencial que las instituciones prioricen la salud mental de los docentes mediante la implementación de políticas que promuevan su bienestar. Esto incluye la formación en manejo del estrés, así como la creación de programas de autocuidado y apoyo emocional. Al invertir en el bienestar de los educadores, las instituciones educativas no solo mejoran la calidad de la enseñanza, sino que también contribuyen al éxito académico de los estudiantes.

Los resultados de este estudio confirman la hipótesis de que existe una relación significativa entre el estrés docente y el rendimiento académico de los estudiantes. Abordar el estrés en el ámbito educativo no es solo una cuestión de salud mental del docente, sino que también es esencial para asegurar una educación de calidad. La creación de un ambiente de aprendizaje positivo, donde se valore y promueva el bienestar del profesor, puede establecer un ciclo virtuoso que beneficie a toda la comunidad educativa.

Por lo tanto, es imperativo que los responsables de políticas educativas reconozcan la importancia de implementar estrategias efectivas para la gestión del estrés docente. Esto no solo contribuirá a mejorar la salud y la satisfacción laboral de los educadores, sino que también generará un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes, creando un entorno propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de todos los involucrados.

CONCLUSIONES

Relación Significativa entre Estrés Docente y Rendimiento Académico: Los hallazgos de este estudio confirman de manera contundente que existe una relación significativa entre el estrés que experimentan los docentes y el rendimiento académico de sus estudiantes. A medida que los niveles de estrés de los educadores aumentan, se observa una clara disminución en el desempeño académico de los alumnos. Este vínculo no es solo estadísticamente significativo, sino que también tiene profundas implicaciones prácticas. La interdependencia entre el bienestar emocional de los docentes y el éxito académico de los estudiantes sugiere que es crucial abordar el estrés en el contexto escolar para mejorar la calidad educativa en general.

Además, el reconocimiento de esta relación abre la puerta a la implementación de intervenciones que prioricen la salud mental de los docentes. Las instituciones educativas deben considerar el estrés docente como un factor crítico que afecta no solo a los educadores, sino también a la experiencia de aprendizaje de los estudiantes. Al hacerlo, se pueden diseñar programas de apoyo y recursos orientados a mitigar el estrés en el ámbito educativo, lo que puede resultar en un entorno de aprendizaje más saludable y productivo.

Impacto del Estrés en la Calidad de la Enseñanza: Los resultados revelan que los docentes que enfrentan altos niveles de estrés suelen experimentar agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la satisfacción laboral. Estas condiciones impactan gravemente su capacidad para interactuar efectivamente con los estudiantes, lo que puede traducirse en una enseñanza menos efectiva y una relación menos positiva con los alumnos. La desmotivación y la irritabilidad que pueden surgir del estrés afectan la dinámica del aula, obstaculizando la creación de un ambiente propicio para el aprendizaje.

La necesidad de implementar estrategias de manejo del estrés se vuelve urgente. Estas estrategias pueden incluir desde la formación en habilidades de autocuidado hasta la promoción de un ambiente laboral que valore el bienestar emocional. Al proporcionar a los educadores las herramientas necesarias para gestionar su estrés, las instituciones pueden facilitar una enseñanza más efectiva y un clima escolar más positivo, beneficiando tanto a docentes como a estudiantes.

Presiones Externas como Factor Contributivo: El estudio destaca que las expectativas externas, provenientes tanto de la administración escolar como de los padres, son factores significativos que contribuyen al estrés docente. Esta presión por cumplir con estándares académicos y las demandas administrativas pueden llevar a los educadores a priorizar la cantidad

de contenido cubierto sobre la calidad de la enseñanza. Esta dinámica no solo compromete la comprensión de los estudiantes, sino que también puede generar un sentimiento de insatisfacción y frustración en los docentes, afectando su motivación y compromiso.

Para abordar este problema, es esencial que las instituciones educativas establezcan expectativas realistas y promuevan un enfoque equilibrado en la enseñanza. Esto incluye la necesidad de fomentar un diálogo abierto entre docentes, administración y padres, donde se reconozcan las limitaciones y se busquen soluciones colaborativas. Al reducir las presiones externas y crear un entorno más comprensivo, se puede mejorar significativamente el bienestar de los educadores y, por ende, el aprendizaje de los estudiantes.

Importancia del Apoyo entre Colegas: Un hallazgo clave fue que el apoyo social entre colegas actúa como un factor protector contra el estrés. Los docentes que cuentan con redes de apoyo reportan niveles de bienestar más alto y una mejor capacidad para gestionar el estrés. Esto indica que el sentido de comunidad y colaboración dentro de las instituciones educativas es fundamental para el bienestar emocional de los educadores. El intercambio de experiencias y la colaboración en la resolución de problemas pueden proporcionar un alivio significativo ante la presión diaria que enfrentan los docentes.

Fomentar una cultura de apoyo y colaboración no solo beneficia a los educadores, sino que también impacta positivamente en el ambiente de aprendizaje para los estudiantes. Cuando los docentes se sienten respaldados, son más propensos a crear un entorno de aula positivo, donde los alumnos se sientan seguros y motivados. Por lo tanto, las instituciones educativas deben considerar la promoción de redes de apoyo como una estrategia clave para mejorar la salud mental de los educadores y, en consecuencia, el rendimiento académico de los estudiantes.

Implicaciones para Políticas Educativas: Los resultados del estudio tienen importantes implicaciones para las políticas educativas. Es fundamental que las instituciones reconozcan la necesidad de implementar políticas que prioricen la salud mental de los docentes. Esto incluye no solo la formación en manejo del estrés, sino también la creación de programas de autocuidado y recursos de apoyo emocional. Al invertir en el bienestar de los educadores, las instituciones educativas no solo mejoran la calidad de la enseñanza, sino que también contribuyen al éxito académico de los estudiantes.

La implementación de políticas enfocadas en el bienestar docente puede transformar el clima escolar y fomentar una cultura de apoyo y colaboración. Es esencial que los responsables de políticas educativas trabajen en conjunto con los docentes para identificar sus necesidades y crear un marco que permita un equilibrio saludable entre las demandas laborales y el bienestar personal. Este enfoque holístico no solo beneficia a los educadores, sino que también asegura un entorno de aprendizaje más efectivo y enriquecedor para los estudiantes.

Ciclo Virtuoso de Aprendizaje: Promover el bienestar del profesor no es solo una cuestión de cuidado personal; es un componente esencial para crear un entorno de aprendizaje positivo.

Cuando los docentes se sienten apoyados y valorados, tienen más probabilidades de inspirar y motivar a sus estudiantes. Un ambiente de aula donde los educadores están emocionalmente equilibrados puede resultar en mayor participación y compromiso por parte de los alumnos, creando un ciclo virtuoso en el que el bienestar del educador se traduce en mejores resultados académicos.

Este ciclo virtuoso también implica que el éxito académico de los estudiantes puede, a su vez, retroalimentar el bienestar de los docentes. Cuando los estudiantes alcanzan sus metas y se sienten satisfechos con su aprendizaje, esto puede generar un sentido de logro y motivación en los educadores. Por lo tanto, la creación de un entorno que favorezca el bienestar emocional de los docentes es fundamental no solo para su salud, sino también para la efectividad del proceso educativo en su conjunto.

Futuras Intervenciones y Prioridades Educativas: Este estudio proporciona una base sólida para futuras investigaciones y prácticas que busquen mejorar la calidad educativa. La atención a la salud mental de los educadores debe ser una prioridad en la agenda de políticas educativas, dado que su impacto se extiende más allá del aula, afectando a toda la comunidad escolar. La implementación de programas de bienestar que incluyan formación en manejo del estrés, redes de apoyo entre colegas y recursos para la salud mental puede contribuir significativamente a crear un entorno de aprendizaje más positivo y efectivo.

A medida que se avanza en la comprensión de la relación entre el estrés docente y el rendimiento académico, es esencial que los responsables de políticas educativas continúen investigando y adaptando sus enfoques. La creación de un entorno educativo que valore el bienestar de los docentes y su desarrollo profesional no solo mejorará la calidad de la enseñanza, sino que también beneficiará a los estudiantes y a la comunidad en su conjunto. En definitiva, el compromiso con el bienestar de los educadores es un paso crucial hacia la mejora de la calidad educativa en todas sus dimensiones.

REFERENCIAS

- Aguilar Acosta, A., y Mayorga Lascano, M. (2020). [\[1\]](#) Relación entre Estrés Docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. [\[1\]](#) *Uniandes Episteme*, 7(2), 265-278. [\[1\]](#)
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. [\[1\]\[2\]](#) *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas de Cienfuegos*, 12(2), 170-179.
- Alvites-Huamani, C. G. (2019). [\[3\]](#) Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. [\[3\]](#) *Propósitos y Representaciones*, 7(3), e252.
- Ariza, K. Wong, B. Varela, S. Moran, G. Wong, E. (2023). [\[4\]](#) El Impacto de la satisfacción docente en el rendimiento educativo: Un análisis de factores y resultados. *Revista G-ner@ndo*, 4(2). [\[4\]](#) 623 – 636. [\[4\]](#)
- Avalos Guijarro, A. de L. Ángeles. (2024). [\[5\]](#) Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional. [\[5\]](#) *Dominio De Las Ciencias*, 10(2), 784–794. [\[5\]](#)
- Barraza-Macías, A. (2007). Inventario SISCO del Estrés Académico. [\[6\]\[7\]](#)
- Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A facet analysis, model, and literature review. *Personnel Psychology*, 31(4), 665-699.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). [\[1\]](#) Estrés académico. [\[1\]\[2\]](#) *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 66-82. [\[1\]](#)
- Calcina Calcina, J. R. (2014). Desempeño docente y calidad educativa. [\[8\]](#) *Comuni@cción*, 5(1), 29-36.
- Carreño Villavicencio, D. V., Quijije Anchundia, P. J., y Molina Quiroz, C. A. (2024). Programa educativo para administrar el estrés en docentes universitarios. *Didascalía: Didáctica y Educación*, 15(2), 424-441.
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera M., Alarcon, W. & Morge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del primer y sexto año [versión electrónica] *Anales de la Facultad de Psicología* 02(1). Lima, Perú, Universidad Nacional mayor de San Marcos. [\[9\]](#)
- Chiang, M. M., & San Martín, P. P. (2010). *¿Qué mide la Escala de Satisfacción Laboral General?*
- Espinosa, E. A. R., Monteros, M. I. A., y Granda, M. D. J. C. (2020). El estrés académico en el rendimiento estudiantil. [\[2\]\[6\]](#) *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 6(4), 7-22.
- Fernández, S. (2018). Rendimiento Académico en Educación Superior: Desafíos para el Docente y Compromiso del Estudiante. *Revista Científica de la UCSA*, 5(3), 55-63.

- García Muñoz, F. J. (2004). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva. [\[9\]](#)
- García-Arroyo, J. P., & Segovia, J. L. L. (2019). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en docentes de educación básica. *Revista Electrónica Educare*, 23(2), 1-16.
- GarcíaRos, R., PérezGonzález, F., PérezBlasco, J. y Natividad, L. (2010). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*,
- Ginette Boulosa (2013), “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima”
- Godino (2016), Estrés académico, Estrategias de afrontamiento y Rendimiento académico
- Gutiérrez, Santander, Morán Suárez, y Sanz Vázquez (2005), Escala ED-6 [\[1\]](#)
- Kester Quintero, M. D. C., García-Jiménez, E., y Cuesta-Sáez-de-Tejada, J.-D. (2025). Bienestar emocional del docente y su impacto en la calidad educativa. [\[8\]\[10\]](#) *Revista Científica Multidisciplinar G-nerando*, 6(1), 573-584.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: An international review. *Educational Research*, 29(2), 146-152.
- López-Martínez, O., García-Jiménez, E., & Cuesta-Sáez-de-Tejada, J.-D. (2023). [\[11\]](#) El bienestar emocional de los docentes como factor determinante en los procesos de enseñanza/aprendizaje en el aula. [\[8\]\[11\]](#) *Estudios Sobre Educación*, 44, 155-177. [\[11\]](#)
- Martín Monzón (2007), el estrés académico afecta a diversas variables como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. [\[12\]](#) *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113.
- Morales-Rodríguez FM, Trianes MV, Blanca MJ, Miranda J, Escobar M, Fernández-Baena F. (2012). “Escala de Afrontamiento para Niños (ean): propiedades psicométricas”, *Anales de Psicología*. 28(2): 475-483.
- Nguyen-Thi, P. L., et al. (2023). Stress as a Public Health Problem.
- Pustovalova y Avdeenko (2022), el rendimiento académico constituye un indicador de la calidad educativa en el ámbito universitario
- Sandín B. (2003). “El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales”, *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*. 3(1): 141-157.
- Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1996). *El estrés de los profesores: La presión en la actividad docente*. Ediciones Paidós Ibérica.