



## MITIGACIÓN DEL ESTRÉS LABORAL DOCENTE MEDIANTE INTERVENCIONES PSICOSOCIALES: EVIDENCIA DESDE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLOMBIANA

### MITIGATING TEACHER WORK-RELATED STRESS THROUGH PSYCHOSOCIAL INTERVENTIONS: EVIDENCE FROM A COLOMBIAN EDUCATIONAL INSTITUTION

María Natividad Elvira-Zorzo <sup>1\*</sup>

E-mail: [maria\\_elvirazorzo@usal.es](mailto:maria_elvirazorzo@usal.es)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1070-6093>

Maryuris Ceballos Gómez <sup>2</sup>

E-mail: [maryuris8205@hotmail.com](mailto:maryuris8205@hotmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7453-0643>

María Laura Vergara Álvarez <sup>3</sup>

E-mail: [maria.vergara@unad.edu.co](mailto:maria.vergara@unad.edu.co)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9600-2956>

<sup>1</sup> Universidad de Salamanca, Salamanca, España..

<sup>2</sup> Universidad Americana de Europa, Cancun, México.

<sup>3</sup> Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Bogotá, Colombia.

\*Autor para correspondencia

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Elvira-Zorzo, M. N., Ceballos Gómez, M., & Vergara Álvarez, M. L., (2026). Mitigación del estrés laboral docente mediante intervenciones psicosociales: evidencia desde una institución educativa colombiana. *Revista Conrado*, 22(109), e4937.

#### RESUMEN:

El agotamiento laboral del personal docente se reconoce como un problema de creciente relevancia debido a su impacto en el bienestar profesional y en la calidad de los procesos educativos. El objetivo de este estudio fue analizar estrategias orientadas a mitigar el estrés en docentes de primaria y secundaria de la Institución Educativa Distrital Los Olivos, en Santa Marta, Colombia, con énfasis en la comunicación efectiva, la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales como factores determinantes en la construcción de un entorno laboral saludable. Se empleó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 19 docentes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó el Maslach Burnout Inventory, que permitió evaluar el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal, complementado con el análisis de factores psicosociales asociados al contexto laboral docente. Los resultados evidenciaron manifestaciones de estrés relacionadas con fatiga, preocupación persistente y disminución de la energía, así como la influencia de la comunicación deficiente como factor que favorece el incremento del malestar laboral. Asimismo, se observó que el desarrollo de la inteligencia emocional facilita la regulación del estrés, fortalece las relaciones interpersonales y contribuye al mejoramiento del clima institucional. En conclusión, el fortalecimiento de competencias emocionales y la mejora de la comunicación

constituyen elementos clave para promover el bienestar docente, prevenir el agotamiento laboral y favorecer entornos educativos saludables.

#### Palabras clave:

Estrés Laboral Docente; Bienestar Docente; Inteligencia Emocional; Burnout; Clima Escolar; Factores Psicosociales.

#### ABSTRACT:

Teacher burnout is recognized as an increasingly relevant issue due to its impact on professional well-being and the quality of educational processes. The aim of this study was to analyze strategies aimed at mitigating stress among primary and secondary school teachers at the Los Olivos Educational Institution in Santa Marta, Colombia, with an emphasis on effective communication, emotional intelligence, and interpersonal relationships as key factors in fostering a healthy work environment. A quantitative, descriptive, cross-sectional approach was employed through the application of the Maslach Burnout Inventory, which allowed for the assessment of emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment, complemented by the analysis of psychosocial factors associated with the teaching context. The results revealed stress manifestations related to fatigue, persistent concern, and decreased energy, as well as the influence of



poor communication as a factor contributing to increased work-related discomfort. Furthermore, the development of emotional intelligence was found to facilitate stress regulation, strengthen interpersonal relationships, and improve the institutional climate. In conclusion, strengthening emotional competencies and improving communication are key elements for promoting teacher well-being, preventing burnout, and fostering healthy educational environments.

#### Keywords:

Teacher Work Stress; Teacher Well-Being; Emotional Intelligence; Burnout; School Climate; Psychosocial Factors.

## INTRODUCCIÓN

El estrés laboral docente constituye actualmente uno de los fenómenos psicosociales de mayor incidencia en América Latina, tanto por su frecuencia como por sus efectos directos en la salud mental, el desempeño profesional y el clima institucional (**Álvarez Cabrera, 2019**; Chávez Rojas et al., 2024; Cortez Soto & Heredia Escorza, 2026; González-Ramírez & Rodríguez-Puente, 2022; Ruiz Ruano et al., 2023). En el ámbito educativo colombiano, esta problemática se intensifica por la coexistencia de múltiples demandas simultáneas, entre las que se incluyen la responsabilidad pedagógica, las exigencias administrativas, la presión evaluativa externa, el acompañamiento socioemocional del estudiantado y las expectativas crecientes de las familias y la comunidad. Estas demandas no solo configuran sobrecarga laboral, sino que también transforman la práctica docente en un escenario de tensión constante, donde convergen presiones culturales, institucionales y relacionales que inciden directamente en el bienestar del profesorado y en la calidad del entorno educativo (Chávez Rojas et al., 2024; Collie et al., 2012; Cortez Soto & Heredia Escorza, 2026).

Históricamente, el concepto de estrés se originó en campos como la ingeniería y la medicina, desde donde se utilizó para describir procesos de resistencia, carga y respuesta adaptativa ante fuerzas externas que superan la capacidad de afrontamiento del individuo. En la actualidad, se reconoce como uno de los principales problemas de salud laboral debido a sus efectos sobre el comportamiento, la salud mental y las relaciones interpersonales en los entornos organizacionales (Chávez Rojas et al., 2024; Hargreaves & Fullan, 2012; Macías, 2020). En Colombia, este reconocimiento adquiere especial relevancia en el contexto educativo, donde las condiciones estructurales, la presión institucional y las demandas sociales crecientes influyen en el equilibrio emocional del profesorado y en la dinámica organizacional de las instituciones educativas

(Caicedo, 2023; Cortez Soto & Heredia Escorza, 2026; Oberle & Schonert-Reichl, 2016).

Desde la perspectiva de la psicología social, el estrés se comprende como el resultado de la interacción entre factores externos, como la sobrecarga laboral, las exigencias organizacionales y los conflictos interpersonales, y factores internos relacionados con la interpretación individual, las habilidades emocionales y las estrategias de afrontamiento (Chávez Rojas et al., 2024; Cortez Soto & Heredia Escorza, 2026; Martínez-Mejía, 2022; Núñez & Muñoz, 2024; Schaufeli & Taris, 2014; Suárez et al., 2022). Esta interacción determina si los estresores generan consecuencias negativas, como el deterioro relacional, el conflicto interpersonal y el agotamiento emocional, o si, por el contrario, favorecen procesos de adaptación, resiliencia y fortalecimiento de las relaciones sociales dentro del entorno laboral (Drew & Sosnowski, 2019; Villalobos-Vergara & Flores-Gómez, 2022; Wessels et al., 2022).

El abordaje del estrés en comunidades educativas constituye un elemento fundamental para el bienestar docente y el adecuado funcionamiento institucional. Diversas investigaciones evidencian que las intervenciones centradas en el fortalecimiento de la comunicación efectiva, el desarrollo de la inteligencia emocional y la promoción de relaciones interpersonales positivas contribuyen significativamente a la reducción del estrés, al fortalecimiento de la cohesión social y al mejoramiento del clima organizacional (Bautista Hernández et al., 2022; Calzadilla-Pérez & Carvajal Donari, 2022; Chávez Rojas et al., 2024; Cortez Soto & Heredia Escorza, 2026; Andreasen et al., 2019). Además, en Colombia se implementan acciones orientadas a la promoción de la salud mental y la prevención de factores de riesgo psicosocial en el ámbito educativo, mediante programas de acompañamiento emocional, fortalecimiento de habilidades socioemocionales y apoyo institucional al profesorado (Chávez Rojas et al., 2024; Cortez Soto & Heredia Escorza, 2026; Gómez et al., 2021; Villa, 2023).

En este contexto, la Institución Educativa Distrital Los Olivos representa un escenario pertinente para el análisis del estrés laboral docente, debido a las características propias de su entorno institucional y a la necesidad de fortalecer estrategias orientadas al bienestar del profesorado. El estudio de este contexto permite comprender de manera situada los factores psicosociales que influyen en el estrés docente, así como su impacto en las relaciones interpersonales, el clima escolar y el desempeño profesional, aportando elementos relevantes para el diseño de intervenciones orientadas al fortalecimiento del bienestar organizacional (Rodrigues & Mogarro, 2019; Zhang & Wang, 2022).

A pesar del avance en la investigación sobre estrés laboral docente, persisten vacíos en el análisis de estrategias psicosociales contextualizadas que integren de manera conjunta la comunicación efectiva, la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales como factores protectores en entornos educativos específicos. En particular, en el contexto colombiano, aún son limitados los estudios empíricos que aborden estas dimensiones de forma articulada en instituciones educativas concretas, lo que dificulta la formulación de intervenciones ajustadas a las realidades locales (Chávez Rojas et al., 2024; Cortez Soto & Heredia Escorza, 2026; Drew & Sosnowski, 2019).

En correspondencia con lo anterior, el presente estudio tiene como propósito analizar el estrés laboral en docentes de primaria y secundaria de la Institución Educativa Distrital Los Olivos, en Santa Marta, Colombia, con el fin de identificar los factores psicosociales asociados y examinar el papel de la comunicación efectiva, la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales como estrategias para su mitigación. La relevancia de esta investigación radica en generar conocimiento que contribuya al diseño de estrategias de intervención orientadas a la promoción del bienestar docente, la prevención del agotamiento laboral y el fortalecimiento de entornos educativos saludables.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con diseño no experimental y de corte transversal. Este diseño permitió analizar el estrés laboral docente y las dimensiones psicosociales asociadas en su contexto natural, sin manipulación de variables, mediante la recolección de datos en un único momento temporal y el uso de estadística descriptiva para su procesamiento e interpretación. Bernal-García et al. (2020)

La variable principal del estudio fue el estrés laboral docente, analizada a través de las dimensiones de comunicación, inteligencia emocional y relaciones interpersonales, consideradas factores psicosociales relevantes en la gestión del bienestar laboral. Estas dimensiones permitieron examinar los elementos asociados a la manifestación del estrés en el contexto educativo y su relación con el entorno organizacional. La operacionalización de la variable se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Operacionalización de la variable estrés laboral docente.

Variable	Dimensión	Indicadores	Técnica	Instrumento
Estrés laboral docente	Comunicación	Claridad en la transmisión de la información; Calidad de la interacción entre docentes; Presencia de dificultades comunicativas	Encuesta	Maslach Burnout Inventory (MBI)
Estrés laboral docente	Inteligencia emocional	Capacidad de regulación emocional; Manejo de emociones en el entorno laboral; Control emocional ante situaciones estresantes	Encuesta	Maslach Burnout Inventory (MBI)
Estrés laboral docente	Relaciones interpersonales	Calidad de las relaciones laborales; Nivel de apoyo entre docentes; Presencia de conflictos interpersonales	Encuesta	Maslach Burnout Inventory (MBI)

Para la recolección de la información se utilizó el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), desarrollado por Maslach y Jackson, ampliamente validado en el ámbito educativo y organizacional para evaluar el síndrome de agotamiento profesional. Este instrumento está compuesto por 22 ítems distribuidos en tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Las respuestas se estructuran en una escala tipo Likert que permite medir la frecuencia de las experiencias relacionadas con el agotamiento laboral.

El MBI ha demostrado adecuados niveles de validez y confiabilidad en diversos contextos educativos. En el presente estudio, la consistencia interna del instrumento se estimó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de  $\alpha = 0.84$ , lo cual evidencia una adecuada fiabilidad.

La muestra estuvo conformada por 19 docentes de educación básica primaria y secundaria pertenecientes a la Institución Educativa Distrital Los Olivos, ubicada en Santa Marta, Colombia. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando criterios de accesibilidad, disponibilidad y participación voluntaria.

### Criterios de inclusión y exclusión

Se establecieron como criterios de inclusión: (a) ser docente activo de educación primaria o secundaria en la institución, (b) contar con disponibilidad para participar voluntariamente en el estudio y (c) firmar el consentimiento

informado. Como criterios de exclusión se consideraron: (a) personal administrativo o directivo sin funciones docentes, (b) docentes en licencia o ausentes durante el periodo de recolección de datos y (c) participantes que no completaron adecuadamente el instrumento.

El procedimiento inició con la solicitud de autorización institucional para la ejecución de la investigación. Posteriormente, se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio y se obtuvo su consentimiento informado, garantizando su participación voluntaria. Se realizó una prueba piloto con el propósito de verificar la claridad, pertinencia y comprensión del instrumento. Una vez validado el procedimiento, se aplicó el cuestionario a los docentes participantes.

Los datos obtenidos fueron organizados, codificados y analizados mediante el programa estadístico IBM SPSS versión 28 (IBM Corp., 2021). Se empleó estadística descriptiva para el análisis de frecuencias, medias y desviaciones estándar, lo que permitió caracterizar las variables de estudio. Asimismo, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna del instrumento.

### Consideraciones éticas

La investigación se desarrolló conforme a los principios éticos establecidos para estudios con seres humanos, garantizando la participación voluntaria, el consentimiento informado, el anonimato y la confidencialidad de la información. Se aseguró el uso exclusivo de los datos con fines académicos y científicos, respetando la dignidad y los derechos de los participantes durante todas las fases del estudio, de acuerdo con los lineamientos éticos internacionales para la investigación científica (Asociación Médica Mundial, 2013; American Psychological Association, 2020).

Los datos obtenidos fueron organizados, codificados y procesados mediante el programa estadístico IBM SPSS versión 28, utilizando estadística descriptiva para el análisis de frecuencias y la caracterización de las variables. Del mismo modo, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach con el propósito de estimar la consistencia interna del instrumento y verificar su fiabilidad.

En relación con las consideraciones éticas, la investigación se desarrolló conforme a los principios éticos establecidos para estudios con seres humanos, garantizando la participación voluntaria, el consentimiento informado, el anonimato y la confidencialidad de la información. Se aseguró el uso exclusivo de los datos con fines académicos y científicos, respetando la dignidad y los derechos de los participantes durante todas las fases del estudio, de

acuerdo con los lineamientos éticos internacionales para la investigación científica (Asociación Médica Mundial, 2013; American Psychological Association, 2020).

## RESULTADOS

Los datos fueron analizados utilizando el programa estadístico IBM SPSS versión 28. La muestra estuvo conformada por 19 docentes de la Institución Educativa Distrital Los Olivos, quienes participaron de manera voluntaria. La inclusión de docentes con distintos niveles de experiencia permitió explorar diferencias potenciales en el estrés laboral según trayectoria profesional y formación académica. Asimismo, se analizaron posibles relaciones entre variables sociodemográficas y niveles de burnout, con el fin de identificar factores de riesgo y de protección.

### Caracterización sociodemográfica

La muestra estuvo compuesta por 19 docentes: 73.7 % (n = 14) correspondió al sexo femenino y 26.3 % (n = 5) al sexo masculino. En cuanto a la edad, el grupo predominante se ubicó entre 41 y 50 años (36.8 %, n = 7), seguido por el grupo entre 20 y 30 años (21.1 %, n = 4). El grupo con menor representación correspondió a docentes entre 51 y 60 años (10.5 %, n = 2).

Respecto al nivel educativo, el 42.1 % (n = 8) contaba con formación profesional y otro 42.1 % con formación de especialización, mientras que el 10.5 % (n = 2) tenía formación doctoral. En términos de experiencia laboral, el 42.1 % (n = 8) presentaba menos de 10 años de servicio, seguido por el grupo con 20 a 30 años de experiencia (36.8 %, n = 7). Estos datos se presentan en la Tabla 2.

En conjunto, estos hallazgos evidencian una muestra heterogénea en edad, formación académica y experiencia laboral, lo cual permite explorar relaciones preliminares entre estas variables y los niveles de burnout y estrategias de afrontamiento.

Tabla 2: Características sociodemográficas de la muestra.

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Edad	20–30 años	4	21.1
	31–40 años	3	15.8
	41–50 años	7	36.8
	51–60 años	2	10.5
	61 años o más	3	15.8
Nivel educativo	Profesional	8	42.1
	Especialista	8	42.1
	Doctorado	2	10.5
Experiencia	<10 años	8	42.1

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
	20–30 años	7	36.8
	30–40 años	2	10.5
	>40 años	2	10.5
Sexo	Femenino	14	73.7
	Masculino	5	26.3

Niveles de burnout según el Maslach Burnout Inventory

Los resultados obtenidos mediante el Maslach Burnout Inventory (MBI) evidenciaron niveles bajos de agotamiento emocional y despersonalización, y niveles altos de realización personal en la población estudiada.

Como se observa en la Tabla 3, la media del agotamiento emocional fue de 11.79 (DE = 7.231), con valores entre 3 y 31. La despersonalización presentó una media de 1.42 (DE = 2.567), con un rango de 0 a 8. Por su parte, la realización personal registró la media más alta (M = 44.84; DE = 4.127), con valores entre 31 y 48.

Estos hallazgos sugieren que, a pesar de las demandas laborales, la mayoría de los docentes percibe su entorno de trabajo de manera favorable, con altos niveles de autoeficacia y satisfacción profesional. No obstante, se identificaron casos aislados con agotamiento emocional medio o alto, lo que indica la necesidad de intervenciones focalizadas.

Tabla 3: Estadísticos descriptivos de las dimensiones del burnout.

Dimensión	n	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Agotamiento emocional	19	3	31	11.79	7.231
Despersonalización	19	0	8	1.42	2.567
Realización personal	19	31	48	44.84	4.127

En relación con la clasificación por niveles, el 85 % de los docentes se ubicó en el nivel bajo de agotamiento emocional, el 10 % en nivel medio y el 5 % en nivel alto (Figura 1).



Figura 1: Niveles de agotamiento emocional en docentes

Respecto a la dimensión despersonalización, el 99 % de los participantes se ubicó en el nivel bajo, mientras que el 1 % se ubicó en el nivel medio. No se registraron casos en el nivel alto (Figura 2).

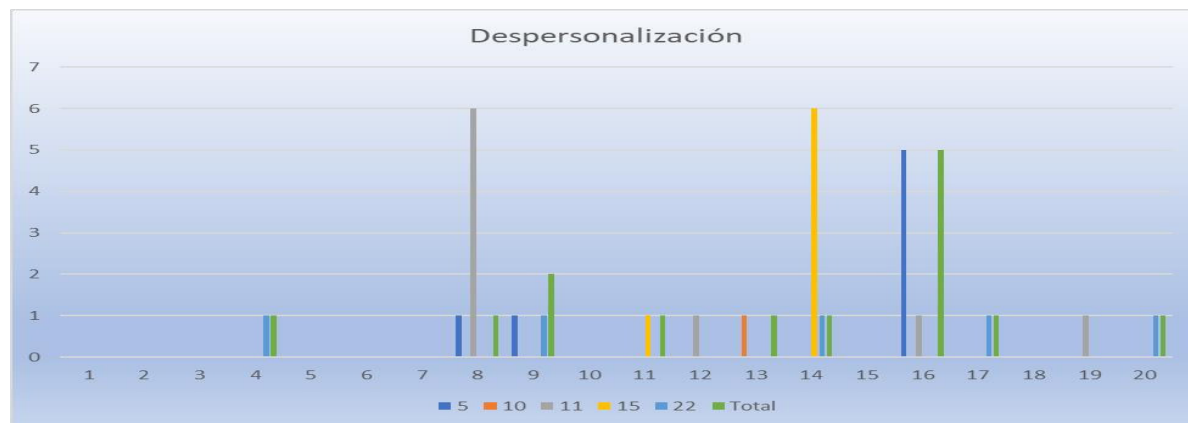


Figura 2: Niveles de despersonalización en docentes

En cuanto a la realización personal, el 88 % de los docentes presentó niveles altos, el 1 % niveles medios y el 1 % niveles bajos (Figura 3).

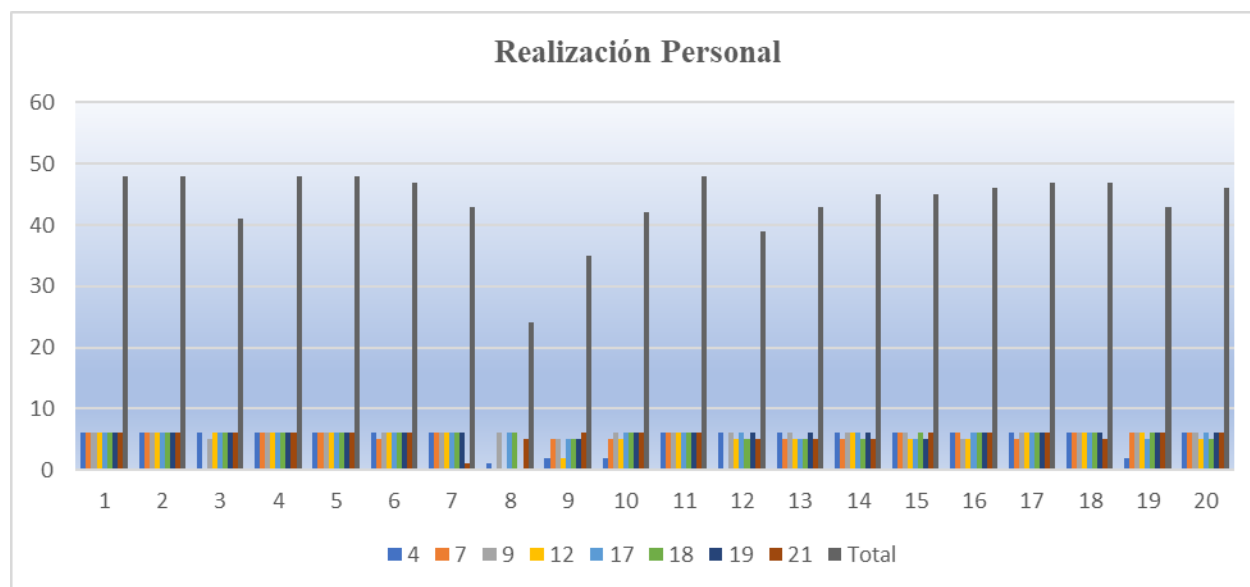


Figura 3: Niveles de realización personal en docentes

La combinación de alta realización personal y baja despersonalización indica que factores psicosociales como la inteligencia emocional, las relaciones interpersonales y la percepción de apoyo institucional pueden actuar como elementos protectores frente al estrés laboral. Además, se observó que docentes con formación de especialista o doctoral tendieron a presentar mayores niveles de realización personal, sugiriendo un efecto positivo de la formación académica avanzada en la percepción de autoeficacia.

**Comparación según sexo**

La prueba t de Student para muestras independientes no evidenció diferencias estadísticamente significativas entre docentes hombres y mujeres en ninguna de las dimensiones evaluadas del burnout. En el caso del agotamiento emocional, se obtuvo  $t = -0.862$  ( $p = 0.401$ ); en despersonalización,  $t = -1.938$  ( $p = 0.069$ ); y en realización personal,  $t = 0.272$  ( $p = 0.789$ ).

Estos resultados indican que el sexo no se asocia de manera significativa con los niveles de burnout en la muestra estudiada, sugiriendo que otros factores, como la experiencia laboral, la edad o los factores psicosociales, podrían tener un mayor peso en la percepción del estrés laboral.

Tabla 4: Comparación de medias según sexo

Dimensión	t	gl	Sig. (bilateral)
Agotamiento emocional	-0.862	17	0.401
Despersonalización	-1.938	17	0.069
Realización personal	0.272	17	0.789

Los resultados indicaron que no se encontraron diferencias significativas en los niveles de burnout entre docentes según el sexo. Tabla 4

Sin embargo, se observó que los docentes de mayor edad y con más años de servicio presentaron niveles más altos de agotamiento emocional, lo que sugiere que la trayectoria profesional acumulada podría incrementar la vulnerabilidad al estrés laboral. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar estrategias diferenciadas de intervención según la experiencia y la edad del personal docente.

De manera complementaria, se identificaron tendencias, aunque no estadísticamente significativas, que relacionan mayor edad y experiencia con niveles ligeramente superiores de despersonalización, lo que podría indicar un efecto acumulativo del estrés a lo largo de la carrera profesional.

En conclusión, estas observaciones preliminares permiten plantear hipótesis sobre la interacción de factores sociodemográficos y psicosociales, las cuales podrían explorarse con mayor profundidad en estudios futuros que involucren muestras más amplias y diversificadas.

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio permiten explorar cómo diversas dimensiones del bienestar laboral y la resiliencia se manifiestan en docentes de la Institución Educativa Distrital Los Olivos. La evidencia sugiere que factores personales, profesionales y contextuales interactúan para influir en la percepción del estrés y en el desarrollo de estrategias de afrontamiento. Analizar estas variables en conjunto posibilita identificar patrones de protección frente al burnout, así como áreas susceptibles de intervención, contribuyendo a una comprensión integral de la experiencia docente en contextos escolares de alta demanda. A continuación, se discuten los hallazgos en relación con la literatura existente, estructurados según los principales aspectos evaluados: caracterización sociodemográfica, niveles de agotamiento emocional y despersonalización, realización personal y factores protectores, comparación por sexo y edad, e implicaciones para la práctica educativa.

### Caracterización sociodemográfica

Los resultados evidenciaron que la muestra estuvo compuesta principalmente por docentes de entre 41 y 50 años, con experiencia laboral significativa y formación profesional o de especialista. La distribución por sexo mostró predominancia femenina, aunque con heterogeneidad suficiente para realizar análisis comparativos. Esta composición coincide con estudios previos sobre docentes latinoamericanos, donde la mayoría del profesorado se encuentra en rangos intermedios de edad y con formación avanzada, factores asociados con la experiencia acumulada y la percepción de responsabilidad profesional (Oberle & Schonert-Reichl, 2016). Estos datos sugieren que el grupo estudiado posee un nivel de madurez profesional que podría influir positivamente en la capacidad de manejo del estrés y la adopción de estrategias de afrontamiento efectivas. Además, investigaciones recientes destacan la importancia de la identidad profesional y la resiliencia docente en contextos de alta demanda educativa (Drew & Sosnowski, 2019; Villalobos-Vergara & Flores-Gómez, 2022; Zhang & Wang, 2022).

### Niveles de agotamiento emocional y despersonalización

Los promedios de las subescalas del MBI indicaron niveles bajos de agotamiento emocional y despersonalización, mientras que la realización personal presentó niveles altos. La predominancia de niveles bajos de agotamiento emocional ( $M = 11.79$ ) sugiere que la mayoría de los docentes percibió su entorno laboral como favorable para el desarrollo

de sus funciones, hallazgo coherente con estudios que relacionan la percepción positiva del clima escolar con menores síntomas de estrés laboral (Maslach et al., 2001).

Un pequeño porcentaje de docentes presentó agotamiento emocional medio o alto, asociado con fatiga, irritabilidad, tensión muscular y dificultad de concentración, coincidiendo con investigaciones que vinculan niveles elevados de estrés con la acumulación de responsabilidades y demandas externas, especialmente en docentes de mayor antigüedad y edad (Hargreaves & Fullan, 2012). La despersonalización se mantuvo baja en casi la totalidad de la muestra (99 % nivel bajo), lo que indica escasa aparición de actitudes cínicas o distanciamiento emocional hacia la labor docente. Este resultado refuerza la relevancia del vínculo afectivo con los estudiantes como factor protector y sugiere la presencia de un clima de apoyo y cooperación dentro de la institución, modulador del estrés laboral. Investigaciones recientes sobre resiliencia docente enfatizan cómo la renovación de prácticas pedagógicas y la reflexión profesional contribuyen a mantener bajos niveles de despersonalización (Wessels et al., 2022; Andreassen et al., 2019).

### **Realización personal y factores protectores**

Los niveles altos de realización personal ( $M = 44.84$ ) evidencian sentimientos de autoeficacia y logro profesional, sugiriendo que los docentes cuentan con recursos internos y estrategias de afrontamiento efectivas que favorecen la resiliencia frente a la carga laboral. Estos resultados concuerdan con estudios que destacan que la percepción de competencias personales y logros profesionales contribuye a mitigar los efectos del estrés y del burnout (Maslach et al., 2001). Así, fortalecer la autoeficacia y los recursos emocionales constituye una estrategia preventiva clave frente al agotamiento docente. Asimismo, la investigación sobre identidad docente resalta que el desarrollo profesional y el posicionamiento dentro del contexto educativo fortalecen la resiliencia y la realización personal (Rodrigues & Mogarro, 2019).

### **Comparación según sexo y edad**

El análisis mediante prueba t para muestras independientes no evidenció diferencias significativas entre hombres y mujeres en ninguna de las dimensiones evaluadas, lo que coincide con investigaciones previas que señalan que el género no siempre determina niveles de burnout, mientras que factores como la experiencia y la antigüedad son más influyentes (Schaufeli & Taris, 2014).

No obstante, se identificó una relación positiva entre agotamiento emocional, edad y años de servicio, indicando que la carga emocional tiende a incrementarse con la

trayectoria profesional, hallazgo consistente con (Oberle & Schonert-Reichl, 2016). Esto refuerza la necesidad de implementar medidas preventivas y programas de acompañamiento dirigidos específicamente a docentes con mayor experiencia, quienes podrían estar más expuestos a la acumulación de estrés crónico.

### **Implicaciones para la práctica educativa**

Los hallazgos evidencian que la comunicación efectiva, la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales constituyen factores protectores frente al estrés laboral docente. La interacción de estos elementos favorece la regulación emocional, la resolución de conflictos y el fortalecimiento del apoyo social entre colegas, contribuyendo a mantener bajos niveles de agotamiento emocional y despersonalización, al tiempo que se promueve la autoeficacia profesional. Estos resultados respaldan investigaciones que destacan la relevancia de las competencias socioemocionales y del clima organizacional para el bienestar docente y la calidad educativa (Bautista Hernández et al., 2022; Hakanen et al., 2006; Núñez & Muñoz, 2024; Ruiz-Ruano et al., 2023).

Se recomienda implementar programas institucionales orientados al fortalecimiento de habilidades socioemocionales, con énfasis en inteligencia emocional, comunicación asertiva y desarrollo de relaciones interpersonales positivas. Dichos programas pueden estructurarse mediante talleres formativos, espacios de reflexión pedagógica y estrategias de acompañamiento continuo, permitiendo a los docentes reconocer, comprender y regular sus emociones, así como mejorar la calidad de sus interacciones con estudiantes y colegas. La incorporación de técnicas como mindfulness o manejo del estrés puede complementar estas intervenciones y potenciar la resiliencia docente.

Es importante diferenciar entre intervenciones preventivas y correctivas. Las primeras deben dirigirse a todo el personal docente, anticipando la aparición del estrés mediante el fortalecimiento de recursos personales y sociales. Las intervenciones correctivas deben focalizarse en docentes con síntomas de estrés o agotamiento, incluyendo acompañamiento psicoemocional, asesoría individualizada y espacios de apoyo institucional que faciliten la recuperación del bienestar. La combinación de ambas estrategias permite un enfoque integral y sostenible frente al burnout docente.

Se sugiere prestar especial atención a docentes de mayor edad y antigüedad, quienes presentan mayor riesgo de agotamiento emocional acumulado. Para estos casos, se recomienda reducción de carga laboral, acompañamiento emocional y reconocimiento de la trayectoria

profesional. Asimismo, la implementación de sistemas de mentoría entre docentes con experiencia y los más jóvenes puede favorecer el apoyo mutuo y la transferencia de estrategias de afrontamiento efectivas.

### Profundización en intervenciones psicosociales

Los programas de formación en inteligencia emocional y comunicación asertiva podrían implementarse de manera estructurada dentro del contexto escolar. Por ejemplo, se podrían organizar talleres periódicos centrados en la identificación y regulación de emociones, resolución de conflictos y técnicas de comunicación efectiva con colegas y estudiantes. La integración de actividades prácticas en el aula (dinámicas grupales, mindfulness o espacios de retroalimentación) puede reforzar las habilidades socioemocionales en la práctica cotidiana. Se recomienda que estos programas incluyan seguimiento y evaluación continua, asegurando que los docentes puedan aplicar las estrategias aprendidas y adaptar los contenidos a las necesidades específicas de su entorno educativo.

Dado el tamaño reducido de la muestra, futuras investigaciones podrían evaluar la efectividad de estas intervenciones en grupos más grandes y diversos, así como su impacto sobre variables de clima escolar y desempeño académico, fortaleciendo la evidencia de beneficios integrales.

Además, resulta fundamental articular estas estrategias con lineamientos de política educativa nacional, como los programas de bienestar docente y promoción de la salud mental impulsados por el Ministerio de Educación Nacional de Colombia. Esta articulación fortalece la aplicabilidad institucional, asegura sostenibilidad en el tiempo y refuerza la cultura de bienestar docente a largo plazo.

### Limitaciones del estudio

El tamaño de la muestra ( $n = 19$ ) limita la generalización de los resultados a la población docente en Colombia. Asimismo, la selección de participantes mediante muestreo por conveniencia, priorizando accesibilidad y participación voluntaria, podría introducir sesgos en la representatividad.

El uso de instrumentos de autoinforme, como el Maslach Burnout Inventory (MBI), depende de la percepción subjetiva de los participantes y puede estar influenciado por factores como la deseabilidad social o la interpretación individual de los ítems, por lo que los resultados deben interpretarse con cautela. Futuros estudios podrían complementar estos datos con observaciones externas o entrevistas semiestructuradas para obtener una visión más completa del estrés laboral docente.

A pesar de estas limitaciones, el estudio proporciona información contextualizada sobre manifestaciones de estrés laboral y factores psicosociales en la Institución Educativa Distrital Los Olivos, ofreciendo evidencia valiosa para orientar intervenciones y programas de bienestar docente. Los hallazgos constituyen un punto de partida para investigaciones futuras con muestras más amplias y representativas, así como para el diseño de políticas educativas basadas en evidencia local.

En consecuencia, los resultados deben considerarse exploratorios y no generalizables a toda la población docente, aunque constituyen un referente relevante para la planificación de futuras investigaciones y estrategias de intervención.

### CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación evidencian que el agotamiento emocional constituye la principal manifestación del estrés laboral docente, representando un riesgo relevante para el bienestar profesional y la calidad educativa.

Asimismo, se identificó que la inteligencia emocional y la comunicación efectiva actúan como factores protectores clave, al favorecer la regulación del estrés, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la consolidación de un clima institucional positivo.

Finalmente, se resalta la importancia de implementar programas institucionales de apoyo orientados al desarrollo de competencias socioemocionales y estrategias de afrontamiento, tanto preventivas como correctivas, con el objetivo de reducir el agotamiento laboral, promover la resiliencia docente y consolidar entornos educativos saludables y sostenibles.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Cabrera, P. L. (2019). *Burnout, estrés, técnicas de afrontamiento al estrés, satisfacción laboral y riesgos psicosociales en funcionarios de un centro penitenciario de Chile* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/59702>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Andreasen, J. K., Bjørndal, C. R., & Kovač, V. B. (2019). Being a teacher and teacher educator: The antecedents of teacher educator identity among mentor teachers. *Teaching and Teacher Education, 85*, 281–291. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.05.011>

- Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-ama-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Bautista Hernández, G., Vera Noriega, J. Á., Machado Moreno, F. A., & Rodríguez Carvajal, C. K. (2022). Depresión, desregulación emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes con conductas de autolesión. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 137–150. <https://doi.org/10.14718/ACP.2022.25.110>
- Bernal-García, M. I., Salamanca-Jiménez, D. R., Pérez Gutiérrez, N., & Quemba-Mesa, M. P. (2020). Validez de contenido por juicio de expertos de un instrumento para medir percepciones físico-emocionales en la práctica de disección anatómica. *Educación Médica*, 21(6), 349–356. <https://doi.org/10.1016/j.edu-med.2018.08.008>
- Caicedo Guerrero, P. K. (2023). *Análisis de los factores de riesgos psicosociales y el estrés laboral en médicos durante la pandemia COVID-19* [Tesis de maestría. Universidad de Antioquia].
- Calzadilla-Pérez, O. O., & Carvajal Donari, C. A. (2022). Del conocimiento neurocientífico a la neurodidáctica en la educación parvularia y sus docentes: Revisión sistemática. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(6), 185–197.
- Chávez Rojas, J., Barril, J. P., López Jiménez, T., Clarà, M., & Ramírez, F. S. (2024). Navigating burnout: A study of teacher identity in Chile, Ecuador, Brazil, Spain and Australia. *Pedagogy, Culture & Society*, 33(2), 729–745. <https://doi.org/10.1080/14681366.2024.2302314>
- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189–1204. <https://doi.org/10.1037/a0029356>
- Cortez Soto, A. J., & Heredia Escorza, Y. (2026). Associated factors and rise of burnout in Mexican teachers: The impact of school principals, age, and years of teaching experience. *Frontiers in Psychology*, 16, 1378122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1378122>
- Drew, S. V., & Sosnowski, C. (2019). Emerging theory of teacher resilience: A situational analysis. *English Teaching: Practice & Critique*, 18(4), 492–507. <https://doi.org/10.1108/ETPC-12-2018-0118>
- Gómez, M., Jaramillo Arango, I. C., Giraldo Osorio, J. F., & Suárez Martínez, C. (2021). Conceptualizaciones de salud mental y COVID-19: Reflexiones situadas para Colombia. *Psicoespacios: Revista Virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, 15(26), 1–18. <https://doi.org/10.25057/21452776.1389>
- González-Ramírez, P., & Rodríguez-Puente, L. A. (2022). Modelo de estrés laboral, autotrascendencia y consumo y no consumo de alcohol y benzodiazepinas en mujeres. *Enfermería Clínica*, 32(3), 207–213. <https://doi.org/10.58807/indexenferm20236207>
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495–513. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.11.001>
- Hargreaves, A., & Fullan, M. (2012). *Professional capital: Transforming teaching in every school*. Teachers College Press.
- IBM Corp. (2021). *IBM SPSS Statistics para Windows* (Versión 28.0) [Software de computación]. IBM Corp. <https://www.ibm.com/es-es/products/spss-statistics>
- Macías, A. B. (2020). *El estrés de pandemia (COVID-19) en población mexicana*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica SC.
- 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)
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- 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>
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031>
- Rodrigues, F., & Mogarro, M. J. (2019). Student teachers' professional identity: A review of research contributions. *Educational Research Review*, 28, 100286. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100286>
- Ruiz-Ruano García, A. M., Blaya Sánchez, M. Á., López Morales, J. L., Peinado Portero, A. I., Giner Alegría, C. A., López Puga, J., & Moya-Faz, F. J. (2023). Factores de riesgo psicosocial y burnout en policías: un análisis de redes. *Anales De Psicología Anales de Psicología*, 39 (3), 478–486. <https://doi.org/10.6018/analesps.522361>
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A meta-analysis of the job demands-resources model: Implications for burnout. *Journal of Applied Psychology*, 99(2), 380–404. <https://doi.org/10.1037/a0035670>

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>

Villa, J. A. P. (2023). La salud mental en Colombia y la Ley 100 de 1993: Oportunidades y amenazas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 32(Su1), 6–12.

Villalobos-Vergara, P., & Flores-Gómez, C. (2022). The renewal of practices: Their contribution to strengthening resilience in beginning teachers. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 1–20. <https://doi.org/10.15359/ree.26-2.31>

Wessels, K. R., Bakker, C., Wals, A. E., & Lengkeek, G. (2022). Rethinking pedagogy in the face of complex societal challenges: Helpful perspectives for teaching the entangled student. *Pedagogy, Culture & Society*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/14681366.2022.2108125>

Zhang, Y., & Wang, P. (2022). Twenty years' development of teacher identity research: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 783913. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.783913>

**CONFLICTO DE INTERESES:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

**Contribución de los autores bajo taxonomía CRediT:**

Autor	Roles
María Natividad Elvira-Zorzo	Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Adquisición de financiación, Investigación, Metodología, Administración de proyectos, Recursos, Software, Supervisión, Validación, Visualización, Escritura – borrador original, Redacción – revisión y edición.
Maryuris Ceballos Gómez	Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Recursos, Software, Supervisión, Validación, Visualización, Escritura – borrador original, Redacción – revisión y edición.
María Laura Vergara Álvarez	Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Recursos, Software, Supervisión, Validación, Visualización, Escritura – borrador original, Redacción – revisión y edición.

La Revista Conrado publica sus artículos bajo una licencia Creative Commons: Atribución/Reconocimiento-NoComercial-SinDerivados 4.0 Internacional

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

