

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

<https://doi.org/10.35381/r.k.v10i20.4578>

Causas del estrés en docentes de educación media en colegios de Sinaloa, México

Stress causes in secondary school teachers in Sinaloa, México

Victor Hugo González-Torres

victor.torres@ugto.mx

Universidad de Guanajuato, Celaya, Guanajuato
México

<https://orcid.org/0000-0002-4945-9408>

América Cynthia Carrasco-Valenzuela

americacarrascov@uas.edu.mx

Universidad Autónoma de Sinaloa, Mazatlán, Sinaloa
México

<https://orcid.org/0009-0005-1282-8969>

Ana María Flores-Pérez

ana.flores@cch.unam.mx

Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, Distrito Federal
México

<https://orcid.org/0000-0001-9882-9033>

Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

manazpil@chapingo.uruza.edu.mx

Universidad Autónoma Chapingo, Bermejillo, Durango,
México

<https://orcid.org/0009-0000-5223-7980>

Recibido: 12 de marzo 2025

Revisado: 23 de abril 2025

Aprobado: 28 de junio 2025

Publicado: 01 de julio 2025

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

RESUMEN

Este estudio analizó las causas del estrés laboral en 51 docentes de educación media en Sinaloa, utilizando un enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo) y el cuestionario adaptado OIT-OMS. Los resultados mostraron que el 56.86% presentaba estrés intermedio, el 35.29% bajo y el 5.88% elevado. Se identificaron correlaciones significativas entre el estrés y tres factores: carga laboral ($r = 0.843$, $p < 0.001$), número de estudiantes ($r = 0.809$, $p < 0.001$) y apoyo institucional ($r = -0.721$, $p < 0.001$). Los docentes con jornadas >40 horas y grupos numerosos (>250 alumnos) reportaron mayor estrés, mientras que el apoyo institucional mitigó su impacto. Variables como edad, sexo y experiencia no mostraron asociación significativa. Se concluye que las políticas educativas deben centrarse en reducir la carga administrativa, mejorar la proporción alumno-docente y fortalecer el apoyo institucional para crear ambientes de trabajo más saludables. El estudio subraya la necesidad de intervenciones estructurales más que individuales.

Descriptores: Estrés docente; carga laboral; apoyo institucional; educación media. (Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

This study analyzed the causes of occupational stress in 51 secondary school teachers in Sinaloa, using a mixed approach (quantitative-qualitative) and the adapted ILO-WHO questionnaire. The results showed that 56.86% presented intermediate stress, 35.29% low stress, and 5.88% high stress. Significant correlations were identified between stress and three factors: workload ($r = 0.843$, $p < 0.001$), number of students ($r = 0.809$, $p < 0.001$), and institutional support ($r = -0.721$, $p < 0.001$). Teachers with workdays >40 hours and large groups (>250 students) reported greater stress, while institutional support mitigated its impact. Variables such as age, sex, and experience did not show significant associations. It is concluded that educational policies should prioritize reducing administrative burden, optimizing student-teacher ratios, and strengthening institutional support to promote healthy work environments. The study underscores the need for structural rather than individual interventions.

Descriptors: Teacher stress; workload; institutional support; secondary education. (UNESCO Thesaurus).

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo el estrés laboral es un fenómeno conocido y estudiado por las profundas implicaciones que tiene en el desempeño profesional de los docentes y su bienestar integral. Rabanal-León et al. (2021), Bayas Jiménez et al. (2025), y Moreira Cedeño & Jiménez Plaza (2025) concuerdan que el ámbito laboral de los docentes está lleno de desafíos que pueden generar altos niveles de estrés de no gestionarse adecuadamente, que afectan no solo a los propios educadores, sino también a la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje, en lo que coinciden con Porras Huallpacusi y Segura Macavilca (2025). En Sinaloa, esta problemática es relevante porque los docentes de educación media están sometidos a muchas presiones relacionadas con factores organizacionales, administrativos y pedagógicos, cada uno contribuyendo por su parte al desgaste emocional y físico (Nava Aranda y Lizárraga Velarde, 2024).

Los factores organizacionales suelen estar vinculados con las condiciones estructurales y recursos de los colegios como la falta de infraestructura adecuada, la sobrecarga de trabajo derivada del insuficiente número de profesores y la inestabilidad en las políticas educativas representan retos constantes (de Carvalho, 2025; Peña Meneses y Rojas Burgos, 2025) y desde el punto de vista administrativo, la carga burocrática, las exigencias en cuanto a la preparación, entrega de informes, la carencia de mecanismos de apoyo y reconocimiento para los docentes destacan como importantes desencadenantes del estrés (Vizuite Arza y Moreira Macías, 2025).

Carrión-Bósquez et al. (2022) mencionan que el uso de tecnologías digitales suma elementos complejos extras, a la problemática del estrés desde el aspecto pedagógico, aparte de la relación directa con los estudiantes, la presión por alcanzar estándares académicos elevados y la necesidad de adaptar las estrategias de enseñanza a las demandas actuales (Farfán Sossa et al. 2024; Santana y Peña Solís, 2023).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya la importancia de afrontar el estrés laboral desde una perspectiva integral y lo reconoce como una de las causas principales de enfermedades relacionadas con el trabajo (OMS, 2022). En la década de los años 80

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

del pasado siglo XX, la OMS junto a la Organización Internacional del Trabajo (OIT) apoyó la investigación de Ivancevich y Matteson que sugirió un instrumento original conocido como la Escala de estrés laboral de la OIT-OMS, sobre la base de un cuestionario, que consistió en un instrumento cualitativo de extensa utilización en Latinoamérica. El instrumento identifica tres niveles de estrés: nivel bajo, nivel intermedio y nivel alto, consta de 25 ítems, con una escala Likert de 7 alternativas de respuesta.

En los últimos años se han publicado varias referencias de adaptación del cuestionario de estrés laboral de la OIT-OMS para su aplicación en docentes o maestros, estudios que suelen contar con validaciones psicométricas y análisis específicos para este grupo. Por ejemplo, Chenche Cruel y Gómez Mendoza (2024) utilizaron un instrumento junto con entrevistas para identificar los factores específicos de estrés en el contexto educativo. Por otra parte, Molina Sabando y García Lucas (2016) emplearon un cuestionario para analizar cómo el estrés laboral se relaciona con el área afectiva en docentes universitarios. Además, Mostacero Chuquiviguel y Francesqui Lazaro (2021) llevaron a cabo una investigación con maestros de educación básica regular usando una versión adaptada del cuestionario para evaluar la relación entre el estrés y la satisfacción laboral en ese nivel educativo. Asimismo, se hallan referencias de aplicación del instrumento en otros ámbitos con adaptaciones pertinentes en el lenguaje y contexto, lo cual sugiere que el instrumento es adaptable a distintos sectores, incluso el educativo.

La investigación del estrés en el ámbito educativo adquirió más importancia al considerar que los efectos del estrés no solo impactan la salud de los docentes, reflejado en problemas físicos como hipertensión y desórdenes del sueño, o emocionales como la ansiedad y depresión, sino también en el desempeño académico de sus alumnos (Hernández-Arteaga y Sánchez Limón, 2024; Calzadilla Pérez, 2022; Pérez-Jorge et al., 2025)

El trabajo que se presenta tiene como objetivo examinar las causas del estrés laboral en los profesores de secundaria de escuelas en Sinaloa, analizando los principales factores que influyen en su desempeño y bienestar. La investigación busca contribuir al campo de

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

la educación por medio de una comprensión más profunda de las dinámicas que generan estrés en el ámbito docente, ofreciendo elementos para el diseño de políticas y prácticas que promuevan entornos laborales más saludables y sostenibles para los docentes. Se espera no solo arrojar luz sobre las tensiones propias del trabajo educativo, sino también abogar por la implementación de cambios estructurales que favorezcan tanto a los profesores como a la comunidad educativa en general.

MÉTODO

El presente estudio sobre las causas del estrés en profesores de secundaria en escuelas de Sinaloa se realizó bajo un enfoque cuantitativo y cualitativo, empleando técnicas de recolección y análisis de datos para entender la dimensión y los factores que subyacen en el asunto en cuestión. El estudio se considera exploratorio y no experimental porque no se manipularon las variables, además, es transversal porque los datos se obtuvieron en un solo momento.

La muestra estuvo conformada por 51 docentes que participaron de forma voluntaria y con consentimiento informado, garantizando la representatividad del grupo mediante criterios de accesibilidad y disposición para participar. La población total era de 83 docentes de dos instituciones educativas de enseñanza secundaria en Sinaloa ubicadas geográficamente en zonas urbanas.

Se empleó el cuestionario OIT-OMS adaptado y contextualizado a las dinámicas y condiciones del medio educativo mexicano en el nivel secundario. Este instrumento posibilitó recabar información estructurada sobre factores de estrés laboral y se complementó con entrevistas semiestructuradas, enfocadas en compilar información y experiencias individuales relacionadas con el impacto del estrés en la práctica docente. Se emplearon métodos de estadística para el análisis de la información, como el alfa de Cronbach para evaluar la fiabilidad del cuestionario, asegurando la consistencia interna de las respuestas. También se usó la prueba t de Student para identificar diferencias

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

entre grupos, y la correlación de Pearson para examinar cómo se relacionan variables clave vinculadas con el estrés en los docentes.

El alfa de Cronbach evalúa la coherencia entre los ítems del cuestionario, su resultado varía entre 0 y 1, donde valores superiores a 0.7 indican buena consistencia interna. La prueba t de Student se utilizó para evaluar si existían diferencias en los niveles de estrés de los docentes de las dos escuelas, si el valor de p obtenido es menor a 0.05, se asume que las diferencias entre los grupos son estadísticamente significativas, además se interpretó el coeficiente de Pearson para determinar si la relación entre variables era positiva, negativa o inexistente, validando su significancia con valores (p).

RESULTADOS

De la población total de 83 docentes de las dos escuelas, intervinieron en el estudio 51, que representa una tasa de muestreo de 61.45 %, se considera una proporción alta, lo que reduce el error muestral, asumiendo un nivel de confianza del 90%, los resultados se proyectan a la población con un margen de error de $\pm 7.3\%$. El nivel de confianza que se asume resulta útil para un estudio exploratorio.

Caracterización de los docentes

Los docentes que participaron en el estudio poseen una distribución por edades y sexos como se aprecia en las Tabla 1 y 2. Los valores de edad límites mínimo y máximo fueron 20 y 59 años respectivamente.

Tabla 1.
Distribución por sexo.

Sexo	M	F
Subtotal	25	26
%	49.02	50.98

Elaboración: Los autores.

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

Tabla 2.
Distribución por edades y sexo.

Rango de edad	20-33		34-47		48-59	
Sexo	M	F	M	F	M	F
Subtotal por sexo	6	6	10	8	9	12
Subtotal por edades	12		18		21	

Elaboración: Los autores.

En la muestra seleccionada se observó que el 11.76% representó a los docentes con menos de 5 años de experiencia, el 7.84% a los profesores con un rango entre 5 y 10 años, el 27.45% de los profesores estaba entre 10 y 20 años y el restante 52.94% los docentes con más de 20 años de experiencia. De lo anterior se deduce que hay una prevalencia de los profesores con más experiencia, más de la mitad de la muestra.

Consistencia del cuestionario OIT-OMS adaptado a la enseñanza secundaria

Las preguntas del cuestionario fueron modificadas manteniendo la estructura general del test, pero dando un enfoque más hacia la labor docente. Se mantuvieron los valores de los ítems, donde 1 representa que esta situación no provoca estrés nunca y 7 que lo provoca siempre. Las varianzas de cada ítem se exponen en la Tabla 3.

Tabla 3.
Varianzas de las preguntas del cuestionario OIT-OMS adaptado.

Preguntas	Varianzas	Preguntas	Varianzas	Preguntas	Varianzas
1	4.44	10	3.78823529	19	3.22588235
2	2.95843137	11	4.07372549	20	2.65019608
3	2.90666667	12	3.33490196	21	3.28078431
4	3.52078431	13	3.06823529	22	2.53490196
5	4.16313725	14	2.26666667	23	3.52313725
6	4.15843137	15	2.83294118	24	3.53647059
7	4.29176471	16	3.29019608	25	4.01411765
8	3.67372549	17	3.61019608		
9	3.48078431	18	3.37647059		

Elaboración: Los autores.

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

Con una muestra de 51 participantes y considerando las varianzas de cada ítem que se presentan en la Tabla 3, se obtuvo el valor de Alpha de Cronbach de 0.75482288, lo cual señala que el cuestionario adaptado conserva una buena consistencia interna y es válido para el presente estudio, confirmando que los ítems del instrumento reflejan de forma coherente el concepto de estrés laboral.

Aplicación del cuestionario

Con la prueba t de Student se cotejó los niveles de estrés entre los docentes de las dos escuelas y se valoró si existían discrepancias notables en los niveles de estrés entre los dos conjuntos de docentes. Al analizar los cuestionarios con la prueba se observó que el valor de p es de 0.38204127, lo que señala que no existe diferencias estadísticamente significativas entre los docentes de ambos centros, por consiguiente, se pueden analizar a los maestros como si formaran parte de un mismo grupo, lo que indica que las percepciones sobre el estrés laboral de los maestros de ambas escuelas exhiben patrones similares, y que, en general, se puede considerar que la población es homogénea en relación con la variable analizada.

Para analizar los resultados se consideró que una puntuación de 90 o menos indica una persona con poco o ningún estrés. Las personas con valores entre 90 y 117 muestran niveles intermedios de estrés, mientras que aquellos con más de 117 tienen niveles elevados de estrés.

De acuerdo a los niveles de estrés:

- Bajos niveles de estrés: son personas que no presentan síntomas o no tienen percepción alguna de estrés o lo presentan de formas muy leves sin que perjudique sus actividades diarias.
- Niveles intermedios de estrés: personas conscientes de que presentan estrés y se manifiesta de manera leve o moderada en su actividad diaria, pero sin tener repercusiones serias

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

- Niveles elevados de estrés: personas en fase de alarma, que el estrés puede afectar su manera de actuar y afectar negativamente su forma de tomar decisiones. Pueden presentar síntomas somáticos de estrés. Se recomienda buscar ayuda.

También se considera como un estado muy grave de estrés si se obtienen niveles por encima de 153 en el formulario, se recomienda a estos casos buscar atención médica especializada. De la muestra, 18 presentaban niveles bajos de estrés, 29 valores intermedios y 3 niveles elevados de estrés, distribuidos por sexo y edad (Tabla 4).

Tabla 4.

Relación entre los niveles de estrés, el rango etario y el sexo.

Rango etario	20-33		34-47		48-59		Subtotal		Subtotal por nivel
Sexo	M	F	M	F	M	F	M	F	
Bajo	3	3	5	2	3	3	11	8	19
Intermedio	3	3	4	5	5	9	12	17	29
Elevado	0	0	1	1	1	0	2	1	3
Subtotal por edad	12		18		21				51

Elaboración: Los autores.

Analizando por nivel de estrés y rango de edades se apreció que en el nivel bajo de estrés la cantidad de docentes se distribuye de forma relativamente equitativa en los rangos etarios, mientras en el nivel intermedio aumenta la cantidad de docentes con estrés con el aumento del rango etario. En la Tabla 5 se muestra en detalle la relación entre rango etario y nivel de estrés.

Tabla 5.

Relación grupo etario y nivel de estrés.

Rango etario	20-33	%	34-47	%	48-59	%
Bajo	6	11.76	7	13.72	6	11.76
Intermedio	6	11.76	9	17.64	14	27.45
Elevado	0	0.00	2	3.92	1	1.96
Total	12	23.52	18	35.29	21	41.17

Elaboración: Los autores.

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

Los años de experiencia están directamente relacionados con el grupo etario, teniéndose en cuenta, como se observó en la Tabla 6, a medida que aumentan los años de experiencia también se produce un aumento en el nivel de estrés laboral, observándose que en los profesores con más de 20 años con un nivel de estrés intermedio son el grupo más numeroso, seguido por el grupo de estrés con nivel intermedio de entre 10 y 20 años.

Tabla 6.
Años de experiencia.

Años de experiencia	- 5 años		5-10 años		10-20 años		+ 20 años	
Bajo	3	42.857	5	41.666	8	34.78	3	33.3333
Intermedio	4	57.142	6	50	13	56.521	6	66.6666
Elevado	0	0	1	8.333	2	8.695	0	0
Total	7	100	12	100	23	100	9	100

Elaboración: Los autores.

Igualmente se observó que los profesores con rangos de entre 10 y 20 años de experiencia tenían un horario más extenso que superaba las 40 horas semanales. Asimismo, según la Tabla 7 los docentes que tienen una jornada laboral de entre 40 y 45 horas presentaron cifras de estrés más elevadas que los que tienen cargas laborales menores. En este rango el 88% de los profesores presenta niveles intermedios de estrés y el 8% presentan niveles elevados de estrés.

Tabla 7.
Carga laboral en horas.

Carga laboral	30	%	35	%	40	%	45	%
Bajo	13	100	4	50	2	7.69	0	0
Intermedio	0	0	4	50	22	84.61	3	75
Elevado	0	0	0	0	2	7.69	1	25
Total	13	100	8	100	26	100	4	100

Elaboración: Los autores.

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

Los profesores con niveles de estrés bajo tenían jornadas laborales entre 30 y 35 horas y los profesores con niveles de estrés intermedio tenían jornadas laborales de entre 35 y más horas semanales. Los profesores con nivel de estrés elevado tenían una carga laboral elevada de entre 40 y 45 horas semanales.

Por su parte, según la Tabla 8, la mayoría de los profesores con niveles intermedios y elevados de estrés referían tener poco, ningún apoyo o respaldo de la institución. Las personas con nivel de estrés bajo en su mayoría referían apoyo moderado o alto.

Tabla 8.
Apoyo institucional.

Apoyo institucional	Bajo		Moderado		Alto	
Bajo	2	9.09	6	37.5	11	84.61
Intermedio	17	77.27	10	62.5	2	15.38
Elevado	3	13.63	0	0	0	0
Subtotal	21	100	16	100	13	100

Elaboración: Los autores.

El comportamiento de la variable del número de grupos se comporta similar a la cantidad de horas laboradas; a medida que aumenta la cantidad de grupos por maestro también aumenta el estrés laboral (Tabla 9). También hay que tener en cuenta que los profesores que tienen una mayor cantidad de estudiantes presentan jornadas más largas. Todos los docentes con nivel de estrés elevado trabajan con 6 o más grupos en una jornada laboral.

Tabla 9.
Número de grupos atendidos por profesor en una jornada laboral.

Cantidad de grupos	3 o menos		4		5		6 o más	
Bajo	13	92.85	5	25	1	8.33	0	0
Intermedio	1	7.142	15	75	11	91.66	2	40
Elevado	0	0	0	0	0	0	3	60
Total	14	100	20	100	12	100	5	100

Elaboración: Los autores.

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

Correlación de Pearson

Para determinar si existe una relación entre el nivel de estrés y variables como el sexo, la edad, la cantidad de horas por semana, el número de estudiantes, el apoyo del centro y los años de experiencia, se empleó la prueba de correlación de Pearson, que establece que si el valor es cercano a 0 indica que no existe correlación entre las matrices analizadas. Igualmente, si el valor es cercano a 1 existe una correlación positiva y si es cercano a -1 existe una correlación negativa. En el caso de estudio se seleccionó como referencia los valores de 0.7 y -0.7 respectivamente para indicar si hay correlación o no. Se pudo observar que tanto la edad, como el sexo y los años de experiencia no presentaban correlación directa con los niveles de estrés en la muestra estudiada. Siendo sus valores:

- Edad: 0.15793124
- Sexo: 0.02152145
- Años de experiencia: -0.01382421

Por otro lado, tal y como se observa en la Tabla 10 existe una fuerte correlación entre la carga laboral, la cantidad de estudiantes y el apoyo institucional con los valores del estrés. Además, presentan un nivel de significancia menor a 0.05, lo que indica que los resultados no son fruto del azar, sino que ambas variables están relacionadas.

Tabla 10.

Correlación y significancia entre la carga laboral, la cantidad de estudiantes y el apoyo del centro y los niveles de estrés.

Variables	Pearson	Significancia
Carga laboral	0.84311803	0,0003
Cantidad de estudiantes	0.80917766	0,0001
Apoyo del centro	-0.72128691	0,0003

Elaboración: Los autores.

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

Por tanto, existe una correlación positiva entre la carga laboral y la cantidad de estudiantes con los niveles de estrés, por lo que se puede inferir que a medida que aumentan estas variables así lo hará el nivel de estrés. La variable de apoyo del centro presenta una correlación negativa, por lo que una disminución de apoyo de la institución hacia los profesores puede ser causante del aumento de los niveles de estrés.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación confirman la presencia de distintos niveles de estrés laboral en docentes de educación media en Sinaloa, con una prevalencia significativa del nivel intermedio (56.86%), seguido del nivel bajo (35.29%) y, en menor medida, del nivel elevado (5.88%). Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas que señalan que el estrés docente es un fenómeno multifactorial influenciado por condiciones organizacionales, administrativas y pedagógicas (Carrillo Rosero et al. 2025; Posso-Yépez et al. 2025)

Uno de los descubrimientos más relevantes es la fuerte correlación positiva entre la carga laboral y los niveles de estrés ($r = 0.843$, $p < 0.001$), lo que sugiere que las largas jornadas de trabajo (especialmente aquellas que superan las 40 horas semanales) incrementan significativamente el desgaste emocional y físico en los docentes. Este resultado es consistente con estudios como los de Carrillo Rosero et al. (2025) y Castilla-Gutiérrez, et al. (2021), quienes identificaron que la sobrecarga laboral y las exigencias burocráticas son fuentes principales de estrés en el ámbito educativo.

Asimismo, se encontró una correlación positiva entre el número de estudiantes y el estrés ($r = 0.809$, $p < 0.001$), lo que refuerza la idea de que las aulas con mayor cantidad de alumnos representan un desafío adicional en términos de gestión pedagógica y atención individualizada. Este hallazgo se alinea con lo expuesto por Retamozo Ávalos et al. (2024) y Castilla-Gutiérrez et al. (2021), quienes destacan que la presión por cumplir con estándares académicos en contextos con alta densidad estudiantil puede exacerbar el estrés docente.

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

Por otro lado, se identificó una correlación negativa entre el apoyo institucional y los niveles de estrés ($r = -0.721$, $p < 0.001$), lo que indica que la falta de respaldo por parte de las instituciones educativas incrementa la percepción de estrés. Este resultado coincide con las de investigaciones como las de Retamozo Ávalos et al. (2024), Castilla-Gutiérrez et al. (2021) y Vizuite Arza y Moreira Macías (2025), quienes señalan que la carencia de mecanismos de apoyo y reconocimiento contribuye al agotamiento emocional de los docentes.

A diferencia de lo esperado, variables como la edad, el sexo y los años de experiencia no mostraron una correlación significativa con los niveles de estrés, lo que sugiere que el estrés laboral en docentes no está necesariamente asociado a factores demográficos, sino más bien a condiciones estructurales del entorno laboral. Este hallazgo contrasta parcialmente con estudios previos que han encontrado diferencias en la percepción del estrés según la etapa profesional (Retamozo Ávalos et al., 2024), pero puede explicarse por la homogeneidad en la distribución de la muestra.

CONCLUSIONES

El estudio permitió identificar que los principales factores asociados al estrés laboral en docentes de educación media en Sinaloa son la carga laboral excesiva, el alto número de estudiantes por aula y la falta de apoyo institucional. Estos resultados refuerzan la necesidad de implementar políticas educativas que aborden estas problemáticas desde un enfoque integral, considerando tanto las condiciones laborales como los aspectos organizacionales y pedagógicos.

En el estudio se puede concluir que la carga laboral y el tamaño de los grupos estudiantiles son determinantes en el estrés docente, por lo que se recomienda revisar las políticas de contratación y distribución de horas de trabajo para evitar la sobrecarga. El apoyo institucional actúa como un factor protector contra el estrés, por lo que las escuelas deberían implementar programas de acompañamiento psicológico, reconocimiento profesional y reducción de burocracia.

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

No se hallaron diferencias significativas en los niveles de estrés según edad, sexo o años de experiencia, lo que sugiere que las intervenciones deben centrarse en mejorar las condiciones laborales más que en características individuales.

Finalmente, el estudio aporta evidencia empírica sobre las dinámicas del estrés docente en el contexto sinaloense, destacando la urgencia de diseñar estrategias institucionales que promuevan entornos educativos más saludables y sostenibles. Futuras investigaciones podrían ampliar la muestra a otros niveles educativos o regiones para contrastar estos hallazgos y explorar intervenciones específicas.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A todos los actores sociales involucrados en el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Bayas Jiménez, V. L., Pozo Vargas, J. N., Galarraga Andrade, A. S., García León, P. S., & Yarad Salguero, W. S. (2025). Impacto del estrés laboral y la ansiedad en la calidad de vida de docentes universitarios. *Revista Conrado*, 21(102). <https://n9.cl/aqlpz>
- Calzadilla Pérez, O. O. (2022). Bases neuroeducativas del estrés y su relación con el rendimiento académico. *EduSol*, 208-221. <https://n9.cl/edr8c>
- Carrillo Rosero., D. A., Poveda Morales, T. C., & Gavilanes González, E. P. (2025). Sobrecarga laboral docente: impacto en la salud y el desempeño profesional. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2(16). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i2.4537>
- Carrión-Bósquez, N. G., Castelo-Rivas, W. P., Guerrero-Pachacama, J. A., Criollo-Sarco, L. V., & Jaramillo-Verduga, M. J. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19 en Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(2). <https://n9.cl/g3xrn>

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

- Castilla-Gutiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Bruneau-Chávez, J., & Lagos-Hernández, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (15), 166-179. <https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>
- Chenche Cruel, P. A., & Gómez Mendoza, A. D. (2024). *Evaluación del estrés laboral del personal docente de la Escuela Fiscal Enrique Vallejo Vivanco*. [Trabajo de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional. <https://n9.cl/yk3k9>
- de Carvalho, V. D. (2025). Percepções de sobrecarga e desinteresse dos alunos: as faces do estresse docente em escola pública. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 14. <https://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpsds.2025.e5922>
- Farfán Sossa, S., García Cué, J. L., Gandía, C. L., & Juárez Escribano, M. B. (2024). Estrés y Ansiedad del Profesorado en su Retorno de la Virtualidad a la Presencialidad. *Revista de Psicología y Educación*, 20(1), 13-24. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.02>
- Hernández-Arteaga, L. G., & Sánchez Limón, M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE, Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Molina Sabando, K., & García Lucas, C. A. (2018). Relación entre el estrés laboral y el área afectiva en los docentes de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales Revista Multidisciplinaria De investigación*, 2(16). <https://n9.cl/pj4hk>
- Moreira Cedeño, S. A., & Jiménez Plaza, A. D. (2025). Ser docente en Ecuador: entre la vocación y los desafíos cotidianos. En A. Moreira Cedeño, A. D. Jiménez Plaza, & E. Manzano (Ed.). *Experiences in Ecuadorian teaching: Stories and research in context*. (pp. 28-48). Editorial PLAGCIS. <https://doi.org/10.69821/PLAGCIS.8.c34>
- Mostacero Chuquiviguel, R. T., & Francesqui Lazaro, M. M. (2021). *Relación entre el estrés y satisfacción laboral en una muestra de docentes peruanos de educación básica regular*. [Trabajo de grado, Universidad Peruana Unión]. <https://n9.cl/ccds3j>
- Nava Aranda, J. E., & Lizárraga Velarde, M. A. (2024). El estrés del docente y su manifestación en el rendimiento de estudiantes de bachillerato. *Trazos Pedagógicos*, (2). <https://n9.cl/eo9nh>

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (septiembre de 2022). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo*. <https://n9.cl/i6iqb>

Peña Meneses, G. R., & Rojas Burgos, E. E. (2025). Percepción de los factores protectores en docentes de una institución de educación superior en Colombia. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–19. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1130>

Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and social sciences communications*, 12(449). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>

Porras Huallpacusi, L. B., & Segura Macavilca, Y. M. (2025). Relación entre habilidades blandas y la reducción del estrés en docentes: una revisión sistemática. *VIVE. Revista de Investigación en Salud*, 8(22), 290-303. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.376>

Posso-Yépez, M., León-Ron, V., Guzmán-Torres, C., & Posso-Astudillo, M. (2025). Burnout de docentes universitarios: Un análisis desde las condiciones laborales. *Revista Conrado*, 21(103). <https://n9.cl/afybc>

Rabanal-León, H. C., Yupari-Azabache, I. L., Aguilar-Sánchez, P. V., & Carranza Yuncor, N. R. (2021). Estrés laboral y desempeño en docentes de Instituciones Educativas Públicas. *South Florida Journal of Development*, 2(1), 610–622. <https://doi.org/10.46932/sfjdv2n1-044>

Retamozo Ávalos, A., Astocondor Gonzales, C., Juárez Tamayo, N., & Ramos Cevallos, M. (2024). Perspectivas actuales sobre el estrés y su relación con el desempeño docente: una revisión sistemática. *Mendive. Revista de Educación*, 22(2). <https://n9.cl/4tfmhx>

Santana, H., & Peña Solís, Á. (2023). Estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por docentes del nivel primario. *XIV Congreso Internacional Ideice*, 14, 235-245. <https://doi.org/10.47554/cii.vol14.2023.pp235-245>

Vizuite Arza, C. D., & Moreira Macías, E. L. (2025). Riesgos psicosociales y estrés laboral en los docentes. *Mendive. Revista de Educación*, 23(2). <https://n9.cl/kxjpik>

Victor Hugo González-Torres; América Cyntia Carrasco-Valenzuela; Ana María Flores-Pérez; Manuel de Jesús Azpilcueta-Ruiz Esparza

©2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).