

Bienestar docente y salud ocupacional en el ámbito educativo

Teacher well-being and occupational health in the educational context

Bem-estar docente e saúde ocupacional no contexto educacional

Luis Ernesto Pardo-Rodríguez

✉: luisernestopardo@gmail.com

🆎: <https://orcid.org/0000-0001-6127-4556>

Universidad de La Salle. Colombia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Pardo-Rodríguez, L. E. (2025). Bienestar docente y salud ocupacional en el ámbito educativo. *EDUNEXA, Revista de Investigación en Educación*. 2(2), 124-134. DOI: <https://doi.org/10.51247/e.v2i2.879>.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el bienestar docente y la salud ocupacional en el ámbito educativo, identificando los principales riesgos laborales y las estrategias para su mejora. La metodología se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de tipo descriptivo-interpretativo, basado en la revisión documental de fuentes científicas indexadas. Los resultados evidenciaron que factores como el estrés laboral, la sobrecarga de trabajo y el síndrome de burnout afectan significativamente el desempeño docente y la calidad educativa. Asimismo, se identificó que la implementación de estrategias institucionales y personales, como el fortalecimiento del liderazgo educativo y el desarrollo de competencias socioemocionales, contribuye a mejorar el bienestar del profesorado. Se concluyó que el bienestar docente constituye un elemento clave para la sostenibilidad del sistema educativo, siendo necesario promover políticas y prácticas orientadas a la salud ocupacional y al desarrollo integral del docente.

Palabras clave: Bienestar docente, salud ocupacional, estrés laboral, calidad educativa

Abstract

The present study aimed to analyze the relationship between teacher well-being and occupational health in the educational context, identifying the main occupational risks and improvement strategies. The methodology was developed under a qualitative, descriptive-interpretative approach, based on the documentary review of indexed scientific sources. The results showed that factors such as work-related stress, workload, and burnout syndrome significantly affected teacher performance and educational quality. Likewise, it was found that the implementation of institutional and personal strategies, such as strengthening educational leadership and developing socio-emotional skills, contributed to improving teacher well-being. It was concluded that teacher well-being is a key element for the sustainability of the educational system, making it necessary to promote policies and practices focused on occupational health and the integral development of teachers.

Keywords: Teacher well-being, occupational health, work stress, educational quality

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o bem-estar docente e a saúde ocupacional no contexto educacional, identificando os principais riscos laborais e as estratégias de melhoria. A metodologia foi desenvolvida sob uma abordagem qualitativa, de tipo descritivo-interpretativo, baseada na revisão documental de fontes científicas indexadas. Os resultados evidenciaram que fatores como o estresse laboral, a sobrecarga de trabalho e a síndrome de burnout afetam significativamente o desempenho docente e a qualidade educativa. Além disso, identificou-se que a implementação de estratégias institucionais e pessoais, como o fortalecimento da liderança educacional e o desenvolvimento de competências socioemocionais, contribui para melhorar o bem-estar dos professores. Concluiu-se que o bem-estar docente constitui um elemento-chave para a sustentabilidade do sistema educacional, sendo necessário promover políticas e práticas voltadas à saúde ocupacional e ao desenvolvimento integral do docente.

Palavras-chave: Bem-estar docente, saúde ocupacional, estresse laboral, qualidade educativa

Introducción

El bienestar docente y la salud ocupacional han adquirido una relevancia creciente en el ámbito educativo contemporáneo, especialmente en contextos caracterizados por transformaciones constantes en las políticas, metodologías y demandas sociales hacia la educación. En este escenario, el rol del docente no solo implica la transmisión de conocimientos, sino también la gestión emocional, la adaptación a cambios curriculares y la atención a la diversidad del alumnado. Estas exigencias incrementan la vulnerabilidad del profesorado frente a riesgos laborales de carácter físico, psicológico y social, lo que hace imprescindible abordar su bienestar de manera integral (Ruíz Torres, 2016).

Diversos estudios han evidenciado que el bienestar emocional del profesorado se encuentra estrechamente vinculado con la calidad del proceso educativo. En este sentido, docentes con altos niveles de satisfacción laboral, estabilidad emocional y condiciones de trabajo favorables tienden a generar ambientes de aprendizaje más positivos, inclusivos y efectivos. Por el contrario, la presencia de factores como el estrés crónico o la insatisfacción laboral puede afectar negativamente tanto el desempeño docente como los resultados académicos de los estudiantes (Cabezas-Cerna et al., 2025). Esta relación subraya la necesidad de considerar el bienestar docente como un componente estratégico dentro de los sistemas educativos.

En el marco de la salud ocupacional, se entiende que el entorno laboral docente debe garantizar condiciones adecuadas que promuevan el equilibrio entre las demandas del trabajo y los recursos disponibles para afrontarlas. Sin embargo, en la práctica, muchos docentes enfrentan jornadas extensas, sobrecarga administrativa y escaso reconocimiento institucional, lo que contribuye al deterioro progresivo de su salud física y mental. Según Maldonado Marín y Bustos-Nicolalde (2024), el síndrome de desgaste profesional o burnout se ha convertido en una de las problemáticas más frecuentes en el sector educativo, afectando significativamente la motivación y el compromiso del profesorado.

El estrés laboral constituye otro de los factores críticos que inciden en la salud ocupacional docente. Este fenómeno se manifiesta como una respuesta ante demandas laborales excesivas o desproporcionadas en relación con los recursos personales y organizacionales disponibles. Otero López (2012) señala que el estrés prolongado puede derivar en consecuencias graves, como trastornos emocionales, agotamiento físico y disminución del rendimiento profesional. Asimismo, investigaciones recientes han identificado una asociación directa entre el estrés laboral y el desarrollo de enfermedades tanto psicológicas como somáticas en docentes de educación básica, lo que evidencia la necesidad de intervenciones preventivas (Avila Soliz y López Álvarez, 2025).

Frente a esta problemática, resulta fundamental implementar estrategias orientadas a fortalecer el bienestar docente desde una perspectiva integral. Estas estrategias deben contemplar tanto acciones institucionales como iniciativas personales, incluyendo programas de apoyo psicológico, mejora de las condiciones laborales, promoción del trabajo colaborativo y desarrollo de competencias socioemocionales. En este contexto, el coaching educativo ha emergido como una herramienta eficaz para potenciar el desempeño docente y fomentar una cultura organizacional basada en el acompañamiento y la mejora continua (Maza Mori et al., 2025).

Asimismo, la gestión educativa desempeña un papel clave en la promoción de entornos laborales saludables. Una adecuada planificación, liderazgo y toma de decisiones pueden contribuir significativamente a la reducción de factores de riesgo y al fortalecimiento del bienestar del profesorado. Tal como lo señala Paz Flores (2020), la implementación de políticas educativas orientadas al desarrollo profesional y al bienestar laboral incide positivamente en el desempeño docente, generando un impacto directo en la calidad educativa. Esto implica reconocer al docente como un actor central del sistema educativo cuyo bienestar es indispensable para el logro de los objetivos institucionales.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la importancia del bienestar docente y la salud ocupacional en el ámbito educativo, identificando los principales riesgos laborales que afectan al profesorado, así como las estrategias que pueden implementarse para promover entornos laborales saludables. De este modo, se busca contribuir a la reflexión académica y a la formulación de propuestas que favorezcan la calidad de vida del docente y, en consecuencia, la mejora de los procesos educativos.

Metodología

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, orientado a comprender en profundidad las percepciones, experiencias y condiciones relacionadas con el bienestar docente y la salud ocupacional en el ámbito educativo. Este enfoque permitió interpretar la realidad desde la perspectiva de los actores involucrados, priorizando el análisis de significados y contextos sociales. Tal como señalan Duarte-Sánchez y Guerrero-Barreto (2024), la investigación cualitativa resulta pertinente en estudios educativos debido a su capacidad para explorar fenómenos complejos y dinámicos. Asimismo, se asumió un diseño descriptivo-interpretativo que facilitó el análisis integral de la problemática abordada (Catalán Ahumada, 2023).

En cuanto a las técnicas de recolección de información, se empleó la revisión documental como estrategia principal, permitiendo identificar, analizar y sistematizar información relevante proveniente de fuentes académicas indexadas. Se consultaron artículos científicos, libros y documentos especializados relacionados con el bienestar docente, el estrés laboral y la salud ocupacional. Este procedimiento se sustentó en criterios de rigurosidad científica y pertinencia temática. De igual manera, se priorizaron fuentes recientes y de alto impacto para garantizar la actualidad y validez de los hallazgos.

El análisis de la información se realizó mediante un proceso de categorización temática, que permitió organizar los datos en función de ejes conceptuales previamente definidos, tales como riesgos laborales, estrategias de bienestar y condiciones de trabajo docente. Este procedimiento facilitó la identificación de patrones, relaciones y tendencias dentro del corpus analizado. Según Burgo Bencomo et al. (2019), la categorización constituye una herramienta fundamental en la investigación cualitativa, ya que posibilita la interpretación sistemática de la información y la construcción de significados relevantes en el ámbito educativo.

Por otra parte, el estudio se fundamentó en principios éticos que garantizaron la integridad del proceso investigativo. Se respetó la propiedad intelectual de los autores mediante la adecuada citación de las fuentes utilizadas y se aseguró la veracidad de la información presentada. Asimismo, se mantuvo un enfoque responsable en el tratamiento de los datos,

evitando sesgos o interpretaciones arbitrarias. La importancia de la ética en la investigación científica como un elemento esencial para la credibilidad y validez de los resultados.

Finalmente, la metodología adoptada permitió abordar de manera rigurosa y coherente el análisis del bienestar docente y la salud ocupacional, contribuyendo a la comprensión de esta problemática desde una perspectiva crítica y reflexiva. El uso de un enfoque cualitativo, junto con técnicas documentales y análisis temático, facilitó la construcción de un marco interpretativo sólido, alineado con los objetivos del estudio y con las exigencias de la investigación educativa contemporánea.

Marco Teórico

Bienestar docente: conceptualización e importancia en el ámbito educativo

El bienestar docente constituye un constructo multidimensional que integra aspectos emocionales, psicológicos y sociales relacionados con la experiencia laboral del profesorado. Este concepto no se limita únicamente a la ausencia de malestar, sino que implica un estado de equilibrio y satisfacción que permite al docente desempeñar sus funciones de manera eficaz y sostenida en el tiempo. Según Ruíz Torres (2016), el bienestar emocional del docente es un factor clave para el desarrollo de prácticas pedagógicas de calidad, ya que influye directamente en su motivación, compromiso y relaciones interpersonales dentro del entorno educativo.

Desde una perspectiva sistémica, el bienestar docente se vincula estrechamente con la calidad educativa, dado que el profesorado constituye el eje central del proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, estudios recientes evidencian que docentes con altos niveles de bienestar generan ambientes de aprendizaje más positivos, promueven la participación activa del alumnado y favorecen mejores resultados académicos (Cabezas-Cerna et al., 2025). Por el contrario, condiciones adversas pueden derivar en desmotivación, bajo rendimiento y deterioro del clima escolar, afectando el logro de los objetivos educativos.

Asimismo, el bienestar docente se configura como un elemento estratégico dentro de las políticas educativas contemporáneas, orientadas a mejorar la calidad del sistema educativo en su conjunto. La atención a este aspecto implica reconocer la importancia de las condiciones laborales, el apoyo institucional y el desarrollo profesional continuo como factores determinantes en la satisfacción laboral del profesorado. En este contexto, la promoción del bienestar docente no solo beneficia al individuo, sino que repercute positivamente en la comunidad educativa en general (Paz Flores, 2020).

Salud ocupacional en el contexto educativo

La salud ocupacional en el ámbito educativo se refiere al conjunto de condiciones físicas, psicológicas y sociales que influyen en el bienestar del docente en su entorno laboral. Este concepto abarca tanto la prevención de riesgos como la promoción de entornos de trabajo saludables que favorezcan el desempeño profesional. De acuerdo con Espinoza Freire (2015), la salud ocupacional debe entenderse como un proceso integral que busca garantizar el equilibrio entre las demandas laborales y las capacidades del trabajador, promoviendo su calidad de vida.

En el caso del profesorado, la salud ocupacional adquiere características particulares debido a la naturaleza de su labor, que implica interacción constante con estudiantes, carga emocional y responsabilidades múltiples. Estas condiciones pueden generar situaciones de estrés, fatiga y desgaste si no se gestionan adecuadamente. Duarte-Sánchez y Guerrero-Barreto (2024) señalan que el entorno educativo constituye un espacio complejo donde confluyen diversos factores que inciden en la salud del docente, tales como la organización institucional, las políticas educativas y las relaciones interpersonales.

Por otra parte, la salud ocupacional docente no solo depende de factores individuales, sino también de las condiciones estructurales del sistema educativo. Aspectos como la estabilidad

laboral, la carga horaria, los recursos disponibles y el clima organizacional influyen significativamente en el bienestar del profesorado. En este sentido, la implementación de políticas de prevención y promoción de la salud en el trabajo resulta fundamental para reducir riesgos y mejorar las condiciones laborales en el sector educativo (Burgo Bencomo et al., 2019).

Estrés laboral docente: causas y consecuencias

El estrés laboral docente es uno de los principales factores que afectan el bienestar y la salud ocupacional del profesorado. Este fenómeno se produce cuando las demandas del entorno laboral superan los recursos disponibles para afrontarlas, generando una respuesta de tensión física y emocional. Otero López (2012) define el estrés laboral como un proceso dinámico que puede tener efectos negativos en la salud y el desempeño profesional cuando se prolonga en el tiempo.

Entre las principales causas del estrés docente se encuentran la sobrecarga laboral, la presión por resultados académicos, la falta de reconocimiento y el manejo de conductas disruptivas en el aula. Estas condiciones generan un entorno de trabajo exigente que puede afectar la estabilidad emocional del profesorado. Investigaciones recientes han demostrado que el estrés laboral no solo impacta en la salud del docente, sino también en la calidad de la enseñanza y en las relaciones con los estudiantes (Avila Soliz & López Álvarez, 2025).

Las consecuencias del estrés laboral pueden manifestarse en diferentes niveles, incluyendo síntomas físicos como fatiga crónica y trastornos del sueño, así como problemas emocionales como ansiedad, irritabilidad y depresión. Además, el estrés prolongado puede derivar en una disminución del rendimiento laboral, afectando la eficacia de las prácticas pedagógicas. En este sentido, resulta fundamental implementar estrategias de prevención y manejo del estrés que permitan al docente mantener un equilibrio adecuado entre sus responsabilidades laborales y su bienestar personal (Maldonado Marin & Bustos-Nicolalde, 2024).

Síndrome de burnout en el profesorado

El síndrome de burnout, también conocido como desgaste profesional, es una de las consecuencias más severas del estrés laboral crónico en el ámbito educativo. Este síndrome se caracteriza por tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Según Maldonado Marin y Bustos-Nicolalde (2024), el burnout representa un problema creciente en el sector educativo, debido a las condiciones laborales exigentes y a la falta de recursos para afrontarlas.

El agotamiento emocional se manifiesta como una sensación de fatiga extrema y falta de energía para continuar con las actividades laborales. Por su parte, la despersonalización implica una actitud distante o negativa hacia los estudiantes, lo que puede afectar la calidad de la enseñanza. Finalmente, la baja realización personal se refiere a la percepción de ineficacia en el desempeño profesional. Estas dimensiones evidencian el impacto profundo del burnout en la salud y el bienestar del docente.

Diversos estudios han señalado que el burnout no solo afecta al profesorado a nivel individual, sino que también tiene repercusiones en la institución educativa. La disminución de la motivación, el aumento del ausentismo y la rotación del personal son algunas de las consecuencias asociadas a este síndrome. Por ello, es fundamental desarrollar estrategias institucionales que permitan prevenir y abordar el burnout, promoviendo entornos laborales más saludables y sostenibles (Otero López, 2012).

Estrategias para la promoción del bienestar docente

La promoción del bienestar docente requiere la implementación de estrategias integrales que aborden tanto los factores individuales como organizacionales. En este sentido, las instituciones educativas desempeñan un papel fundamental en la creación de entornos

laborales saludables que favorezcan el desarrollo profesional y personal del profesorado. Según Paz Flores (2020), la gestión educativa orientada al bienestar docente contribuye significativamente a mejorar el desempeño laboral y la calidad educativa.

Entre las estrategias institucionales destacan la reducción de la carga administrativa, el fortalecimiento del liderazgo pedagógico y la promoción de una cultura organizacional basada en el apoyo y la colaboración. Asimismo, la implementación de programas de formación continua y desarrollo profesional permite al docente adquirir herramientas para enfrentar los desafíos del entorno educativo. Estas acciones contribuyen a generar un clima laboral positivo y a fortalecer el compromiso del profesorado con su labor educativa.

Por otro lado, las estrategias personales también son fundamentales para el bienestar docente. El desarrollo de habilidades socioemocionales, la gestión del tiempo y la adopción de hábitos saludables son aspectos clave para mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal. En este contexto, el coaching educativo se presenta como una herramienta eficaz para potenciar el crecimiento profesional y fortalecer la resiliencia del docente frente a situaciones adversas (Maza Mori et al., 2025).

Rol de la gestión educativa en la salud ocupacional docente

La gestión educativa desempeña un papel crucial en la promoción de la salud ocupacional y el bienestar docente. A través de una planificación estratégica y un liderazgo efectivo, las instituciones pueden implementar políticas y prácticas orientadas a mejorar las condiciones laborales del profesorado. Espinoza Freire (2015) destaca que la gestión educativa debe centrarse en el desarrollo integral del docente, considerando tanto sus necesidades profesionales como personales.

Un liderazgo educativo comprometido con el bienestar docente puede contribuir a la creación de entornos laborales más equitativos, inclusivos y motivadores. Esto implica fomentar la participación del profesorado en la toma de decisiones, reconocer su labor y promover el trabajo colaborativo. De acuerdo con Burgo Bencomo et al. (2019), la intervención educativa desde una perspectiva integral permite abordar de manera efectiva los factores que afectan la salud ocupacional del docente.

Finalmente, la gestión educativa debe incorporar un enfoque preventivo en relación con los riesgos laborales, promoviendo políticas que favorezcan la salud física y mental del profesorado. Esto incluye la implementación de programas de bienestar, el acceso a servicios de apoyo psicológico y la mejora de las condiciones de trabajo. En este sentido, la gestión educativa se convierte en un elemento clave para garantizar la sostenibilidad del sistema educativo y la calidad de la enseñanza (Paz Flores, 2020).

Discusión

Los resultados del estudio evidencian que el bienestar docente constituye un factor determinante en la calidad del proceso educativo, lo cual coincide con lo planteado por Cabezas-Cerna et al. (2025), quienes destacan la relación directa entre el estado emocional del profesorado y los resultados de aprendizaje. En este sentido, se confirma que los docentes que experimentan mayores niveles de satisfacción laboral y estabilidad emocional tienden a desarrollar prácticas pedagógicas más efectivas. Esta relación refuerza la necesidad de considerar el bienestar docente como un eje central en las políticas educativas, superando enfoques tradicionales centrados exclusivamente en el rendimiento académico.

Asimismo, los hallazgos permiten profundizar en la comprensión de la salud ocupacional como un constructo integral que trasciende la ausencia de enfermedad, incorporando dimensiones físicas, psicológicas y sociales. En concordancia con Espinoza Freire (2015), se reconoce que las condiciones laborales del profesorado influyen significativamente en su desempeño y calidad de vida. Sin embargo, los resultados también evidencian que, en muchos contextos

educativos, persisten condiciones desfavorables como la sobrecarga laboral y la falta de apoyo institucional, lo que limita la implementación efectiva de estrategias de bienestar.

En relación con el estrés laboral, se confirma su carácter multidimensional y su impacto negativo tanto en la salud del docente como en la dinámica educativa. Tal como señala Otero López (2012), el estrés prolongado puede derivar en consecuencias graves, afectando el equilibrio emocional y el rendimiento profesional. Los resultados obtenidos coinciden con lo reportado por Avila Soliz y López Álvarez (2025), quienes identifican una relación directa entre el estrés laboral y la aparición de enfermedades en el profesorado. Esto pone de manifiesto la urgencia de implementar medidas preventivas que permitan reducir los niveles de estrés en el entorno educativo.

Por otra parte, el síndrome de burnout emerge como una problemática relevante en el ámbito educativo, confirmando lo señalado por Maldonado Marín y Bustos-Nicolalde (2024). Los resultados evidencian que el desgaste profesional no solo afecta al docente a nivel individual, sino que también repercute en la calidad del servicio educativo. La disminución de la motivación, el distanciamiento emocional y la percepción de ineficacia profesional son factores que impactan negativamente en la relación con los estudiantes y en el clima institucional. En este contexto, resulta fundamental abordar el burnout desde una perspectiva preventiva e integral.

En cuanto a las estrategias de intervención, los hallazgos destacan la importancia de combinar acciones institucionales y personales para promover el bienestar docente. En línea con lo planteado por Paz Flores (2020), se reconoce que la gestión educativa desempeña un papel clave en la creación de entornos laborales saludables. No obstante, los resultados también sugieren que las estrategias institucionales deben complementarse con el fortalecimiento de competencias socioemocionales en el profesorado, lo que coincide con el enfoque propuesto por Maza Mori et al. (2025) sobre el uso del coaching educativo como herramienta de desarrollo profesional.

Finalmente, los resultados permiten reflexionar sobre la necesidad de un cambio estructural en la forma en que se aborda el bienestar docente dentro de los sistemas educativos. Tal como señalan Duarte-Sánchez y Guerrero-Barreto (2024), la complejidad de los fenómenos educativos requiere enfoques integrales que consideren múltiples variables. En este sentido, la promoción del bienestar docente no debe entenderse como una acción aislada, sino como un proceso continuo que involucra a todos los actores del sistema educativo. Esta perspectiva resulta fundamental para garantizar la sostenibilidad del ejercicio docente y la mejora de la calidad educativa a largo plazo.

Conclusiones

El análisis desarrollado permite concluir que el bienestar docente y la salud ocupacional constituyen pilares fundamentales para el fortalecimiento de la calidad educativa. Se evidenció que el estado emocional, las condiciones laborales y el equilibrio psicosocial del profesorado inciden directamente en su desempeño profesional y en los procesos de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, el bienestar docente debe ser asumido como un componente estratégico dentro de las políticas educativas, superando visiones reduccionistas centradas únicamente en indicadores de rendimiento académico y reconociendo al docente como eje central del sistema educativo.

Asimismo, se concluye que el estrés laboral y el síndrome de burnout representan problemáticas críticas que afectan de manera significativa al profesorado, generando consecuencias tanto a nivel individual como institucional. La sobrecarga laboral, la falta de reconocimiento y las limitadas condiciones de apoyo institucional emergen como factores determinantes en el deterioro de la salud ocupacional. Estos hallazgos ponen de manifiesto la

necesidad de implementar acciones preventivas que permitan mitigar los riesgos psicosociales y promover entornos laborales más saludables y sostenibles en el ámbito educativo.

Por otra parte, se destaca la importancia de articular estrategias integrales que combinen acciones institucionales y personales para la promoción del bienestar docente. La gestión educativa, el liderazgo pedagógico y el desarrollo de competencias socioemocionales se configuran como elementos clave para fortalecer la resiliencia del profesorado y mejorar su calidad de vida. En este contexto, resulta imprescindible fomentar una cultura organizacional basada en el apoyo, la colaboración y el reconocimiento del trabajo docente, garantizando así condiciones adecuadas para el ejercicio profesional.

Finalmente, se concluye que la promoción del bienestar docente no debe concebirse como una acción aislada, sino como un proceso continuo y sistémico que involucra a todos los actores del sistema educativo. La implementación de políticas públicas orientadas a la salud ocupacional y al desarrollo profesional del docente permitirá avanzar hacia sistemas educativos más equitativos, eficientes y humanizados. De este modo, se reafirma que invertir en el bienestar del profesorado es una condición indispensable para garantizar la sostenibilidad y calidad de la educación en el largo plazo.

Limitaciones del estudio

El presente estudio presentó algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar sus resultados. En primer lugar, se basó en un enfoque cualitativo sustentado principalmente en la revisión documental, lo que restringió la posibilidad de contrastar los hallazgos con datos empíricos provenientes de contextos específicos. Asimismo, la selección de fuentes, aunque rigurosa, pudo haber dejado fuera investigaciones relevantes no indexadas en las bases de datos consultadas. Finalmente, la naturaleza interpretativa del análisis implicó un grado de subjetividad inherente al proceso investigativo, lo que podría influir en la generalización de los resultados.

Estudios futuros

En función de las limitaciones identificadas, se sugiere que futuras investigaciones incorporen enfoques mixtos que combinen métodos cualitativos y cuantitativos, permitiendo una comprensión más amplia del bienestar docente y la salud ocupacional. Asimismo, sería pertinente desarrollar estudios de campo en contextos educativos específicos que permitan contrastar los hallazgos teóricos con evidencias empíricas. De igual manera, se recomienda profundizar en el análisis de intervenciones concretas, como programas de apoyo psicosocial o coaching educativo, con el fin de evaluar su impacto en la mejora del bienestar docente y la calidad educativa.

Reconocimiento

Se agradece a los especialistas que contribuyeron al desarrollo de este trabajo mediante sus aportes teóricos y reflexivos en el campo de la educación y la salud ocupacional. De igual manera, se expresa un sincero reconocimiento a los colegas investigadores y profesionales del ámbito educativo, cuyos estudios han servido de base para la construcción del presente artículo. Asimismo, se valora el apoyo de las instituciones académicas que promueven la investigación científica y el fortalecimiento del conocimiento en beneficio de la comunidad educativa.

Declaración de Conflicto de Interés

El autor declara que no existe ningún conflicto de interés en relación con la elaboración, desarrollo y publicación del presente estudio. Asimismo, se garantiza que la investigación se realizó de manera ética, transparente y sin influencias externas que pudieran sesgar los resultados o las conclusiones presentadas.

Referencias

- Aguilera Vidal, H. N., Hurtado Flores, V. F., & Albiño Ortega, M. M. (2022). Programa de intervención psicosocial para disminuir el estrés laboral en docentes de las escuelas municipales. *REVISTA MULTIDISCIPLINARIA DE DESARROLLO AGROPECUARIO, TECNOLÓGICO, EMPRESARIAL Y HUMANISTA.*, 4(1), 6-6.
- Albán Solórzano, S. E., & Marín Figuera, M. G. (2025). Automotivación y equilibrio de la vida laboral de docentes de educación general básica. *Ciencia Y Educación*, 6(11), 118 - 126. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17605592>
- Ariza Montes, J. A. (2002). El dilema del equilibrio vida personal versus vida profesional: un enfoque de recursos humanos. *Revista de Fomento Social*, 57, 87-100.
- Avila Soliz, L. G., & López Álvarez, S. C. (2025). Enfermedades Asociadas al Estrés Laboral en el Personal de Educación Básica: Un Enfoque Crítico. *Revista Latinoamericana De Calidad Educativa*, 2(4), 208-213. <https://doi.org/10.70625/rlce/326>
- Bermúdez Castaño, L., González González, J. A., Rocuts Parra, I., & Torres Martínez, L. J. (2025). Factores Institucionales que Afectan el Bienestar Docente y su Desempeño Laboral. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica*, 5(3), 5369-5388. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v5i3.1544>
- Betancourt Torres, H. G., Cosquillo Salazar, J. M., Vilema Quispe, M. E., Tandalla Calvopiña, L. F., & Beltran Mindiola, J. E. (2025). El estrés docente y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes: comprendiendo la relación entre el bienestar del profesor y el rendimiento académico. *Arandu UTIC*, 12(2), 3611-3624. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1176>
- Burgo Bencomo, O. B., León González, J. L., Cáceres Mesa, M. L., Pérez Maya, C. J., & Espinoza Freire, E. E. (2019). Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48.
- Cabezas-Cerna, J. I., Belduma-Rentería, L. A., Robalino-Laje, L. E., & Lemache-Alvarado, A. A. (2025). Bienestar emocional del docente y su impacto en la calidad educativa: Emotional Well-being of Teachers and Its Impact on Educational Quality. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando*, 6(1), ág-3820.
- Cabezas-Cerna, J. I., Belduma-Rentería, L. A., Robalino-Laje, L. E., & Lemache-Alvarado, A. A. (2025). Bienestar emocional del docente y su impacto en la calidad educativa: Emotional Well-being of Teachers and Its Impact on Educational Quality. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando*, 6(1), ág-3820.
- Carrillo Rosero, D. A., Poveda Morales, T. C., & Gavilanes González, E. P. (2025). Sobrecarga laboral docente: impacto en la salud y el desempeño profesional. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
- Catalán Ahumada, J. (2023). *Análisis de investigación educativa cualitativa*. Editorial Universidad de La Serena.
- Cornejo Chávez, R. (2009). Condiciones de trabajo y bienestar/malestar docente en profesores de enseñanza media de Santiago de Chile. *Educação & sociedade*, 30(107), 409-426.
- Delgado Herrada, M. I., & García Horta, J. B. (2024). La salud mental y su relación con el bienestar psicosocial en profesores. *Políticas Sociales Sectoriales*, 2(2), 431-448. Recuperado a partir de <https://politicassociales.uanl.mx/index.php/pss/article/view/102>

- Duarte-Sánchez, D. D., & Guerrero-Barreto, R. (2024). Métodos y técnicas en investigación cualitativa: una revisión integral en ciencias sociales. *Revista de la Sociedad Científica del Paraguay*, 29(2), 90-102.
- Espinoza Freire, E. E. (2015) Aspectos teóricos e instrumentos de la Metodología de la Investigación Educativa. Machala, Ecuador: Universidad Técnica de Machala. URI: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/6651>
- Gordillo Caicedo, A. L. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(27), 414-428.
- Guzmán Coyago, E., & Moreno, E. M. (2024). La regulación emocional para el manejo del estrés laboral docente. *Revista de Psicología y Educación*, 19(1), 33-45.
- Maldonado Marin, D. O., & Bustos-Nicolalde, S. V. (2024). Desgaste profesional o burnout y su impacto en la calidad educativa. *Polo del Conocimiento*, 9(4), 1550-1566.
- Maza Mori, N., Buendía Cueva, G. I., & Pérez Saavedra, S. S. (2025). Coaching educativo como estrategia para la mejora del desempeño docente. *Revista InveCom*, 5(3).
- Mero Macías, V. G., Maldonado Jaramillo, J. del R., Galeas Guevara, J. J., & Ríos Silva, M. A. (2023). Importancia de reducir el estrés laboral en los docentes. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 2(1), 21-30. <https://doi.org/10.69516/dwf3cn42>
- Millitasig Molina, K. C., & Palacios Meléndez, J. G. (2026). Influencia del estrés laboral en el desempeño docente en Institutos Superiores Tecnológicos de Pichincha-Ecuador, 2024. *Polo del Conocimiento*, 11(2), 1492-1522.
- Otero López, J. M. (2012). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Ediciones Díaz de Santos.
- Palacios Ibarra, Y. S., Montufar Alcívar, J. G., Torres Álava, M. D. R., Olivos Cervantes, B. E., & Morales Laines, C. E. (2025). Educación emocional y bienestar docente: un enfoque integral para la formación profesional del maestro del siglo XXI. *Polo del Conocimiento*, 10(12), 838-853.
- Paz Flores, T. M. (2020). Gestión educativa y la mejora del desempeño laboral de los docentes. *Ciencia Y Educación*, 1(4), 15-26. <https://doi.org/10.48169/Ecuatesis/0104202021>
- Rada, I. (2026). El Bienestar Docente como Pilar Fundamental para una Educación de Calidad Una Revisión Sistemática. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 6(1), 7132-7162.
- Ramírez-Ángel, L. M., & Riaño-Casallas, M. I. (2022). Equilibrio trabajo-vida y su relación con la salud mental en trabajadores de diferentes profesiones: una revisión sistemática. *Revista EAN*, (92), 208-252.
- Rey-Sarmiento, A. M. (2024). Impacto del bienestar laboral y el compromiso docente en la calidad educativa en América Latina [The impact of teacher wellbeing and commitment on educational quality in Latin America]. *Cognopolis. Revista de educación y pedagogía*, 2(2), 1-14.
- Ruíz Torres, J. A. (2016). El bienestar emocional del docente. *Revista de Educación Inclusiva*, 9(2).
- Sosa Bueno, G. C., Beltrán Borbor, E. A., Asencio Suarez, L. M., & Aguilera Suárez, J. M. (2025). Análisis del estrés crónico y la carga mental para reducir el impacto de los riesgos silenciosos. *Arandu UTIC*, 12(2), 4687-4707. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1257>

- Trillo Sanguinet, A., & Questa-Tortero, M. (2023). Percepciones docentes sobre las condiciones laborales e incidencia en la salud: estudio de caso en educación media tecnológica y profesional de Uruguay. *Revista Educación*, 47(2), 404-432.
- Velazco Velazco, S. I. (2021). Condiciones laborales de los docentes de la educación escolar básica de la ciudad de Pilar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 11338-11360. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1170
- Yagual Tomalá, E. M., Zumárraga Flores, M. L., & Villavicencio Gavilánez, S. M. (2026). Impacto del bienestar socioemocional docente en la calidad de la educación universitaria. *Innovación Integral*, 3(1), 532-553.
- Zavala Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 67-86. <https://doi.org/10.18800/educacion.200801.004>