

Revista Educación Vol. 21, Núm. 22(2023), 12-22

Influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico de profesores en Ayacucho

Influence of occupational stress on psychological well-being of teachers in Ayacucho



Frank Isaac Berrocal Aréstegui
Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI", Trujillo, Perú
frank.berrocal@izan.com.pe
<https://orcid.org/0000-0003-2286-6174>

Recibido 24 de mayo de 2023

Aprobado 25 de junio de 2023

Resumen

La investigación realizada buscó determinar la manera en que el estrés laboral influye en el bienestar psicológico de los profesores, utilizando una metodología anclada en el paradigma positivista, enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel explicativo y diseño no experimental, transeccional, correlacional-causal y de campo. La muestra de estudio consistió en 81 profesores de un total de 136 provenientes de tres instituciones educativas y de un aula de estudiantes de un programa doctoral, los cuales fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se empleó la psicometría como técnica de acopio de datos y se utilizaron pruebas psicológicas para medir las variables, concretamente la Escala de Estrés Laboral de Ivancevich y Matteson (1989) y la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo (2002), adaptadas y validadas respectivamente en el contexto peruano. Los hallazgos revelaron que el estrés laboral influye significativa y negativamente en el bienestar psicológico de los profesores, siendo responsable del 39.9% de su variabilidad, lo que confirmó la hipótesis de investigación. Además, se identificó una prevalencia de estrés laboral de niveles alto y medio en el 44.4% de los evaluados, y un bajo nivel de bienestar psicológico en el 79.0% de los mismos.

Palabras clave: bienestar psicológico, estrés laboral, profesores.

Abstract

The research conducted sought to determine the way in which work stress influences the psychological well-being of teachers, using a methodology anchored in the positivist paradigm, quantitative approach, basic type, explanatory level and non-experimental, transectional, correlational-causal and field design. The study sample consisted of 81 teachers out of a total of 136 from three educational institutions and a classroom of students in a doctoral program, who were selected by non-probabilistic convenience sampling. Psychometrics was used as a data collection technique and psychological tests were used to measure the variables, namely Ivancevich and Matteson's (1989) Work Stress Scale and Casullo's (2002) Psychological Well-Being Scale, adapted and validated respectively in the Peruvian context. The findings revealed that job stress significantly and negatively influences teachers' psychological well-being, being responsible for 39.9% of its variability, which confirmed the research hypothesis. In addition, a prevalence of high and medium levels of work stress was identified in 44.4% of those evaluated, and a low level of psychological well-being in 79.0% of them.

Keywords: psychological well-being, job stress, teachers.

Introducción

El estudio sobre la “Influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico de profesores en Ayacucho, 2022” aborda la acuciante necesidad de comprender cómo el estrés laboral afecta a la salud mental de los docentes, considerados especialmente susceptibles debido a las constantes exigencias y desafíos inherentes a su profesión.

Según el primer estudio mundial sobre las consecuencias nocivas del sobreesfuerzo laboral en la salud y la probabilidad de muerte, la Organización Panamericana de la Salud (2021) informó que, en 2016, 398 mil adultos murieron por accidentes cerebrovasculares y 347 mil por complicaciones con cardiopatías isquémicas, atribuibles a trabajar más de 55 horas semanales. El 72% de las víctimas eran hombres, con una representación significativa de las regiones del Sudeste Asiático y el Pacífico Occidental, predominantemente entre adultos de mediana edad y mayores. La mayoría de estas víctimas mortales eran personas que trabajaban más de 55 horas semanales y tenían entre 60 y 79 años. Se estableció una relación directa entre las largas jornadas laborales y una mayor susceptibilidad a las enfermedades profesionales, que representan aproximadamente un tercio de las enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo. Las conclusiones del estudio indicaron que trabajar más de 55 horas semanales aumenta el riesgo de sufrir un ictus en un 35% y de morir de una enfermedad cardíaca en un 17%, en comparación con las jornadas laborales estándar de 35 a 40 horas semanales.

Por otro lado, diversos investigadores indican que la profesión docente es una de las más desafiantes en términos de exigencia profesional, posicionándose entre las carreras con mayor nivel de estrés y menor grado de bienestar en relación con otras ocupaciones (Quiroga, 2013; Whitaker et al., 2015). Por su parte Ayuso (2006) sostiene que las personas que ejercen profesiones de servicio, como la docencia, pueden sufrir un elevado desgaste profesional debido a las exigencias de sacrificio, compromiso y un claro afán por ayudar a los demás. Adicional a lo anterior, el exceso de meticulosidad y autoexigencia puede provocar un desequilibrio entre las expectativas personales y la realidad laboral.

Un amplio estudio de Johnson et al. (2005) en el que se analizaron los factores de estrés laboral en 26 profesiones y ocupaciones diferentes mostró que la docencia era una de las siete con peores resultados en estos aspectos. Este resultado está parcialmente relacionado con el esfuerzo emocional que requiere tratar con alumnos difíciles y la necesidad de mantener la calma ante la frustración que esto genera. La sobrecarga de trabajo, debida a responsabilidades que exceden el tiempo de clase e incluyen tareas administrativas, mantenimiento de registros y funciones de tutoría, también contribuye a este problema. Debido a ello es que Ayuso (2006) resalta la crucialidad de reconocer el acuerdo general entre los educadores y una parte importante de la sociedad sobre el reto que supone educar a los alumnos de hoy. La falta de disciplina de muchos alumnos, la escasez de apoyo de los padres, las deficiencias administrativas del sistema educativo, el alto índice de absentismo del profesorado por problemas de salud mental y ciertas rutinas nocivas en los centros educativos son factores que contribuyen a crear un ambiente de malestar. Esta combinación de factores puede generar un

sentimiento de rechazo laboral en muchos profesores, lo que a la larga podría llevarlos a unirse al grupo de profesionales insatisfechos con su trabajo.

Este problema quedó patente en un informe oficial estadounidense de 2015, en el que más de un millón de profesores abandonaron sus puestos de trabajo por otros menos exigentes y poco menos de dos millones no pudieron encontrar otro empleo (Varathan, 2018). Según informa la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2021), el desgaste del profesorado es un problema crítico debido al impacto negativo que las condiciones del aula tienen en la eficacia docente y, por tanto, en el aprendizaje de los alumnos. Greenberg y Brown (2016) por su parte explican que es debido a ello que la docencia se considera una de las profesiones más estresantes, y refieren un estudio que reveló que el 46% de los profesores experimenta un alto nivel de estrés que puede perjudicar su rendimiento, compromiso y satisfacción laboral, así como su bienestar psicológico general.

Según reportes oficiales de la OIT (2021), esta situación empeoró durante el periodo lectivo 2019-2020 debido al brote del virus SARS-CoV-2 y a la transición a la educación en línea. Tales condiciones incrementaron significativamente la carga de trabajo y los niveles de estrés de los profesores, muchos de los cuales no disponían de una conectividad a Internet adecuada ni de medios de comunicación apropiados, y no estaban equipados para manejar las tecnologías de aprendizaje a distancia. Además, la dinámica de aprendizaje en grupo se veía obstaculizada en las sesiones en línea. A pesar de los esfuerzos generales de los centros educativos por permanecer abiertos durante las distintas oleadas de la pandemia, muchos de ellos no contaban con la infraestructura necesaria para frenar la propagación del virus. Tanto fue así que, en 2019, sólo el 19.8% de las escuelas primarias de Chad disponían de instalaciones básicas para lavarse las manos, frente al 84.8% de Costa Rica, el 86.3% de India y el 98.4% de China, haciéndose muy evidente la desproporción entre el continente africano y el americano y asiático.

Por otro lado, Näslund y Arias (2022), expertos del Banco Interamericano de Desarrollo, indicaron que la interrupción de la educación hizo que millones de niños y adolescentes de todo el mundo perdieran oportunidades de aprendizaje que habrían obtenido si hubieran asistido a clase. Los estudiantes de América Latina y el Caribe fueron los más afectados, perdiendo más días de clase que los estudiantes de cualquier otra región del mundo. Se estima que entre marzo de 2020 y 2021, las instituciones educativas estuvieron cerradas por educación presencial un promedio de 158 días, en comparación con el promedio mundial de 95 días. En consonancia con lo anterior, una investigación del Banco Mundial (2021) puso en evidencia que, en algunos países, el cierre prolongado de instituciones educativas debido a la pandemia provocó pérdidas de aprendizaje en los estudiantes proporcionales a la duración de dichos cierres. Los datos regionales de países como Brasil, Pakistán, la India rural, Sudáfrica y México muestran descensos significativos en matemáticas y lectura. Sin embargo, existe una gran variabilidad en los resultados según variables transversales como el país, el nivel socioeconómico, el sexo y el grado.

A pesar del retorno a la enseñanza presencial en la mayoría de los países en 2022, la pandemia dejó notables repercusiones negativas en los alumnos. Esta situación llevó a los profesores a asumir funciones adicionales, ya que intentaron abordar tanto las deficiencias educativas como los comportamientos problemáticos de los alumnos, aumentando así el número y la variedad de factores estresantes asociados a su profesión. Este aumento del estrés ha repercutido en su salud mental. Así pues, se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera influye el estrés laboral en el bienestar psicológico de los profesores en Ayacucho, 2022?

Este planteamiento permitió definir el objetivo principal de la investigación: Establecer la influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico de los profesores. De este objetivo general se derivaron los siguientes objetivos específicos: (1) Describir la relación categórica entre los niveles de estrés laboral y bienestar psicológico en los profesores; (2) Describir los niveles de estrés laboral en los profesores. Y (3) Describir los niveles de bienestar psicológico en los profesores.

Después de examinar la literatura relevante y reciente para enriquecer la fundamentación teórica de la investigación, es crucial tomar en cuenta meticulosamente cada detalle de las variables de manera individual.

Así, con respecto a la primera variable, Merín et al. (1995) refiere que el concepto de “estrés” proviene originalmente de campos como la física y la arquitectura, y se usaba para describir la fuerza que podría causar la deformación o ruptura de un objeto. Con el tiempo, este término fue adoptado por la psicología para referirse a las situaciones que suponen demandas importantes para el individuo, llegando al grado de agotar su capacidad de reacción. Siguiendo con esta línea semántica, Ayuso (2006) señala que la palabra “estrés” se emplea generalmente para aludir a la tensión nerviosa o emocional que experimenta una persona, o a lo que causa esa tensión.

Aunque el estrés es una respuesta natural del cuerpo a situaciones percibidas como amenazas o desafíos, el estrés laboral es un tipo específico de estrés que ocurre en el lugar de trabajo o en relación con él. En ese sentido, Matteson e Ivancevich (1987) definen el estrés como una reacción de adaptación que varía de acuerdo con las características personales, y ocurre como resultado de cualquier acción, circunstancia o evento laboral que exija una gran demanda al individuo.

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2015) profundiza en el significado del constructo cuando describe el estrés como un estado psicológico negativo que incluye elementos cognitivos y emocionales, y que impacta tanto en la salud del individuo como en la de la organización en general. Esta definición pone de relieve la importancia de los factores del entorno, especialmente los aspectos psicológicos y organizativos.

De acuerdo con Rojas (2017), los trabajos que suelen generar más estrés son aquellos en los que las demandas y tensiones superan las habilidades y capacidades del empleado, con escasas posibilidades de tomar decisiones o ejercer control, y con poco respaldo y apoyo de los demás. Ayuso (2006) agrega que los profesionales que trabajan en roles más orientados a la asistencia, como los docentes, pueden experimentar un nivel significativo de agotamiento laboral.

Por su parte, Ávila y Silva (2019) indican que los docentes son más propensos a las ausencias laborales debido a problemas de salud mental y vocales, entre otras condiciones de salud a las que están expuestos. Las reformas educativas, la diversidad cultural y el progreso tecnológico han incrementado las responsabilidades de los profesores en el aula, requiriendo un mayor tiempo dedicado a tareas administrativas y extracurriculares. A pesar de que las aulas siguen siendo su principal lugar de trabajo, los educadores tienen una amplia gama de tareas que se intersecan con la sociedad, la familia y la comunidad. La intensificación del trabajo es un concepto que puede ilustrar las condiciones laborales de los profesores y los consiguientes riesgos para la salud. El tiempo dedicado a las tareas escolares y a las actividades extraescolares puede crear conflictos, dejando menos tiempo para el autocuidado, el ocio y las interacciones sociales, lo cual puede impactar negativamente en el descanso y la recuperación. Esto puede dar lugar a un ciclo negativo, en el que los profesores fatigados o enfermos tienen menos recursos para responder a las demandas del aula.

Respecto a la segunda variable, tiene mucha relevancia el reconocer a la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) como un referente fundamental a la hora de estudiar la variable del bienestar psicológico, ya que define la salud como un estado de bienestar integral que incluye facetas físicas, mentales y sociales, dejando claro que la dimensión psicológica es un elemento crucial en esta definición.

Por ello, expertos de América Latina han argumentado que el bienestar psicológico no debe ser visto simplemente como un indicador de salud mental restringido a la experiencia de emociones positivas y negativas. Por el contrario, está vinculado a niveles óptimos de funcionamiento que abarcan las interacciones sociales del individuo y factores internos como el crecimiento personal y la resiliencia (García et al., 2020). En ese sentido, Casullo (2002) define el bienestar psicológico como la interpretación personal de un individuo sobre sus logros vitales y su autorrealización, basada en un enfoque subjetivo y centrada en su experiencia individual y su perspectiva única.

Para Ayuso (2006), la docencia es una profesión “asistencial”, ya que exige sacrificio, dedicación, compromiso y un fuerte deseo de ayudar a los demás. Por su parte, Marchesi (2007) la caracteriza como una profesión “emocional” y es considerada una de las más demandantes del sector laboral debido al estrés y la falta de bienestar que suelen sufrir los profesores en comparación con otras áreas laborales (Quiroga, 2013; Whitaker et al., 2015). En consecuencia, las emociones experimentadas durante su trabajo influyen directamente en la salud mental de los docentes. Si las emociones son positivas, el docente mantendrá un buen estado psicológico, pero si son negativas, sufrirá un deterioro significativo en esta área (Doménech, 2011).

Según Chávez (2021), existen numerosos factores que pueden afectar al bienestar psicológico de una persona, especialmente de un profesor. Entre ellos se encuentran el estrés, el desgaste profesional, la inteligencia emocional y factores sociodemográficos como el género, el estado civil, el empleo, la especialización laboral y el nivel de actividad física. Aunque se ha observado una diferencia

de género en la salud mental, ya que las mujeres obtienen puntuaciones más altas en bienestar psicológico en comparación con los hombres, los estudios también indican que los profesores con contratos de trabajo de larga duración tienen más probabilidades de tener niveles más altos de bienestar psicológico.

Materiales y métodos

Esta investigación es fundamentalmente básica, dado que su propósito principal no es obtener beneficios prácticos inmediatos, sino generar nuevo conocimiento por el puro anhelo y satisfacción de aprender (Ñaupas et al., 2018).

En cuanto al grado de profundidad del estudio, este es explicativo, ya que va más allá del simple análisis correlacional, intentando validar hipótesis causales o explicativas para comprender las causas subyacentes de los fenómenos estudiados (Ñaupas et al., 2018). Esto va más allá de la simple descripción de variables y el supuesto de relaciones lineales entre ellas, para profundizar en la comprensión de por qué ciertos fenómenos suceden bajo ciertas condiciones o por qué dos o más variables se interrelacionan (Valderrama, 2013).

Con respecto a su diseño, el estudio se categoriza como no experimental, transeccional correlacional causal y de campo. Siguiendo la definición de Hernández et al. (2014), se considera no experimental dado que se observan las variables en su ambiente natural, sin intentar cambiar o manipular la variable independiente. También es correlacional causal transeccional, ya que se recolectaron datos en un momento específico y se determinó una relación causa-efecto entre las variables de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados. Finalmente, se clasifica como de campo según la definición de Arias (2016), ya que los datos fueron recolectados directamente de la muestra en el mismo entorno donde ocurrieron los hechos, sin intervención externa del investigador.

Refiriéndonos a la población estudiada, que según Pineda et al. (1994), se refiere al conjunto completo de individuos o elementos de los cuales se desea obtener información, en este caso, estuvo conformada por los profesores de tres instituciones educativas y los integrantes de una clase de programa doctoral de la universidad local, lo que suma un total de 136 profesionales activos.

En cambio, la muestra, tal como la describen Pineda et al. (1994), es un subconjunto de la población que se investiga para luego generalizar los hallazgos a todo el grupo. En este estudio, la muestra estaba formada por 81 profesores.

Con relación a la técnica de recolección de datos, se utilizó la psicometría, que según Cardona et al. (2011), es un método organizado que evalúa y clasifica el comportamiento humano utilizando escalas numéricas y/o categorías predefinidas, cumpliendo con estándares de validez, confiabilidad y estandarización. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Estrés Laboral de Ivancevich y Matteson (1989), adaptada al contexto peruano por Suárez (2013), para medir la variable independiente, y la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo (2002), revisada por Domínguez (2014), para medir la variable dependiente.

Resultados

Tabla 1

Influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico.

Método	Modelo	Resumen del Modelo		ANOVA	Coeficientes		
		r	r ²	p	B	β	p
Introducir.	Regresión.	0.632	0.399	0.000	-	-	-
	Intercepto.	-	-	-	37.400	-	0.000
	Estrés Laboral.	-	-	-	-0.210	-0.632	0.000

A partir de los datos presentados en la tabla 1 y empleando el método “Introducir” para examinar la correlación causal entre el estrés laboral y el bienestar psicológico de los profesores, se evidenció que el estrés laboral ejerce un efecto significativo ($p=0.000<0.05$) y negativo ($\beta=-0.632$) sobre el bienestar psicológico, justificando el 39.9% ($r^2=0.399$) de la fluctuación de este factor. En consecuencia, se corroboró la hipótesis de investigación, generándose una ecuación explicativa de $Y=37.400+(-0.210X)$, en la que Y simboliza el bienestar psicológico y X el estrés laboral. El modelo de regresión resultó eficaz ($p=0,000<0.05$), como se comprobó mediante el análisis de la varianza.

Tabla 2

Relación categórica entre los niveles de estrés laboral y bienestar psicológico.

Niveles de Estrés Laboral y Bienestar Psicológico		Bienestar Psicológico			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Estrés Laboral.	Alto.	f	33	3	0	36
		%	40.7	3.7	0.0	44.4
	Medio.	f	30	2	4	36
		%	37.0	2.5	4.9	44.4
	Bajo.	f	1	1	7	9
		%	1.2	1.2	8.6	11.1
Total	f	64	6	11	81	
	%	79.0	7.4	13.6	100.0	

Según los datos que figuran en la tabla 2, se hace evidente que el 40.7% de los profesores de la muestra revelaron altos niveles de estrés laboral y bajos niveles de bienestar psicológico. Por otra parte, el 44.4% indicó niveles alto y medio de estrés laboral y, sorprendentemente, el 79.0% mostró un bajo nivel de bienestar psicológico.

Discusión

El presente estudio se enfocó en analizar la influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico en 81 profesores de diferentes colegios del departamento de Ayacucho. Los hallazgos sugieren que el estrés laboral tiene una influencia significativa y negativa en el bienestar psicológico de los profesores ($p=0.000<0,05$; $\beta=-0.632$), explicando aproximadamente el 39.9% de la variabilidad del

bienestar psicológico ($r^2=0.399$) en función al estrés laboral. Estos resultados corroboran la hipótesis inicial del estudio, evidenciando que un aumento del estrés laboral disminuye proporcionalmente el bienestar psicológico de los docentes.

En ese sentido, existen abundantes pruebas que demuestran que el estrés laboral es un problema común en la profesión docente, y que puede tener efectos significativos en su bienestar psicológico. Numerosos estudios han examinado esta relación, aportando pruebas de cómo el estrés laboral puede afectar negativamente a la salud mental de los profesores. Por ejemplo, un estudio de Kyriacou y Sutcliffe (1978) descubrió que el estrés laboral estaba relacionado con la depresión y la ansiedad en los profesores. Asimismo, una revisión bibliográfica realizada por Hakanen et al. (2006) concluyó que el estrés laboral está relacionado con diversos problemas psicológicos, como el agotamiento, la depresión y la ansiedad de los profesores. Además, el estrés laboral también puede afectar a la calidad del trabajo de los profesores; de hecho, un estudio de Klassen y Chiu (2010) descubrió que los profesores que experimentaban mayores niveles de estrés laboral también informaban de una menor calidad de la enseñanza.

Estas conclusiones se ven reforzadas por investigaciones a nivel nacional. Así, García (2022), por ejemplo, examinó la relación entre el bienestar psicológico y el síndrome de desgaste profesional en 35 docentes de un centro educativo de Tumbes, encontrando una correlación inversa entre estas variables. Del mismo modo, Pérez (2022) buscó la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en 50 docentes de educación básica de un colegio particular de Chiclayo, concluyendo que los docentes que emplean estrategias efectivas de afrontamiento del estrés experimentan mayor bienestar psicológico. Asimismo, Olórtegui y Osorio (2021) estudiaron la relación entre el bienestar psicológico y el estrés laboral en 46 docentes de un centro educativo de Pativilca, Lima, encontrando una relación inversa significativa entre ambas variables. Además, Rojas (2021) analizó la relación entre el bienestar psicológico y el síndrome de desgaste profesional en 160 docentes de cuatro instituciones educativas reconocidas de la UGEL Huamanga, concluyendo que estas variables se correlacionan significativamente.

Respecto a los tres objetivos específicos del estudio, los resultados indicaron que el 40.7% de los profesores examinados presentó altos niveles de estrés laboral y bajos niveles de bienestar psicológico. Además, el 44.4% de los participantes presentaron tanto un nivel alto como medio de estrés laboral, al mismo tiempo que el 79.0% mostraron un nivel bajo de bienestar psicológico.

Estos resultados corroboran la relación inversa de lo obtenido en la prueba inferencial. Además, un nivel alto y/o medio de estrés laboral puede llevar a los profesores a experimentar un estado emocional negativo como consecuencia de una excesiva presión o exigencia laboral que acaba afectando tanto a la salud física como emocional de los profesionales, y que puede manifestarse en una serie de síntomas como fatiga, insomnio, cambios de humor, problemas de concentración, irritabilidad, ansiedad y depresión, entre otros. Por otro lado, un bajo nivel de bienestar psicológico puede interpretarse como una visión desfavorable de la vida, falta de satisfacción personal, dificultades para

experimentar emociones positivas, dificultades de adaptación y resiliencia en situaciones desafiantes, así como una tendencia a centrarse en los aspectos negativos en lugar de en los positivos. Esto también puede provocar sentimientos de soledad o aislamiento y una desconexión con los demás.

Conclusiones

Luego de realizar este estudio, es factible sintetizar las conclusiones en las siguientes afirmaciones:

El estrés laboral tuvo una influencia significativa e inversa en el bienestar psicológico de los profesores, confirmando así la hipótesis planteada en la investigación.

Un 40.7% de los profesores evidenciaron tener un alto grado de estrés laboral, al tiempo que manifestaron un bajo nivel de bienestar psicológico.

Un 44.4% de los profesores evidenció un nivel de estrés laboral tanto alto como medio.

Por último, el 79.0% de los profesores manifestó un bajo nivel de bienestar psicológico.

Referencias

- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (2015). *Work-related stress: Nature and management* [Herramienta en línea]. <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/work-related-stress-nature-and-management>
- Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (7.ª ed.). Ediciones El Pasillo 2011.
- Ávila, A., & Silva, M. (2019). Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da Educação Básica no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(1), e00169517. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00169517>
- Ayuso, J. (2006). Profesión docente y estrés laboral: Una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*, 39(3), Article 3. <https://doi.org/10.35362/rie3932575>
- Banco Mundial. (2021). *Las pérdidas de aprendizaje debido a la COVID-19 podrían costarle a la generación de estudiantes actual unos USD 17 billones del total de ingresos que percibirán durante toda la vida* [Herramienta en línea]. <https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2021/12/06/learning-losses-from-covid-19-could-cost-this-generation-of-students-close-to-17-trillion-in-lifetime-earnings>
- Cardona, M., Chiner, E., & Lattur, A. (2011). *Diagnóstico psicopedagógico*. Editorial Club Universitario.
- Chávez, J. (2021). El bienestar psicológico y su relación con otras variables en estudios en la población docente. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 22(3), Article 3. <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsytr/article/view/255>
- Doménech, F. (2011). El bienestar psicológico del profesorado: Variables implicadas. *Anuari de l'Agrupació Borrianenca de Cultura*, 22, 27-40. Archivo digital. https://www.researchgate.net/publication/259466039_El_bienestar_psicologico_del_profesorado_variables_implicadas

- García, D., Hernández-Lalinde, J., Espinosa-Castro, J., & Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: Una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 182-190. Archivo digital. <https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no2/7.pdf>
- García, H. (2022). *Bienestar psicológico y síndrome de desgaste profesional en docentes afectados con la Covid-19 en una institución educativa, Tumbes – 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/91296>
- Greenberg, M., & Brown, J. (2016). *Teacher stress and health effects on teachers, students, and schools*. Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, Pennsylvania State University. <https://www.prevention.psu.edu/uploads/files/rwjf430428-TeacherStress.pdf>
- Hakanen, J., Bakker, A., & Schaufeli, W. (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>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178-187. <https://doi.org/10.1108/02683940510579803>
- Klassen, R., & Chiu, M. (2010). Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 741-756. <https://doi.org/10.1037/a0019237>
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher Stress: Prevalence, Sources, and Symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1978.tb02381.x>
- Marchesi, Á. (2007). *Sobre el bienestar de los docentes: Competencias, emociones y valores*. Alianza Editorial.
- Matteson, M., & Ivancevich, J. (1987). *Controlling Work Stress: Effective Human Resource and Management Strategies* (1.ª ed., pp. xx, 378). Editorial Jossey-Bass.
- Merín, J., Cano, A., & Juan Miguel. (1995). El estrés laboral: Bases teóricas y marco de intervención. *Ansiedad y Estrés*, 1(2), 113-130. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4195267>
- Näslund, E., & Arias, E. (2022). Pérdida de aprendizaje y pandemia: 3 estrategias para enfrentar el desafío. *Enfoque Educación*. <https://blogs.iadb.org/educacion/es/como-abordar-perdida-de-aprendizaje-pandemia/>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa, cualitativa y redacción de la tesis* (5.ª ed.). Ediciones de la U.
- Olórtegui, J., & Osorio, J. (2021). *Bienestar psicológico y estrés laboral en docentes de la institución educativa San Jerónimo, Pativilca, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69770>
- Organización Internacional del Trabajo. (2021). *El futuro del trabajo en el sector educativo en el contexto del aprendizaje permanente para todos, las competencias y el Programa de Trabajo Decente*. Oficina Internacional del Trabajo. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---sector/documents/meetingdocument/wcms_780077.pdf

- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Documentos básicos* (48.ª ed.). Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/202593>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *La OMS y la OIT alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares—OPS/OMS* [Herramienta en línea]. <https://www.paho.org/es/noticias/17-5-2021-oms-oit-alertan-que-jornadas-trabajo-prolongadas-aumentan-defunciones-por>
- Pérez, E. (2022). *Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10644>
- Pineda, E., de Alvarado, E., & de Canales, F. (1994). *Metodología de la investigación: Manual para el desarrollo de personal de salud* (2.ª ed.). Organización Panamericana de la Salud.
- Quiroga, F. (2013). *O mal-estar na contemporaneidade e suas expressões na docência* [Tesis de maestría, Universidade Federal de São Paulo]. <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/48686>
- Rojas, A. (2021). *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de instituciones educativas públicas del distrito de Ayacucho, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/84186>
- Rojas, S. (2017). *Estrés en profesiones de riesgo* [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/6908>
- Valderrama, S. (2013). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica: Cuantitativa, cualitativa y mixta* (2.ª ed.). Editorial San Marcos.
- Varathan, P. (2018). *The US is having a hard time keeping teachers in their jobs*. Quartz. <https://qz.com/1284903/american-teachers-leave-their-jobs-at-higher-rates-than-other-countries-with-top-ranked-school-systems/>
- Whitaker, R., Dearth-Wesley, T., & Gooze, R. (2015). Workplace stress and the quality of teacher–children relationships in Head Start. *Early Childhood Research Quarterly*, 30, 57-69. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2014.08.008>.



© Los autores. Este artículo es publicado por la *Revista Educación* de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Es de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la licencia atribución no comercial 4.0 Internacional. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), que permite el uso no comercial y distribución en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada.