



Imagen de jcomp en Freepik

# Ansiedad y sobrecarga laboral docente: impacto en su desempeño en el aula

## Anxiety and teacher work overload: impact on their classroom performance

Dora María Lladó-Lárraga\*, Alecxia Michel Jasso-Treviño

### RESUMEN

El objetivo del estudio fue detectar la presencia de ansiedad en docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la Universidad Autónoma de Tamaulipas y analizar cómo la sobrecarga laboral afecta su desempeño. Se realizó un estudio mixto, con diseño secuencial y alcance exploratorio. Acorde a los resultados se confirmó que la totalidad de las y los participantes presentaron ansiedad leve con manifestaciones tanto somáticas como afectivas: insomnio, dolores físicos, miedo, angustia y pensamientos negativos. Estas manifestaciones también se relacionaron con la teoría de Lang, según el cual la ansiedad surge del *procesamiento de estímulos emocionales*, donde el entorno laboral es percibido como amenazante, activando respuestas físicas y cognitivas. Esto se reflejó en el profesorado al identificar como detonantes la presión institucional, la carga administrativa y el miedo a cometer errores. La teoría de Tous explica la ansiedad como un proceso adaptativo basado en la *evaluación de situaciones estresantes* y los recursos personales para enfrentarlas. Los docentes reconocieron que, si bien sienten ansiedad, intentan afrontarla mediante organización del tiempo, priorización de tareas y trabajo colaborativo. Finalmente, la relación entre demandas laborales y síntomas emocionales se explica a través del modelo de Karasek, que indica que un ambiente con altas exigencias y bajo control genera mayores niveles de estrés y ansiedad. Aunque el profesorado ha desarrollado estrategias de afrontamiento, como la organización del tiempo o el apoyo entre colegas, los síntomas persisten. Se concluye que es fundamental repensar las políticas institucionales para priorizar la salud mental y el equilibrio laboral del profesorado.

**PALABRAS CLAVE:** ansiedad, sobrecarga laboral, desempeño del profesorado.

### ABSTRACT

The objective of this study was to detect the presence of anxiety in faculty members of the Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades at the Universidad Autónoma de Tamaulipas and to analyze how work overload affects their performance. A mixed-methods study with a sequential design and exploratory scope was conducted. The results confirmed that all participants presented mild anxiety with both somatic and affective manifestations: insomnia, physical pain, fear, anguish, and negative thoughts. These manifestations were also related to Lang's theory, according to which anxiety arises from the processing of emotional stimuli, where the work environment is perceived as threatening, activating physical and cognitive responses. This was reflected in the faculty members, who identified institutional pressure, administrative burden, and fear of making mistakes as triggers. Tous's theory explains anxiety as an adaptive process based on the evaluation of stressful situations and the personal resources available to cope with them. The faculty members acknowledged that, while they experience anxiety, they attempt to manage it through time management, task prioritization, and collaborative work. Finally, the relationship between job demands and emotional symptoms is explained through Karasek's model, which indicates that a demanding and poorly controlled environment generates higher levels of stress and anxiety. Although teachers have developed coping strategies, such as time management and peer support, the symptoms persist. It is concluded that it is essential to rethink institutional policies to prioritize teachers' mental health and work-life balance.

**KEYWORDS:** anxiety, work overload, teacher performance

\*Correspondencia: [dllado@docentes.uat.edu.mx](mailto:dllado@docentes.uat.edu.mx)/Fecha de recepción: 30 de octubre de 2025/Fecha de aceptación: 26 de noviembre de 2025/Fecha de publicación: 12 de diciembre de 2025.

Universidad Autónoma de Tamaulipas (pública), Facultad de Ciencias de la Educación, Centro Universitario Victoria, Ciudad Victoria, Tamaulipas, México, C. P. 87000



## INTRODUCCIÓN

La educación es uno de los pilares fundamentales de cualquier sociedad, y el profesorado desempeña un papel crucial en la formación de las generaciones futuras. La ansiedad en este contexto no solo afecta la salud y el bienestar de las y los educadores, sino que también tiene consecuencias directas en la calidad de la enseñanza y, por ende, en el aprendizaje del estudiantado.

Al enfocarse en el ambiente laboral, es importante enfatizar que la docencia es un trabajo humanitario que requiere un alto nivel de exigencia. Tal como lo menciona Pérez (2018) la docencia es una profesión que demanda mucho de quienes la practican, requiere una adaptación continua a las dinámicas cambiantes lo que también puede generarles estrés. La ansiedad en el ámbito docente no es un problema aislado, sino un fenómeno complejo silencioso que se deriva de la interacción de diversos factores. Chiang et al. (2017), Díaz (2011) y Pérez (2018) mencionan que el nivel de presión, la cantidad de trabajo, la estabilidad en el empleo y el reconocimiento pueden generar efectos adversos en la salud, afectando el aspecto intelectual, fisiológico, psicoemocional y social, lo que provoca estrés y ansiedad. Esta no es algo malo en sí misma, pero sí lo es cuando se convierte en un elemento negativo, al obstaculizar el buen desarrollo de la persona en la toma de decisiones, el establecimiento de relaciones interpersonales, para descansar y relajarse (González, 2017).

En las últimas décadas, las nuevas exigencias laborales y las condiciones de trabajo en el ámbito docente han tenido un impacto negativo en la salud de las y los educadores, afectando su desempeño profesional. De acuerdo al estudio de Franco (2023), los problemas psicológicos y el desgaste laboral han llevado a un aumento en los permisos médicos entre el profesorado, superando a otras causas de ausencias registradas anteriormente. Además, Extremera et al. (2010) y Coaquira (2020), citados por Pujol-Cols (2021), destacan que la profesión docente es extremadamente exigente a

nivel cognitivo debido a la complejidad de tareas como el diseño de propuestas pedagógicas y la creación de recursos didácticos. Finalmente, según la OECD (citada en Brunner, 2002), las demandas laborales actuales son diversas, e incluyen la búsqueda de oportunidades, logros, competencias y altos niveles de desempeño, más allá del simple acceso a recursos. Otros autores como Said, et al. (2021), señalan que la presencia de un mayor número de factores sociales, familiares, laborales han venido a detonar los niveles de ansiedad en docentes y, a raíz de la pandemia, estos se agudizaron. Así lo evidenció el trabajo realizado en 2020, por la Organización Mundial de la Salud cuyo objetivo fue evaluar los efectos de la pandemia en la salud mental de las personas dado que, si bien se logró controlar la pandemia, el dolor, la depresión y la ansiedad seguirán siendo factores que afecten a las personas de la comunidad (Trujillo-Juárez y Delgado-González, 2021).

La Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), no estuvo ausente de esta situación, el retorno a las aulas se dio de manera gradual y tanto estudiantes como docentes empezaron a presenciar un proceso de readaptación, en el que estuvieron presentes las pérdidas, los miedos al contagio, y la necesidad de retomar el proceso formativo con las deficiencias presentes. Ante este escenario, se definió como objetivo investigativo: detectar la presencia de ansiedad en docentes de la licenciatura en Ciencias de la Educación y cómo la sobrecarga laboral afecta el desempeño de sus funciones.

### Marco teórico y conceptual

El trabajo investigativo integra dos conceptos centrales: ansiedad y sobrecarga laboral. En 2010, Reyes determinó que la ansiedad es una experiencia emocional común en las personas, siempre que no afecten su desarrollo personal, porque la ansiedad se ve como un mecanismo de defensa ante las amenazas y peligros, capaz propiciar un aprendizaje ante obstáculos. Pero también considera que es indispensable no olvidar que la ansiedad en ni-

veles altos puede ser perjudicial y nociva para el bienestar de quien la manifiesta (Fernández, 2023).

La teoría cognitiva de la ansiedad postula que las interpretaciones y valoraciones de las situaciones, por parte de las personas, juegan un papel central en la generación y mantenimiento de la ansiedad (Díaz y De la Iglesia, 2019). El profesorado, al enfrentarse a diversas demandas profesionales, pueden experimentar ansiedad debido a sus interpretaciones de situaciones desafiantes o amenazantes, como la gestión del aula, la evaluación del estudiantado o las expectativas administrativas, derivando en respuestas emocionales negativas.

De esta teoría emana el planteamiento de Lang (Carrillo, 2018):

a) Sobre procesamiento de imágenes y afectos: la ansiedad de las y los docentes podría estar relacionada con su percepción de desafíos o amenazas en su entorno laboral. La ansiedad no es una característica permanente de su personalidad, sino más bien una respuesta adaptativa a situaciones específicas. Lang propone que la memoria emocional con tiene tres tipos de información:

- Información sobre estímulos externos. referente al cómo les hace sentir algo físicamente.

- Información sobre las respuestas asociadas a los estímulos. Incluyendo respuestas de aproximación o evitación y los efectos somáticos.

- Propositiones semánticas. Que definen el significado de los estímulos y de las respuestas asociadas a ellos (probabilidad de ocurrencia, consecuencias de las respuestas).

b) Teoría de Tous: plantea un modelo de ansiedad basado en el procesamiento de información. Es un mecanismo adaptativo para la

persona, prioriza los procesos de percepción sobre los de respuesta ante situaciones que pueden suponer novedad o peligro, permitiendo la selección de una respuesta no impulsiva sino adecuada a la complejidad de la situación (Carrillo, 2018). Esto involucra dos procesos principales:

- Evaluación primaria: los docentes evalúan la situación y determinan si es estresante.

- Evaluación secundaria: tras la evaluación inicial, se evalúan los recursos y estrategias disponibles para hacer frente a la situación estresante.

c) Sintomatología de la ansiedad de Zung (1971): este autor destaca las afecciones físicas y emocionales que trae consigo la ansiedad. Estos son (Fernández, 2023):

- Afectivos: miedo, angustia, desintegración mental y aprehensión.

- Somáticos: temblores, molestias y dolores corporales, fatiga y/o debilidad, inquietud, palpitaciones, vértigo, desmayos, disnea, parestesias, náuseas y vómito, micción frecuente, sudoración, rubor facial, insomnio y pesadillas.

La sobrecarga laboral, por su parte, es definida como el exceso de actividades y complejidad en un tiempo limitado, provocando agotamiento emocional, fatiga y depresión (Franco, 2023). López y Gil (2015), señalan que las y los profesionales académicos enfrentan sobrecarga debido a la necesidad de gestionar múltiples roles (docencia, investigación, administración), lo que excede sus recursos y capacidades. Además, combinar altas exigencias con bajos niveles de control o compensación puede resultar en alta tensión y aumentar la mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

El Modelo Karasek, llamado así por su autor Robert Karasek, describe el estrés laboral en función de la interacción entre las exigencias

del trabajo y el grado de control que una persona tiene sobre su labor. Las demandas laborales se refieren a las exigencias físicas y psicológicas que implica el trabajo, mientras que el control es el mecanismo que ayuda a manejar estas demandas. Este control se basa en dos aspectos principales: la autonomía y el desarrollo de habilidades. El modelo presenta cuatro vertientes de estrés (Arias et al., 2014):

- Trabajos de tensión alta. Cuentan con un bajo control y una alta exigencia psicológica, generando afecciones emocionales como el estrés y la ansiedad más severos.
- Trabajos activos. Cuentan con un alto control y una alta exigencia psicológica.
- Trabajos de poca tensión. Cuentan con un alto control y una baja exigencia psicológica.
- Trabajos pasivos. Cuentan con un bajo control y una baja exigencia psicológica.

A pesar de los diversos aportes teóricos que explican la ansiedad docente, desde las perspectivas cognitivas, los modelos de procesamiento de información y las teorías sobre la sobrecarga laboral, la problemática persiste y continúa afectando el bienestar y el desempeño profesional del profesorado. Las altas exigencias, la multiplicidad de funciones y las condiciones cambiantes del entorno educativo mantienen vigente este fenómeno, cuyos efectos se manifiestan tanto a nivel individual como institucional. Por ello, se plantea un estudio en la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UAT, con el propósito de detectar la presencia de ansiedad en sus docentes y analizar de qué manera la sobrecarga laboral influye en el desarrollo de sus funciones académicas.

## **METODOLOGÍA**

El diseño de la investigación fue de corte mixto, con diseño secuencial y alcance exploratorio en virtud de que no hay estudios previos en

la institución. Se inició con la estructuración y aplicación del instrumento cuantitativo y, según los datos obtenidos, se aplicó un segundo instrumento de corte cualitativo. Acorde con Hernández et al. (2014) los métodos mixtos constituyen un enfoque de investigación basado en procedimientos organizados, empíricos y rigurosos, que integran la recopilación y el examen de información tanto cuantitativa como cualitativa, con el propósito de alcanzar una comprensión más amplia del fenómeno analizado.

El primer instrumento de recolección fue un cuestionario con escala Likert, propuesto por Zung en 1971 con la finalidad de identificar la ansiedad en las personas. Este instrumento se integra por 20 ítems, 5 de carácter afectivo (nerviosismo, temor, alterarse, deshacerse en pedazos, presentir algo malo) y 15 de carácter somáticos (temblores, dolores, debilidad, cansancio, intranquilidad arritmias, mareos, desmayos, falta de aire, indigestión, sudoración, calentura, insomnio, pesadillas), sus respuestas se valorizan del 1 al 4 donde 1 hace referencia a la baja presencia de la ansiedad, mientras una valoración de 4 se refiere a algo severo. Este instrumento propone una tabla de clasificación del nivel de la ansiedad, preestablecida por el autor, en cuatro niveles: ansiedad intensa de 61 a 80 puntos; ansiedad moderada de 41 a 60 puntos; ansiedad leve de 21 a 40 puntos; y normal de 1 a 20 puntos.

La finalidad de este instrumento fue detectar a docentes que presentaran síntomas de ansiedad y con ello, a través de un segundo instrumento, que consistió en una entrevista semiestructurada, poder profundizar en las situaciones que han detonado los síntomas y la prevalencia de la ansiedad en el entorno laboral.

Los sujetos de estudio fueron docentes de tiempo completo de la Licenciatura de Ciencias de la Educación, cuyo universo, al momento de la aplicación, fue de 18 docentes. Al ser un estudio de corte mixto, se buscaba tener un número reducido de sujetos para tener

la oportunidad de profundizar más detenidamente en el análisis cualitativo. El método de muestreo fue aleatorio simple. De forma inicial se aplicó el primer instrumento a nueve sujetos, constituyéndose en el 50% del total, para determinar la presencia de ansiedad, y con base a estas respuestas, aquel sujeto categorizado en un nivel de ansiedad moderado a leve se seleccionó para dar respuesta al segundo instrumento, de corte cualitativo, y con ello determinar el impacto de la sobrecarga laboral en la presencia de la ansiedad en docentes. Este instrumento se construyó con preguntas abiertas organizadas en dos categorías: ansiedad y sobrecarga laboral derivadas de los planteamientos teóricos expuestos.

El primer instrumento no se validó al ser diseñado y aplicado por especialistas desde 1971; el segundo fue validado por tres sujetos especialistas en psicología y un docente de nivel superior con más de 10 años de experiencia, presentándose observaciones con relación a la estructura, redacción y coherencia del instrumento (McMillan y Schumacher, 2005).

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Por lo que respecta al análisis cuantitativo, se aplicó el instrumento a nueve sujetos; el 66.7% ronda en los cincuenta años, uno de ellos con 42 años y el otro sujeto que representa el 16.7% cuenta con 76 años. El 67% son casados, evidenciando que la mayoría tiene una familia, representando un compromiso adicional al sujeto; asimismo, el 83% manifestó tener hijos o hijas. En cuanto a datos de contexto laboral, en promedio el profesorado tiene alrededor de 29 años de servicio, siendo el sujeto de mayor edad quien cuenta con 35 años de experiencia laboral.

Los resultados del instrumento demostraron que el 66.6% de los sujetos (seis de los nueve encuestados) evidencian la presencia de ansiedad, categorizada en un rango de ansiedad leve (de 21 a 40 puntos en la escala de Zung), esto da a entender que cada uno de ellos, en más de una ocasión, han manifestado síntomas somáticos (temblores, dolores cor-

porales, disnea, parestesias, palpitaciones, insomnio, pesadillas, sudoración etc.) y afectivos (miedo, angustia, aprehensión, entre otros) pero, a pesar de ello, no es un nivel que afecte por lapsos prologados mayores a un mes o que sean indicios para desarrollar síndrome de Burnout.

Por lo que respecta al profesorado que sí presentan síntomas de ansiedad, se encontró que, en promedio, las mujeres obtuvieron 33.33 puntos siendo mayor el puntaje al de los hombres con un puntaje de 26.33 puntos, y, que, si bien ambos presentan ansiedad leve, esto afirma que las mujeres tienden o son más propensas o perceptibles a manifestar ansiedad alguna vez en su vida.

En relación con el análisis cualitativo, las respuestas en cada categoría fueron:

### a) En la categoría de ansiedad

*En la interrogante relacionada con la presencia de algunos síntomas relacionados con la ansiedad, cinco de los seis entrevistados admitieron haber presentado síntomas como miedo, angustia, aprehensión, dolores corporales no asociados a un esfuerzo físico, pesadillas e insomnio. Los sujetos S01, S03 y S06 son mujeres quienes tienen mayor tiempo de haberse percatado de manifestar dichos síntomas. Por lo que respecta al tiempo y frecuencia con los que aparecen dichos síntomas, se identificó que el tiempo es variable, yendo de tres meses, a cinco y hasta 18 años. Un sujeto afirmó que el insomnio fue el primer síntoma en manifestarse, disparando su fatiga derivada de carga laboral. Esto coincide con las propuestas teóricas de Zung (1971) y Lang (Carrillo, 2018) que establecen que las personas presentan ansiedad, reflejándola no solo por aspectos emocionales, si no también físicamente y que estos son derivados por estímulos externos.*

*Por lo que respecta a la temporalidad en que se presentan los síntomas indicados, hay coincidencia en tres de los sujetos en que el insomnio es diario mientras que la fatiga es*

temporal, y que se asocia con preocupaciones tanto personales como con procesos institucionales, esto es, cuando la carga laboral aumenta.

*Al preguntar sobre las situaciones en las que los sujetos han manifestado estos síntomas* resultan ser variadas, los sujetos S01 y S04 concuerdan en que se manifiestan cuando la carga laboral aumenta, ya sea dentro o fuera de su horario laboral, solo el sujeto S01 añade que también puede deberse a situaciones externas, como personales o familiares. Por otro lado, los sujetos S02 y el S06 concuerdan en que aún sin tanta carga laboral hay insomnio. Por lo tanto, las manifestaciones de la ansiedad en los sujetos pueden ser relacionados a las altas exigencias y un bajo control de las situaciones a las que se enfrentan, tal y como se menciona en el modelo de Karasek (Arias et al., 2014).

*Se cuestionó a los sujetos si pudiesen identificar algún tipo de pensamiento cuando se presentan alguno de estos síntomas,* a lo cual los sujetos S03 y S04 admiten desarrollar pensamientos negativos; el sujeto S01 añade de forma específica que tiende a desarrollar un pensamiento de miedo a equivocarse en la toma de decisiones, o ser objeto de una sanción por algún error, o por no terminar el trabajo en tiempo y forma; esto coincide con lo planteado en la sintomatología de Zung (1971) quien afirma que unos de los síntomas en la dimensión afectiva son el miedo, la angustia y la aprehensión. Mientras que los sujetos S02 y el S06 desarrollan un pensamiento más positivo y proactivo que tiende más a tener presente las actividades pendientes y revisar la agenda del día y de la semana, coincidiendo con Tous (Carrillo, 2018), cuando señala que el sujeto se adapta ante situaciones que puede percibir como novedad o de peligro llevándolo a tomar decisiones planeadas y valoradas.

*La pregunta sobre las emociones que surgen al experimentar presión laboral o familiar* proporciona una visión clara de cómo esto afecta el estado emocional de las y los encuestados. La

mayoría de los sujetos (S01, S02, S03 y S04) reportan emociones negativas como ansiedad y miedo, indicando que estos síntomas tienen un impacto significativo en las dimensiones afectivas, mientras que el sujeto S05 ofrece una perspectiva distinta al no experimentar emociones negativas, y el sujeto S06 se enfoca en la manifestación física como el dolor de cabeza. Esto destaca cómo las experiencias pueden variar entre individuos y sugiere que la percepción y manejo emocional de los síntomas son cuestiones clave para entender el bienestar general. También se encontró que la realización de tareas específicas, que a unos podrían parecer simples a otros pueden generar ansiedad, y esto, aunado al desvelo, puede influir negativamente en la capacidad para enfrentar el día a día en la familia y en el trabajo.

*Finalmente, se preguntó si los sujetos habían identificado que sus síntomas hubiesen sido un factor que haya imposibilitado vivir de forma plena,* a lo cual los sujetos S02 y S03 dan respuesta afirmativa, el sujeto S02 comenta que debido al insomnio sus días son más cansados y no rinde de la misma forma en sus actividades; mientras que el sujeto S03 menciona que en una ocasión entró a un Walmart y sintió que se iba a morir. Ambos manifiestan síntomas afectivos y somáticos que a largo plazo pueden afectar de forma permanente su salud física y emocional; específicamente, el sujeto S03 manifiesta emociones que evidencian el escaso manejo de las mismas cuando él admitió sentir que se moría estando en un lugar público; acorde con Zung (1971), es un posible caso con un nivel de ansiedad intensa. El sujeto S01 afirma que sí ha tenido consecuencias en su salud ya que ha desarrollado migraña y se ha visto afectado en su calidad de descanso y sueño.

La mayoría de los sujetos indican que los síntomas tienen un impacto en actividades y responsabilidades en sus diferentes contextos, ya sea, laborales, administrativas o personales, y que los síntomas no solo afectan su bienestar, sino también su funcionalidad diaria.

### a) Categoría sobrecarga laboral

En esta categoría se buscó identificar *cómo se sienten los sujetos emocionalmente ante las exigencias que le demanda la labor docente* en el día a día. Uno de los sujetos proporciona una visión clara de cómo las políticas educativas que demandan nuevos roles en el profesorado pueden influir negativamente en su bienestar. En este sentido, se advierte la necesidad de simplificación ante la duplicidad de tareas, se evidencia la importancia de considerar un balanceo en la carga laboral dado que de otra manera esta puede resultar abrumadora y difícil de manejar. Otro de los aspectos que originan la ansiedad de los sujetos se relaciona con las evaluaciones a las que están expuestos las y los docentes, esto sugiera que la presión por cumplir con estándares puede contribuir significativamente al desgaste emocional. Una de las respuestas interesantes es la de uno de los sujetos quien parece adoptar una perspectiva de normalización de la carga laboral, lo que podría indicar una adaptación a las exigencias del trabajo docente.

También se les pidió *ejemplificar la diversificación de funciones*, ante ello algunas de las respuestas fueron: cumplir con todos los roles y requerimientos necesarios para pertenecer a la planta docente; las tareas de docencia como preparación de clase, evaluaciones, trabajo de academias, acompañamiento tutorial, asesorías, investigación, producción académica, difusión, y gestión implican un compromiso en su realización. Ante este escenario se les preguntó *qué estrategias habían venido implementando para hacer frente a esta situación*, y las respuestas en este sentido fueron: trabajo más horas de lo que acostumbro al día, y necesito establecer prioridades acordes a las fechas, y requiero apoyarme en otra persona.

Las estrategias antes mencionadas reflejan distintas formas de manejar la sobrecarga laboral, al aplicar métodos que se adaptan a sus estilos de trabajo y necesidades. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que trabajar más horas, como menciona el

sujeto S01, tiene efectos negativos como el aumento de agotamiento, si no se gestiona adecuadamente.

También se evidencian estrategias planificadas que puede ayudar a reducir la sensación de caos y permitir una mejor concentración en cada tarea y, en este caso, se destaca la realización del trabajo colaborativo, mencionado por uno de los sujetos, el cual puede ser clave para compartir la carga y reducir la sensación de estrés.

Estas respuestas van acordes al cuadro de labores de trabajos activos del modelo de Karasek (Arias et al., 2014), donde, a pesar de la variabilidad de responsabilidades, se logra un buen manejo del tiempo.

### CONCLUSIONES

La ansiedad es una experiencia emocional que da pie a presentar sentimientos como el miedo, la inquietud y la angustia en los docentes; y, por otro lado, la presencia de malestares físicos como migrañas, dolores de cabeza, insomnio o agotamiento.

Los resultados demuestran una ansiedad leve, por lo tanto, el profesorado es capaz de implementar estrategias de planeación proactiva para desarrollar sus funciones académicas y administrativas. Esta ansiedad no ha limitado, al momento, el desempeño de la labor; sin embargo, en algún momento el malestar físico como el insomnio, el agotamiento o dolores, afectan su bienestar personal y por ende se presenta una sensación de angustia y temor a cometer errores; impactando en el desempeño y derivando en una desvalorización propia de sus funciones.

De los factores desencadenantes de la ansiedad destaca la sobrecarga laboral, más que lo familiar y personal, y las exigencias diarias presentes en el trabajo, esto aunado a la personalidad de los sujetos, la autoexigencia y la búsqueda de la perfección que, no siempre es garantía de lograr la calidad educativa.

De las consecuencias que esto ha traído en la vida de los sujetos se encontró que existe un impacto en la salud física de las y los docentes, insomnio, migrañas y problemas de hipertensión, derivados del mal cuidado de la salud física y emocional evidenciando la necesidad de un enfoque integral que incluya la salud mental y física. Por ende, si el profesorado no está en su mejor estado, esto podría resultar en un ambiente de aprendizaje menos efectivo.

Los hallazgos demuestran que las y los docentes han desarrollado estrategias de organización del tiempo para manejar sus responsabilidades y reducir la ansiedad destacando una planeación proactiva, establecimiento de prioridades y la colaboración entre docentes. El desempeño se ve favorecido debido a que la ansiedad leve funciona como un elemento que permite al profesorado mejorar y desempeñar sus funciones de forma adecuada, siempre y cuando existan medidas de control para generar un trabajo activo acorde a lo establecido en el modelo de Karasek.

Algunos hallazgos adicionales se refieren a la desvalorización que sienten las y los docen-

tes, como resultado de la ansiedad, relacionada con el temor a equivocarse, a no cumplir y cometer errores y se advierte que la negación de la ansiedad es común entre los docentes, especialmente entre los hombres.

Si bien, existen instrumentos probados para identificar la ansiedad de las personas, aún no se advierten estrategias efectivas al interior de las instituciones educativas, para identificar y atender de manera efectiva esta sintomatología.

Una de las recomendaciones derivada de estos resultados gira en torno a repensar las políticas de la educación y establecer lineamientos que se enfoquen en el bienestar del docente, así como del estudiante. Esto debido a que conforme la sociedad ha ido evolucionando, los temas como el bienestar socio emocional, la salud mental y el dominio de las emociones han permitido que las personas desarrollen un nivel de conciencia más adaptable a la sociedad del presente, sin embargo, pareciera que ello queda en el discurso y no en la práctica.

---

## REFERENCIAS

- Brunner, J. J. (2002). Nuevas demandas y sus consecuencias para la educación superior en América Latina. *Trabajo preparado para el proyecto de CINDA, en colaboración con IESALC/UNESCO*. [https://www.ses.unam.mx/docencia/2007I/Lecturas/Mod5\\_Brunner.pdf](https://www.ses.unam.mx/docencia/2007I/Lecturas/Mod5_Brunner.pdf)
- Carrillo, A. (2018). Las 3 principales teorías de la ansiedad. *pymOrganization*. <https://psicologiaymente.com/clinica/teorias-de-ansiedad>
- Chiang, M. M., Heredia, S. A. y Santamaría, E. J. (2017). Clima organizacional y salud psicológica: una dualidad organizacional. *Dimensión Empresarial*, 15(1), 73-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5826333>
- Díaz, D. L. (2011). Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. *Revista CES Salud Pública*, 2(1), 80-84. [https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/3677229?utm\\_source=chatgpt.com](https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/3677229?utm_source=chatgpt.com)
- Díaz, I. y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- Fernández, J. P. J. (2023). Nivel de ansiedad en docentes que laboran en un centro pedagógico superior de la ciudad de Iquitos, 2022. <http://repositorio.ucp.edu.pe/items/d61b6251-862f-494c-bd7b-13fa942a4633>
- Franco, M. B. (2023). *Relación entre el síndrome de burnout con la depresión y ansiedad en do-*

centes fiscales del Cantón Otavalo [Tesis de maestría]. Universidad Técnica del Norte. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13897>

Arias, W. L., Montes, I. y Macías, M. A. (2014). El modelo demanda control de Karasek y su relación con la creatividad docente en profesores de nivel primario de Arequipa. *Revista de psicología (Trujillo)*, 16(1), 64-77. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/481>

González, V. (2017). Universitarios, los más propensos a sufrir ansiedad. IBERO. *Comunicación Institucional de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México*. <https://ibero.mx/prensa/universitarios-los-mas-propensos-sufrir-ansiedad>.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill/Interamericana Editores, S.A. de CV

López, J. y Gil, P. R. (2015). Sobrecarga laboral y de gestión del personal docente en el entorno universitario actual en España. *Arxius de Ciències Socials*, (32), 111-120. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5267681>

McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa. Una Introducción Conceptual*. Pearson Educación, S. A., Madrid.

Pérez, J. E. (2018). *Evaluación de factores de riesgo psicosocial y estrés laboral de los docentes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017* [Tesis de Maestría]. Universidad Peruana Unión, Perú. <https://repositorio.upeu.edu.pe/items/e0066b36-f6b0-4140-91e6-4c7b5cab2d7e>

Pujol-Cols, L. (2021). Demandas laborales y burnout: Un estudio descriptivo en docentes argentinos. *Revista de Ciencias Sociales*, XXVII(4), 402-421. <https://www.redalyc.org/journal/280/28069360027/html/>

Said, E. M., Marcano, B. y Garzón-Clemente, R. (2021). Ansiedad académica en docentes y Covid-19. Caso instituciones de educación superior en Iberoamérica. *Prisma Social*, (33), 289-305. <https://>

[revistaprismasocial.es/article/view/4202](https://revistaprismasocial.es/article/view/4202)

Trujillo-Juárez, S. I. y Delgado-González, A. (2021). 2021. El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. Estudio cuantitativo. *Eduscientia*, 4(7), 51-70. <https://eduscientia.com/index.php/journal/article/download/90/66>

Zung, W. W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Archives of General Psychiatry*, XII(6), 371-379. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033318271714790?via%3Dihub>