

# **Estrategias de afrontamiento al estrés en docentes: una aproximación fenomenológica**

Stress coping strategies in teachers:  
a phenomenological approach

*Estratégias de combate ao stress nos professores:  
uma abordagem fenomenológica*

## **- Artículo de investigación -**

Heidi Smith Pulido Varon<sup>1</sup>  
Laura María Llerena Marulanda<sup>2</sup>  
Shaira Paola Cabrera Almanza<sup>3</sup>  
Jorge Andrés Ruiz Palacio<sup>4</sup>  
*Universidad Católica Luis Amigó*

Recibido: 12.11.2023

Aceptado: 15.01.2024

## **Resumen**

El principal objetivo es analizar las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes del Colegio Parroquial San Francisco de Asís (Bello, Antioquia). El enfoque de la investigación es cualitativo y el método fenomenológico, dado que permite identificar y analizar las realidades subjetivas y dinámicas del contexto, partiendo de las experiencias conscientes de los actores abordados. Las técnicas utilizadas para la recolección de información y análisis fueron la cartografía social,

---

<sup>1</sup>[heidi.pulidova@amigo.edu.co](mailto:heidi.pulidova@amigo.edu.co)  
<https://orcid.org/0000-0001-8198-0896>

<sup>2</sup> [laura.llerenama@amigo.edu.co](mailto:laura.llerenama@amigo.edu.co)  
<https://orcid.org/0009-0000-0923-2770>

<sup>3</sup> [shaira.cabreraal@amigo.edu.co](mailto:shaira.cabreraal@amigo.edu.co)  
<https://orcid.org/0009-0004-9146-3007>

<sup>4</sup> [jorge.ruzpa@amigo.edu.co](mailto:jorge.ruzpa@amigo.edu.co)  
<https://orcid.org/0009-0000-6015-6881>

el mural de situaciones y la entrevista en profundidad. De este análisis surgen categorías como estrés laboral, autosabotaje, autogestión emocional y ausencia de acompañamiento psicosocial. Los hallazgos obtenidos presentan una dimensión humanizada de la experiencia docente y las formas cotidianas que encuentran para afrontar el estrés derivado de sus funciones y desafíos cotidianos dentro del sistema educativo.

**Palabras clave:** estrategias de afrontamiento, clima laboral, docentes, estrés laboral

### **Abstract**

The main objective is to analyze the strategies for coping with stress in teachers at the San Francisco de Asís Parish School (Bello, Antioquia). The research approach is qualitative, and the method is phenomenological, since it allows us to identify and analyze the subjective and dynamic realities of the context, based on the conscious experiences of the actors addressed. The techniques used for information collection and analysis were social cartography, situation murals and in-depth interviews. From this analysis, categories such as work stress, self-sabotage, emotional self-management and absence of psychosocial support emerge. The findings obtained present a humanized dimension of the teaching experience and the daily ways they find to face the stress derived from their daily functions and challenges within the educational system.

**Key words:** coping strategies, work climate, teachers, work stress

### **Resumo**

O objetivo principal é analisar as estratégias de enfrentamento do estresse em professores da Escola Paroquial San Francisco de Asís (Bello, Antioquia). A abordagem da pesquisa é qualitativa e o método é fenomenológico, pois permite

identificar e analisar as realidades subjetivas e dinâmicas do contexto, a partir das experiências conscientes dos atores abordados. As técnicas utilizadas para coleta e análise de informações foram cartografia social, murais de situação e entrevistas em profundidade. Dessa análise emergem categorias como estresse no trabalho, autossabotagem, autogestão emocional e ausência de apoio psicossocial. Os achados obtidos apresentam uma dimensão humanizada da experiência docente e das formas cotidianas que encontram para enfrentar o estresse derivado de suas funções e desafios cotidianos dentro do sistema educacional.

**Palavras-chave:** estrategias de coping, clima de trabajo, professores, stress no trabajo

## Introducción

Los docentes a menudo experimentan estrés en sus espacios de trabajo, lo cual afecta no solo sus habilidades profesionales, sino también sus ámbitos personales, físicos, emocionales y sociales, debido a las altas cargas laborales y a climas organizacionales desorganizados y poco empáticos. Asimismo, la asignación de actividades que exceden las funciones del docente genera altos niveles de insatisfacción, dificultades en el desempeño y falta de aplicación de metodologías que se adapten a las necesidades de la comunidad estudiantil (Macedo-Pinedo, 2017; Muñoz & Otálvaro, 2012). El estrés no es un proceso unidireccional; por el contrario, surge en el marco relacional de la persona con su entorno. Aunque es una respuesta patológica en sí misma, las dinámicas culturales y de productividad socioeconómica de la sociedad actual redundan en numerosos efectos emocionales, cognoscitivos y conductuales que inciden sobre las dinámicas laborales de los profesionales, desencadenando altos niveles de tensión que impactan la salud mental y el bienestar del individuo. De este modo, se constituye un sistema donde convergen el sujeto, las demandas situacionales, los factores moduladores, patrones de respuesta y las consecuencias (Lima da Silva et al., 2017; Zorrilla-Hidalgo, 2017).

En la revisión de antecedentes se encontró que, en el sector educativo, las condiciones laborales, los marcos socioculturales que enmarcan el ejercicio docente en escenarios socialmente conflictivos, la falta de implementación de estrategias de afrontamiento y resolución de problemas cotidianos, así como las exigencias sobre el cuerpo docente en términos de competencias y conocimientos, manejo de los tiempos y grupos numerosos, entre otras condiciones, derivan en mayores riesgos psicosociales. Estos riesgos tienden a aumentar con el tiempo de exposición a altos niveles de estrés y a un mal clima laboral (Zorrilla-Hidalgo, 2017; Bravo & Salazar, 2017; Narváez-López, 2019; García-Lino, 2020; Moreno-Bastidas et al., 2020). Asimismo, se sugiere que las instituciones educativas no suelen brindar espacios para el cuidado y promoción de la salud mental, facilitando el posible desarrollo del síndrome de Burnout, agotamiento mental extremo y un deterioro en la calidad de vida. Esto tiene una relación directa con el impacto en la salud física de la población docente, lo que a menudo se expresa en cuadros de migrañas, problemas intestinales, insomnio, trastornos alimenticios, mareos, problemas cardiovasculares, irritabilidad y fatiga, lo cual genera incapacidades y dificultades para el cumplimiento de sus funciones (Hernández-Herrera, 2011; Rentería-García, 2022; Bravo & Salazar, 2017; Moreno-Bastidas et al., 2020; Armenta-Zazueta et al., 2020).

Estos factores representan riesgos psicosociales que son definidos por Múnera-Palacio et al. (2013) como condiciones que se expresan en el entorno y se vinculan a la organización, contenido y ejecución de la tarea. Frente a esto, las estrategias de afrontamiento resultan esfuerzos imprescindibles “para la resolución de demandas internas o externas específicas que son valoradas como desbordantes o excesivas para los recursos de las personas y que ponen en peligro su bienestar” (Lázarus & Folkman, 1986; citado en Cháidez-Nevárez & Barraza-Macías, 2018, p. 141). La variedad de estrategias para sobrellevar el estrés laboral va de la mano de los recursos particulares y alternativas socioculturales disponibles para cada sujeto (Narváez-López, 2019; Restrepo-Escobar & López-Velásquez, 2012; Cháidez-Nevárez & Barraza-Macías, 2018).

En los profesionales con alto grado de estrés, ansiedad y desgaste mental, como los docentes, resulta indispensable la búsqueda de estrategias que permitan gestionar sus emociones y sentimientos con el fin de mejorar procesos de enseñanza, desempeño, motivación y satisfacción laboral. Así, esta investigación abordó a docentes del Colegio Parroquial San Francisco de Asís (Bello, Antioquia), con el ánimo de comprender las estrategias de afrontamiento al estrés desde una mirada psicosocial, esto es, una perspectiva que considera la convergencia de elementos individuales y socioculturales en la emergencia del problema.

## **Resultados**

### **Ausencia de acompañamiento psicosocial en docentes**

A partir de la categoría, se puede evidenciar que para los participantes no existe un acompañamiento oportuno por parte de la institución dado que no se prioriza la salud mental en el ejercicio del docente y la orientación psicológica que se brinda es muy insuficiente, un participante expresa:

La institución educativa poco o nada se preocupa por el bienestar mental y físico de sus colaboradores. Si bien se hacen campañas que para mi gusto son meros trámites efímeros y superfluos, con el ánimo de cumplir los estándares de ley, no existe un programa como tal denominado bienestar laboral. Para la Fundación somos una ficha de ajedrez, quien no cumple la función y no sirve, sale el juego y se cambia por otra ficha (Mural de situaciones, párrafo 22, agosto).

Las redes de apoyo ausentes redundan en un sentimiento de desamparo psicológico, de utilización y falta de reconocimiento del papel que cumplen en la sociedad. Frente a la omisión de atención y promoción a la salud mental en la institución, hay una demanda de asistencia psicológica de calidad y que sea diferente a la ayuda que reciben los estudiantes.

La institución no es explícita con las posibilidades de ayuda psicológica para los docentes, el maestro tiene una tendencia muy alta a presentar problemas psicológicos y que el colegio debería implementar campañas de prevención, para evitar caer en una situación de la cual sea más difícil salir después. (Mural de situaciones, párrafo 32, agosto)

En este sentido, los procesos para recibir atención psicológica son muy demorados y desbordan la capacidad del psicólogo institucional, quien prioriza la demanda estudiantil. Otros participantes expresan lo siguiente:

En una estructurada y jerárquica piramidal, nosotros estaríamos en el eslabón más bajito, que, si bien nuestro trabajo es fundamental y soporta toda la estructura, finalmente en los últimos que piensan es en nosotros. Entonces eso me genera también la situación de que bueno, uno no es indispensable, pero no sabe que en cualquier momento váyase y no pasa nada y lo reemplazamos y ya. (Mural de situaciones, párrafo 37, agosto)

Es demasiado difícil uno hacerse consciente de que hay algo que lo está afectando psicológicamente. Entonces empieza a ver al compañero, ese agobio por la profesión y entonces cuando uno está agobiado y no está conforme, ¿qué prácticas educativas se está llevando a cabo con los estudiantes? (Mural de situaciones, párrafo 39, agosto)

Por esta razón, hacen énfasis en que la institución fortalezca las condiciones de bienestar de los profesionales. Finalmente, la falta de atención psicosocial ha impactado negativamente la labor docente, debido a que sus experiencias emocionales deben hacerse a un lado para seguir los procesos de enseñanza, generando sentimientos de incapacidad y desgaste emocional, que a su vez derivan falta de sentido de pertenencia y de identidad del docente en la institución.

Me dejaron la sensación de que más que empleados somos herramientas. Que se pueden cambiar...Me recalca la importancia de que debería existir un ente únicamente dedicado al bienestar laboral, Y creo también que es urgente porque el tema de la salud mental es un tema que no es nuevo, es un tema que viene de hace mucho tiempo y que poco a poco, en el ejercicio docente se va afectando. (Mural de situaciones, párrafo 34, agosto)

#### Relaciones laborales desde la cercanía y la rivalidad

Dentro de esta dinámica de enseñanza-aprendizaje los docentes logran convivir gran parte del día en una institución educativa, por lo cual establecen vínculos y relaciones cercanas, que sirven de canal para tramitar el estrés.

Si bien no llevamos mucho tiempo se han construido vínculos importantes con los administrativos eso es muy importante entonces cualquiera podría salirse un poco del mapa para nosotros creo que se nos facilita ir a conversar cualquier tema académico, personal con el coordinador y también y también nos queda cerca el padre rector. (Cartografía, párrafo 4, agosto)

Esto hace referencia a la relación que se ha construido entre los docentes, ya que se fortalece por medio del apoyo y la comunicación empática que facilita comentar un tema académico a una situación personal, frente al cual aparece la escucha y la ayuda.

Es una relación como muy bonita porque aquí ninguno siente como esa presión, como esa persecución entonces eso también hace que uno trabaje de manera tranquila, generar nosotros tranquilidad y podemos trabajar con paz, la paz se convierte en alegría y realmente todos los espacios del colegio son como muy importantes para nosotros. (Cartografía, párrafo 5, agosto)

A través de charlas y conversaciones que sostienen los docentes logran escapar de la presión y del estrés, resaltando la importancia de las relaciones de compañerismo dentro del plantel educativo. También, es importante mencionar que estas relaciones se fortalecen como mecanismo de afrontamiento y actúan como red de apoyo ante la falta de asistencia en salud mental desde la institución. Sin embargo, las relaciones que se logran establecer son selectivas, puesto que los grupos de docentes se conforman desde la interacción de trabajo y afinidad. Asimismo, algunos docentes logran comprender y establecer un ambiente de armonía, sino que la relación e interacción también da lugar al prejuicio, la competencia, el desconocimiento y el desinterés en permitirse conocer al otro en el contexto educativo.

#### Apoyo social y espiritual

En la institución, los docentes acuden a recursos de apoyo social y espiritual para satisfacer necesidades de orientación y escucha ante situaciones estresantes. El espacio de la capilla y de la oficina del capellán, son tomados como uno de sus lugares seguros, de recogimiento, apoyo, comprensión y paz; de modo que la fe representa refugio y una ruta posible para atravesar de mejor manera las adversidades presentes en su cotidianidad.

Pienso que en ese sentido de la fe y la esperanza son el mejor aliado que podemos tener, porque momentos donde hay tanta frustración, donde hay tanta preocupación el hecho de no tener suficiente fe o suficiente esperanza nos puede llevar a tomar decisiones de pronto no son tan sanas entonces consideraría lo que estos espacios para las personas que puedan tener suficiente fe o suficiente confianza en la religión son muy positivos.  
(Entrevista 1-Párrafo 17, agosto)

Al mismo tiempo la categoría tiene un componente social y desde las redes de apoyo que construyen los docentes a partir de los niveles de comunicación e

interacción que poseen durante y después de sus encuentros dentro de la institución, algunos tienden a ser más abiertos con respecto a confiar sus dificultades o angustias en otro compañero de trabajo.

He hecho muy buena amistad con la bibliotecaria, con la profesora de lengua castellana de bachillerato, con una profesora de ciencias sociales, entonces creería que esos son mis lugares seguros en el colegio, mi lugar donde yo pueda hablar con plena confianza porque he notado que a menudo la preocupación que tenemos las personas. (Entrevista 1, párrafo 13, agosto)

Incluso, tienden a reconocer a sus pares como lugares de descarga emocional, sin miedo a ser juzgados, señalados o que los etiqueten como incompetentes en su labor por sus problemas emocionales. La contracara, son los docentes que tienen y establecen vínculos más cerrados debido a los significados referentes al término de amistad.

Yo nunca he tenido amigos, y nunca tengo amigos, es por el hecho de que, a mí, pues, la palabra amigo tiene un significado muy amplio, entonces para yo decir que una persona es mi amigo, mi amiga tiene que cumplir con una serie de características. (Entrevista 2-Párrafo 17, agosto)

Estas percepciones implican que la posibilidad de gestión emocional se traslade a sus vínculos nucleares como padres o pareja sentimental: “Como mi esposa es compañera de trabajo también, pues sí, con ella soy totalmente abierto y de pronto con la persona que tengo más cercanía” (Entrevista 2, Párrafo 17, agosto). De modo que, en estos casos, la institución no favorece espacios para la contención emocional.

## Autogestión emocional

Esta corresponde a todos los elementos, ejercicios, estrategias y herramientas que construyen o crean los docentes para aliviar sus cargas, desahogarse, afrontar con un mayor control de su realidad los detonantes que surgen en el oficio y el ambiente personal para crear un balance ante todos estos cambios en sus vidas donde no se encuentra bien su salud mental y requieren varios tipos de intervención y gestión. Para algunos, las prácticas artísticas como el dibujo, la pintura y la poesía resultan fundamentales a la hora de afrontar y exteriorizar una dificultad.

Algo que me ha servido mucho para desahogar, para encontrarme mejor es el arte, desde hace un tiempo vengo escribiendo poesía improvisada también y eso me ayuda mucho por lo menos a escaparme de esas preocupaciones diarias, las problemáticas. (Entrevista 1, párrafo 5, agosto)

Esta actividad artística escritural es el medio para apaciguar su realidad, expresar de manera armoniosa y con lenguaje lírico todo aquello que los agobia, y carga tanto desde su lugar de trabajo como en su vida familiar y social, esferas que no se encuentran en equilibrio constante y que repercuten en el cómo se sienten en el día a día dentro de su labor para poder desplegar un mejor desempeño.

Por otro lado, se encuentra que los docentes poseen una preferencia por las prácticas deportivas y sociales para descargarse y evitar, por ejemplo, el uso del cigarrillo y reemplazarlo por una práctica más sana. Esto es resultante de un análisis personal y proceso de introspección.

Yo anteriormente fumaba, entonces una de las maneras de manejar el estrés era fumar, pero obviamente, pues, sentía que me aliviaba el estrés, pero me dañaba los pulmones y el sistema circulatorio en fin, entonces opté por consumir chicle, pero ya, pues como la salida a caminar, pues salgo a caminar doy una vuelta, me pongo a jugar con mi hijo que es un

desestresante absoluto y como soy amante del fútbol entonces hice la manera de inscribirme en equipos de abrirme a conseguir amigos de fútbol, en fin, para tener, pues como esos espacios para desinhibirse y desestresarme de todo. (Entrevista 2, párrafo 6, agosto)

El deporte y la actividad física representan efectos desestresantes y permiten fijar los límites necesarios entre lo laboral y profesional, haciendo respetar sus espacios al desligarse de las labores profesionales y permitirse reconectar con sus necesidades, sentires más profundos y su entorno social.

El buscar apoyo profesional de la salud mental para el manejo de emociones y crecimiento personal, representa el mismo valor que ir a donde un médico ante un malestar físico, ya que consideran que el trabajo interdisciplinar es fundamental en su gremio, al ser tan susceptibles a detonantes, factores estresores, problemas de comunicación, etc., pueden afectar gravemente todas las áreas de desarrollo e impactar en la población estudiantil a la que se orientan, esto lo expresa una de las docentes de la siguiente manera:

A mí me parece que en esta época es bastante necesario uno cuidar su salud mental y me parece que en nuestra profesión sí que es cierto que uno a veces se ve muy afectado, ehh, yo tengo mi tratamiento psicológico, yo voy al psicólogo cada 20 días o cada mes y trato, pues, de ser muy consciente de las cosas que me están afectando, me parece que la terapia me ha servido mucho como persona, como profesional, a manejar mejor mis emociones, a detectar cuáles son las cosas que me están afectando y poder tomar acciones frente a ello. (Entrevista 3, párrafo 5, agosto)

Sin embargo, emerge descontento porque el sistema de seguridad social y la institución como tal, no dispone los profesionales necesarios para acompañar procesos de prevención y atención a la salud mental. En este sentido, y entendiendo que el bienestar conecta la mente y el cuerpo, procuran el autocuidado desde los

hábitos como el comer y dormir bien, tener espacios de reflexión, encuentro con los amigos y familia, y un conjunto de respuestas que favorecen su salud física y mental.

#### Sin sentido y tiempo

Los docentes expresan las diferentes limitaciones relacionadas con el factor del tiempo debido a las dinámicas estudiantiles, preparación para metodologías de enseñanza y sus cargas extralaborales por la asignación de roles y distribución del horario dentro de la institución, teniendo un impacto directo en su tiempo de asuntos personales y extracurriculares.

Claro, es que nosotros manejamos jornada única, es una jornada larga y nosotros estamos aquí 9 horas diarias entonces cualquier cosa que se quiera hacer después de esa jornada es muy poco probable porque a esa hora uno está cansado con compromisos, entonces el tiempo obviamente influye.  
(Cartografía, Párrafo 39, agosto)

Esto da cuenta de las pocas las actividades que pueden realizar después de su jornada laboral o dentro de ella, sin contar con otros compromisos familiares, académicos, deportivos.

Siempre es corriendo, contra el tiempo, porque nosotros acá, mire que incluso antes de entrar muchachos 3 y 25 pm, ya nos tenemos que ir de acá... pues en mi caso yo tengo compromisos, igual que el otro profe tiene compromisos con la universidad. (Cartografía, Párrafo 19, agosto)

La forma en que enfrentan estas dinámicas causa un agotamiento físico y mental, que se agudiza con otras obligaciones, dado que son padres, tienen parejas e hijos y se sienten limitados al querer ofrecer espacios de calidad para sus seres queridos. Este limitante está altamente relacionado con la motivación para ejercer sus

funciones de manera óptima, al ser una condición percibida como poco favorable: “El trabajo se convierte en la vida y es triste porque la vida también está afuera de la institución y no podemos atenderla, y lo peor es que no es la institución, es la política del sistema”. (Mural de situaciones, Párrafo 37, agosto)

En este fragmento se denota la desesperanza aprendida y las relaciones laborales construidas desde el descontento con el sistema educativo y sus políticas académicas y laborales, dando como resultado la percepción y sentimiento de ingratitud hacia su labor y sentido de pertenencia.

Por otro lado, se hace presente la falta de espacios de capacitación y abordaje de la salud mental, lo cual es leído como ausencia de compromiso organizacional hacia el profesorado.

Poco o nada se preocupa por el bienestar mental y físico de sus colaboradores. Si bien se hacen campañas que para mi gusto son meros trámites efímeros y superfluos, con el ánimo de cumplir los estándares de ley, no existe un programa como tal denominado bienestar laboral o afines... quizá el apoyo y acompañamiento se encontraría más fácil en los mismos compañeros, como una muestra de colegas y solidaridad entre nosotros mismos. (Mural de situaciones, Párrafo 22, agosto)

Los sentires antes expuestos, generan cierta resistencia a la forma de comunicarse con superiores o expresar sus necesidades en las instancias pertinentes, debido al sentimiento de inferioridad y menosprecio por parte de estos. Este sentimiento recurrente se nombra en términos de cosificación y utilitarismo, genera barreras, falta de sentido de pertenencia, desmotivación y un ambiente laboral con poca comprensión, empatía y confianza.

## Autosabotaje

Esta categoría surge debido a que no se encuentra un apoyo y espacios adecuados para el bienestar físico, mental y emocional de los docentes, se genera un sentimiento de desasosiego y desvinculación de los procesos institucionales que se expresa en la apropiación de los espacios y el sabotaje permanente sobre ellos mismos.

Pues en lo particular tengo un defecto, que la verdad no me he preocupado tanto por mejorar y es el desorden en mi escritorio y eso hace que a veces entregue las cosas tarde o pierda información...durante un tiempo cambié mi escritorio para el laboratorio para trabajar solo allá porque así no me sentía tan presionado por la mirada de los demás, pero no me rendía, me distraigo fácil. (Entrevista 1, Párrafo 19, agosto)

Se demuestra que evaden una situación académica y social, se emplea una decisión de aislamiento y autoexclusión de algunas actividades de relación con compañeros y directivos, lo cual redunda en menores posibilidades de redes de apoyo dentro de la institución, fragmentación y establecimiento de subgrupos y limitaciones en la comunicación entre directivas y cuerpo docente.

Uno va como en automático, saluda y pasa de largo, deshumanizado...a veces me siento mal, realmente, me pregunto ¿qué sentido tiene todo lo que hago acá? Pero uno lo piensa así y ya, no es que eso sea como un asunto del cual se habla o se trabaja permanentemente. (Entrevista 3, Párrafo 7, agosto)

Se puede observar que hay poco cuestionamiento referente a las condiciones de trabajo que se brindan. El tiempo y el rol que se debe cumplir diariamente no posibilitan el acceso a actividades de capacitación sobre la calidad del ambiente laboral, vínculos laborales, sentido de pertenencia, la importancia de la salud mental

y física, habilidades para la vida, etc. No hay un proceso de concientización ni preparación para fomentar la calidad en los espacios institucionales.

## Discusión

Los hallazgos de la investigación de la población docente tienen relación y cohesión con los antecedentes investigativos que enmarcan una mirada global de la salud mental y la labor del docente, desde el análisis de elementos como estrategias de afrontamiento, condiciones laborales y acompañamiento psicológico en el ámbito laboral.

La ausencia de acompañamiento sentida por el personal docente del Colegio Parroquial San Francisco de Asís es un elemento clave sobre la salud mental y el bienestar, que incide negativamente en su labor. Tal como menciona Hernández et al., (2011) y Vadalá et al. (2013), las acciones y políticas de salud mental, tanto en promoción como en atención de la enfermedad en las instituciones de educación, requieren abarcar el cuerpo docente, dado que son sujetos con alto riesgo psicosocial para desarrollar patologías físicas y mentales. Asimismo, la vigilancia sobre las condiciones laborales debe trascender el cumplimiento de funciones propias de su rol, para dar cabida al ámbito relacional y el autocuidado.

Lo anterior resulta indispensable, considerando que el contexto donde se inserta el docente deriva demandas, estigmas y presiones de diverso tipo, que implican amenazas para su estabilidad emocional, pero también para la comunidad educativa directa en la que se expresa y donde las relaciones de poder pueden operar de manera negativa y contradictoria, sobre sí mismo, sus pares y personas a cargo. El estrés es un aspecto presente en la vida de los docentes y esto se vincula a diferentes esferas de interacción, lo cual, de acuerdo a Orozco (2018), lo sitúa como un problema psicosocial que se agudiza ante las condiciones laborales que enfrentan.

Lo anterior, es para Bermúdez (2018), causal de insatisfacción y de diagnósticos como depresión, lo cual, aunque no aparece en la narrativa de los docentes abordados, puede estar presente y afectar su productividad, salud física y ajuste al contexto educativo. En una línea similar, Castillo, Fernández & López, (2014) refieren que los docentes experimentan depresión y ansiedad dado que el rol académico que cumplen con toda la comunidad estudiantil que los expone a estresores agudos de diversa índole. (Mite-Calero & Vintinilla Granda, 2018); Chiang, Heredia & Santamaría, (2017) enfatizan que el estrés laboral tiene una incidencia en los trabajadores en cuanto a los factores psicosociales relacionados a la exigencia y presión laboral, complejidad de la tarea, sobre carga de trabajo, actividades rutinarias, falta de apoyo en el desarrollo profesional del trabajador. La sobrecarga de trabajo dentro de las actividades asignadas o la realización de tareas que no le corresponden o tareas repetitivas diariamente por tiempos prolongado o tareas que no le competen conllevan a un cuadro de estrés, ansiedad y depresión al trabajador, lo mismo que los trabajos administrativos y cambios de roles a que está sometido el docente (Chavarría *et al.*, 2017; Donayre, 2016).

Las estrategias de afrontamiento identificadas en los docentes abordados son el producto de la adaptación, esfuerzos mentales y físicos por abordar de una manera adecuada las situaciones o fenómenos desencadenantes de las dinámicas laborales, partiendo de su evaluación cognitiva. Esto coincide con Restrepo-Escobar & López-Velásquez, (2012); Cháidez-Nevárez & Barraza-Macías, (2018) y López (2019), quienes sitúan que los sujetos analizan internamente las capacidades que poseen para reducir o mitigar las consecuencias negativas que puedan traer las situaciones estresantes. Sin embargo, no se trata de un ejercicio de voluntades, sino que se enlazan a esferas institucionales, sociales y culturales, con las que se relaciona el sujeto docente. Esto señala que un sistema educativo como el colombiano, donde las instituciones educativas y sus actores hacen parte de un conglomerado amplio, atravesado por precariedades y limitantes, tiene que preocuparse por trascender la aprehensión de conocimientos y procurar un ambiente transformador, articulado a otras estancias de bienestar y desarrollo.

Dado lo anterior, y siguiendo a Cardozo, (2018) y Lemos et al. (2018), las instituciones educativas, requieren considerar intervenciones sobre factores psicosociales asociados al estrés, de manera integral y con calidad, que permita pensar el desempeño y las condiciones de trabajo, de manera coherente, previniendo la aparición de problemas como depresión, ansiedad u otros similares. Las consecuencias negativas de estos cuadros emocionales, no solo se expresan para el docente, sino que se traducen, según Vargas (2018), en sobrecostos para las instituciones, deterioro de las relaciones internas, falta de sentido de pertenencia y desempeño de la institución.

Lo encontrado en el colegio San Francisco de Asís, coincide con lo indicado por Orbegoso-Ayala (2022) frente a la gestión institucional. Según este autor, se tendría que favorecer las particularidades de cada dinámica más que políticas de gestión y funcionamiento extensivo, que, bajo ideales hegemónicos, ejercen presión y generan inconformidad y desmotivación, procesos poco responsables, aislamiento y deterioro de las relaciones interpersonales. Igualmente, Armenta et al. (2020) y Donayre (2016), destacan la influencia de las condiciones de trabajo y las relaciones laborales, que, vinculada a incentivos económicos favorecen el bienestar y los mecanismos de afrontamiento y al deteriorarse constituyen focos estresantes que afectan la labor docente y la dinámica institucional.

## **Conclusiones**

El proceso investigativo permitió identificar en las experiencias de los docentes diversas estrategias para mediar y afrontar las situaciones estresantes que enfrentan en sus actividades profesionales y personales. Las estrategias de afrontamiento que se hicieron visibles incluyen:

- . Deporte y actividad física
- . Salidas recreativas con familia, amigos o de manera individual
- . Guía espiritual mediante espacios como la capilla institucional y sacerdotes o el

capellán del colegio

- . Momentos de oración, meditación o reflexión en privado
- . Acompañamiento psicológico particular
- . Procesos de escritura creativa o de poesía
- . Expresión de emociones a través de medios artísticos

Asimismo, se evidenció que la falta de acompañamiento psicosocial por parte de la institución educativa ha llevado a que los docentes recurran a sus propios recursos para enfrentar los malestares emocionales que experimentan. Esto incluye establecer relaciones de apoyo entre compañeros de trabajo, dedicar tiempo a actividades saludables y planificar con antelación los pendientes y horarios.

La investigación logró identificar que algunos docentes encuentran canales para la gestión emocional dentro de su espacio de trabajo, mientras que otros prefieren buscar apoyo en un entorno más controlado y personal. Esto resalta la necesidad de facilitar espacios construidos desde los mismos escenarios de trabajo, donde la voz de los docentes tenga la oportunidad de ser escuchada para definir opciones de atención e intervención. En coherencia, también resulta pertinente que estas estrategias no dependan únicamente de la voluntad del docente y sus propios recursos para enfrentar la cotidianidad de su labor, sino que la organización insista en procesos que permitan mejores y diversas formas de afrontamiento al estrés y las exigencias institucionales. Esto implica una inversión en la calidad del servicio, la salud mental, las redes de apoyo y la optimización del personal.

Finalmente, es preciso indicar que este estudio tiene un alcance limitado y que, dada la complejidad del fenómeno, podría ampliarse en términos de participantes para una comprensión más profunda de su dinámica.

## Referencias

- Armenta-Zasueta, L., Abundis de León, F., & Zea V. (2021). Influencia de la calidad de vida laboral en la docencia. *Revista Inclusiones*, 8(2), 141-155. <https://revistainclusiones.org/pdf3/10%20Armenta%20et%20al%20VOL%208%20NUM%20ESP,%20SONORA%202021INCL.pdf>
- Bada, Q., Salas, S., Castillo, S., Arroyo, R., & Carbonell, G. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. *Revista MediSur*, 18(6), 1138-1144. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2020000601138&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000601138&lng=es&tlng=es)
- Bravo, M., & Salazar, J. (2017). El clima laboral y su incidencia en el desempeño del personal docente de una escuela de educación básica en Ecuador. *Podium*, 131-143. <https://revistas.uees.edu.ec/index.php/podium/article/view/77>
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. *RIP: Reflexiones en psicología*, 15, 75-98. <https://es.scribd.com/document/465870852/1-El-estres-en-el-profesorado>
- Castillo, A., Fernández, R., & López, P. (2014). Prevalencia de ansiedad y depresión en docentes. *Revista Enfermería del trabajo*, 4, 55-62. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4738761>
- Donayre, C. (2016). Percepción sobre estrés laboral en docentes de educación básica regular de nivel secundario que aplican programas internacionales en una institución educativa privada bilingüe [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6945>
- Cháidez-Nevárez, J., & Barraza-Macías, A. (2018). Afrontamiento del estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63-75. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/726>
- Chavarría, R., Colunga, F., Loria, J., & Peláez, K. (2017). Síndrome de burnout en medico docentes de un hospital de 2o nivel en México. *Educación Médica*,

- 18(4), 254-261.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301279?via%3Dihub>
- Chiang, M., Heredia, S., & Santamaría, E. (2017). Clima organizacional y salud psicológica: una dualidad organizacional. *Dimensión Empresarial*, 15(1), 63-76. <https://doi.org/10.15665/rde.v15i1.641>
- Fuster-Guillén, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/267>
- García-Lino, M. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154.  
<https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGORIO/article/view/1412>
- Hernández-Herrera, C. (2011). La motivación y satisfacción laboral de los docentes en dos instituciones de enseñanza media superior. *Investigación Administrativa*, 40(108), 12-12.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-76782011000200069&lng=es&tlang=es](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-76782011000200069&lng=es&tlang=es)
- Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J., & Román-Calderón, J. (2018). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0001.05>
- Lima da Silva, J., Teixeira, L., Soares, R., Costa, F., Aranha, J., & Teixeira, E. (2017). Estrés y factores psicosociales en el trabajo de enfermeros intensivistas. *Enfermería Global*, 16, 80-120.  
<https://revistas.um.es/eglobal/article/view/249321>
- Macedo-Pinedo, M. (2017). Clima laboral y satisfacción laboral en docentes de instituciones educativas públicas del distrito de Lince. [Tesis, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11312>
- Mite-Calero, W., & Vintinilla Granda, D. (2018). Diagnóstico de los factores de riesgo

- psicosociales que influyen negativamente en la actividad laboral de los trabajadores y la propuesta de un plan de acción en la empresa de seguridad Segproser Cía. Ltda. [Tesis de maestría, Universidad del Azuay]. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8457>
- Moreno-Bastidas, G., Pineda-López, R., & Pineda-López, R. (2020). La satisfacción del ambiente laboral en el Departamento de Ciencias Económicas, Administrativas y del Comercio de la Universidad de las Fuerzas Armadas. *Revista Científica Hallazgos*, 21, 5(1), 47–56. <https://revistas.puceso.edu.ec/hallazgos21/article/view/396>
- Múnera-Palacio, M., Saenz-Agudelo, M., & Cardona-Arango, D. (2013). Nivel de riesgo psicosocial intralaboral de los docentes de la Facultad de Medicina, Universidad CES. *Revista CES*, 27(2), 163-175. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052013000200004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052013000200004&script=sci_arttext)
- Muñoz, C., & Otálvaro, C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242. <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/RCCS/article/view/887>
- Narváez-López, O. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín Informativo CEI*, 6(3), 15-24. <https://repositorio.umariana.edu.co//handle/20.500.14112/26774>
- Orbegoso-Ayala, V. (2022). El éxito de una institución educativa pública depende de la formación en gestión educativa de sus directivos. *Sciéndo*, 25(1), 89-94. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/4313>
- Rentería-García, L. (2022). Retos y posibilidades de la gestión emocional del docente de básica primaria: una narrativa de su práctica pedagógica. Experiencia en la IE Federico Carrasquilla de la ciudad de Medellín. [Tesis en maestría, Universidad de Antioquia]. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/29285>
- Restrepo-Escobar, F., & López-Velásquez, A. (2012). Estrategias de afrontamiento

- de los profesores de la Universidad de Antioquia frente a las demandas organizacionales. *Revista Politécnica*, 8(15), 89-95.  
<https://revistas.elpoli.edu.co/index.php/pol/article/view/324>
- Vadalá, M. (2013). El desgaste mental en los docentes. [Tesis de grado, Universidad Abierta Interamericana].  
<https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112133.pdf>
- Zorrilla-Hidalgo, A. (2017). Estrés en la profesión docente: Estudio de su relación con variables laborales y de contexto. [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla].  
<https://idus.us.es/handle/11441/65269>