

MANEJO DEL ESTRÉS DOCENTE PARA EL MEJORAMIENTO DEL
ENTORNO LABORAL

Neyda Yusely Barrera de Remolina

e-mail: yusemm19@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-6368-609X>

Doctorando en Educación

Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio" (IPRGR)

Venezuela

Recibido: 05/11/2025

Revisado: 08/12/2025

Aprobado: 14/01/2026

RESUMEN

En el sistema educativo, el manejo del estrés docente permite un mejor entorno laboral, reduciendo los síntomas físicos, emocionales y cognitivos presentes en el estrés; fomentado la motivación, la creatividad y el compromiso del profesorado, lo que se traduce en una educación de mayor calidad. Este artículo argumentativo tiene como propósito dejar un aporte teórico sobre el manejo del estrés del docente para el mejoramiento del entorno laboral; de lo contrario puede surgir una tensión que no permite al educador tener una motivación en su desempeño en la praxis pedagógica, manifestado por un agotamiento, lo que contribuye a un clima laboral dañino, no solo para el docente sino también para el estudiante. Es por esto que el presente artículo tiene gran importancia porque cubre diferentes aspectos como: el aumento de la probabilidad para cumplir las tareas laborales, mejora las relaciones interpersonales, logra un equilibrio emocional y la capacidad para resolver problemas. La metodología que se utilizó fue documental, que consistió en revisar distintas fuentes, producto de la acción humana en la que se conservó una información científica permitiendo un análisis documental, precisando un ensayo académico, lo que llevó a un resultado sobre el manejo del estrés del docente para el mejoramiento del entorno laboral. Como conclusión, un docente comprometido con su profesión y con vocación, tiene siempre claro la necesidad de potenciar las capacidades de sus estudiantes y de contribuir en mejorar la educación y la sociedad, esto le permitirá buscar los mecanismos para estabilizarse y equilibrar sus emociones y comportamientos ante retos profesionales. Por consiguiente, debe ser consciente y responsable consigo mismo en buscar y utilizar recursos de afrontamiento que le ayuden a gestionar el estrés laboral y que a su vez contribuya en su vida personal, para obtener un bienestar físico, emocional y tranquilidad mental alcanzando lo mejor de sí, y logrando un rendimiento favorable en su entorno. **Palabras Claves:** Docente, entorno laboral, manejo del estrés.

Docente en Educación Primaria. T.S.U en Administración Mención Industrial. Profesor en Educación Integral. Especialista en Evaluación Educativa. Estudiante de Doctorado en Educación UPEL-IPRGR

TEACHER STRESS MANAGEMENT TO IMPROVE THE WORK ENVIRONMENT

ABSTRACT

In the educational system, teacher stress management allows for a better work environment by reducing the physical, emotional, and cognitive symptoms of stress; fostering teacher motivation, creativity, and commitment, which translates into higher-quality education. This argumentative article aims to provide a theoretical contribution on teacher stress management to improve the work environment. Otherwise, stress can arise that prevents educators from being motivated in their teaching practice, manifested by burnout, which contributes to a harmful work environment, not only for teachers but also for students. This article is therefore of great importance because it covers different aspects such as increasing the likelihood of completing work tasks, improving interpersonal relationships, achieving emotional balance, and improving the ability to solve problems. The methodology used was documentary, which consisted of reviewing different sources, the product of human action in which scientific information was preserved, allowing for documentary analysis, specifying an academic essay, which led to a result on the management of teacher stress for the improvement of the work environment. In conclusion, a teacher committed to their profession and vocation is always clear about the need to enhance their students' abilities and contribute to improving education and society. This will allow them to find mechanisms to stabilize and balance their emotions and behaviors when faced with professional challenges. Consequently, they must be aware and responsible with themselves in seeking and using coping resources that help them manage work-related stress and that, in turn, contribute to their personal life, achieving physical and emotional well-being and mental tranquility, reaching their best and achieving favorable performance in their environment.

Keywords: Teacher, work environment, stress management.

INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas son organizaciones de transformación social, que imparte conocimientos y valores, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes. En este proceso el docente es un actor fundamental, porque contribuye a la formación de las nuevas generaciones. Pues la humanidad está inmersa en cambios tecnológicos y científicos vertiginosos, que impactan en la evolución y cambio social, exigiendo cada vez más profesionales que responda oportunamente a situaciones desafiantes, exigiendo una serie de esfuerzos, los cuales pueden superar las capacidades de un individuo.

Esto genera un padecimiento llamado “estrés”, que es una tensión emocional que hoy en día no se le ha dado la importancia que se le debe tener, ya que, al saberlo manejar, puede convertirse en un impulsor para obtener un logro, siempre y cuando su duración no sea prologada porque puede ocasionar enfermedad física y mental. Existen distintos factores que lo general, entre ellos el trabajo; las organizaciones o empresas exigen una serie de actividades a sus empleados las cuales pueden superar los recursos de los mismos, para responder a las demandas solicitada en el cumplimiento de sus funciones lo que genera estrés laboral. Es por ello que el propósito del artículo es generar aportes teóricos en cuanto al manejo del estrés del docente para el mejoramiento del entorno laboral.

Todo lo anterior le da gran importancia a este artículo poque explica el manejo del estrés en el docente desde su entorno, es decir, resiliencia que para Grotberg (2006)

la cual es la disposición de manejarse ante situaciones desfavorables que generen experiencias difíciles, pero que pueden ser superadas y usadas como aprendizajes y puede causar cambio personal profundos. Del mismo modo la autora, plantea unos factores resilientes que puede ser prácticos y funcionales al hacer frente a una situación adversa e igualmente promoverse; organizándolos en tres grupos, el primero tienen que ver con la ayuda que se puede tener de afuera, como personas de su entorno cercano, o que inspiren la suficiente confianza, incluso mentores; el segundo responde a la fortaleza propia del individuo, una persona que posea cualidades entre ella ser positiva, respetuosa, responsable, empáticas, tener voluntad, entre otras; y la tercera, se refiere a la interacción con las personas de nuestro contexto y habilidades para solucionar de manera constructiva una circunstancia, permitiendo mantener una comunicación agradable, conflictos acertados, manifestación de sentimientos, ideas y el solicitar apoyo cuando sea necesario.

El estrés laboral del docente:

El estrés es una réplica que produce el organismo ante una determina eventualidad, la cual no se ajusta con la cotidianidad de la persona, lo que provoca reacciones diversas para cada individuo dependiendo de la percepción y la evaluación que este le otorgue a esa situación que amenaza su rutina o estado emocional, la cual le produce una incomodidad o inconformidad, preparándose a nivel biofisiológico para actuar frente a la misma. (Valdez y Flores, 1985, como se citó en Patlan, 2021). El

estrés genera un desequilibrio lo que hace que el organismo reaccione para estabilizarse y poderse adaptar a su medio social.

Al considerar las experiencias tanto positivas como negativas que se generan por un acontecimiento en cualquiera de las facetas en que se desenvuelve el individuo, no necesariamente tiene por parte del mismo respuestas negativas ante estos eventos de estrés, se pueden conseguir una productividad o una respuesta favorable ante un desafío. (Selye, 1974, como se citó en Blanco, 2003). Estas respuestas son influenciadas por factores tanto mentales como sociales y de acuerdo a su interpretación puede desencadenar nuevas cualidades personales siempre y cuando sean manejadas de manera positiva y saludable en beneficio de un crecimiento personal y profesional.

El estrés se hace presente en la vida en diversos componentes como sociales (destaca la crisis social); laborales (bajos salarios); y familiares. También pueden generarse por los aspectos propios de la personalidad (Vargas et al., 2006). Muchas de estas causas son inevitables en el diario vivir, trayendo consigo consecuencias que afectan a la persona en mayor o menor medida de acuerdo a la duración de la tensión en ella. Además, genera síntomas de tipo orgánico, mental y de comportamiento según (Blanco, 2003), lo que provoca un malestar y desequilibrio en la persona que lo padece, modificando su interacción social y afectado su salud en general.

En la actualidad los nuevos requerimientos profesionales y los avances científicos y tecnológicos, conlleva a los empleados a estar en alerta constantemente

en su ámbito laboral, con el fin de aprender y controlar nuevas herramientas que le permita desenvolverse eficientemente, cumplir con el rendimiento esperados y adaptarse a cambios en su entorno laboral, esto genera en la mayoría de los casos, una tensión emocional. Por consiguiente, el estrés laboral viene siendo la respuesta que tiene una persona cuando la demanda de trabajo supera su conocimiento y habilidades para desenvolver sus funciones, y si esas demandas se vuelven difícil de manejar, puede afectar la salud de los trabajadores y la productividad de la empresa. (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Por lo tanto, el docente está sumergido en un constante estrés laboral de mayor o menor intensidad según el caso, debido a sus múltiples facetas en su actividad académica y de acuerdo al nivel educativo en que se desenvuelve. Los profesores en el desempeño de sus actividades desarrollan una serie de pasos, que requiere tiempo, el cual se invierte no solo en el entorno laboral, sino que también ocupa su horario personal para cumplir efectivamente con su trabajo. Aunado a las exigencias administrativas propias de la profesión y a los lineamientos emanados por el ente que depende directamente (gubernaciones, Alcaldía, Ministerio de Educación).

Cabe señalar que en algunos momentos estas exigencias no encajan con el tiempo, la experiencia o la capacidad necesaria del profesor para responder lo más pronto posible en el cumplimiento de las mismas. También influye la falta de gerencia en los planteles, la baja remuneración de su trabajo y los pocos beneficios sociales, no justifica la carga de compromisos laborales que al docente se le exige, como expresa

Ávila, et al. (2024) “la sobrecarga de tareas, la presión académica y la falta de reconocimiento pueden contribuir al estrés en los docentes de primaria” (p. 140). Aunado a esto, las precarias condiciones de las infraestructuras, obligan al docente, en la mayoría de los casos, a autogestionarse para poder trabajar en condiciones laborable, con el fin de hacer más cómoda y eficiente el proceso de enseñanza y aprendizaje.

También es importante resaltar, que el ejercicio de la docencia es desgastantes y repleto de desafíos, la cual por su grado de compromiso requiere una constante preparación y actualización. Además, los eventos de su vida personal, así como la situación país, ocasiona un estado de atención constante por parte del docente, en el afán de cumplir a cabalidad sus responsabilidades y la diversidad de roles propias de la profesión, ocasionando el estrés laboral, el cual sucede cuando las exigencias del trabajo exceden la capacidad para gestionarlo. Esto se refleja en la manera de sentir, pensar, actuar del individuo, dando lugar a alteraciones patológicas. (Buitrago et al., 2021)

Cuando un docente se enfrenta a desafíos laborales, que le causa un esfuerzo excesivo de sus capacidades y siente que no tiene el control para manejarlos, perdiendo su tranquilidad, esto genera en su cuerpo una reacción emocional, a través de la ansiedad, agotamiento y desequilibrio personal, que influye su salud física y mental, especialmente afectando sus relaciones tanto en su entorno personal como laboral. También en situaciones estresantes en su trabajo, pueden ser afectado en

mayor o menor medida, si las situaciones estresantes perduran por largo tiempo, podrán causarles serias afectaciones de salud y produciendo un impacto desfavorable en su vida personal. Todo lo anterior tiene como consecuencias el abandono de cargo, ya sea por reposos médicos o renuncia; poca efectividad en el trato con sus colegas y estudiantes, baja calidad en desempeño en la práctica educativa.

De acuerdo con Robalino y Korney (2005), se efectuó un estudio en seis (6) países (México, Perú, Ecuador, Argentina, Uruguay), mostrando semejanzas en relación a padecimientos afines con la salud como: trastornos de la voz, dolores musculares, deficiencia en el bienestar psicológico y emocional, agotamiento significativo que se mide en la escala de Burnout y puede ser una señal de un estrés prolongado. A pesar de que este estudio tiene su tiempo, no escapa de la realidad actual, considerando las condiciones laborales que enfrenta el profesorado en la actual crisis social y económica del país.

Teorías del manejo del estrés docente

Es necesario tomar en cuenta que, en la actualidad, los salarios dignos, el reconocimiento y los beneficios justos al profesorado por parte de los superiores y entes gubernamentales son prácticamente nulos. Sumado a esto, la práctica docente en el aula de clase no se reduce solo a impartir conocimientos, también, promueve el

desarrollo integral del estudiante, ya que cumple funciones y responsabilidades propias del perfil docente. De la misma manera, el educador en búsqueda de su autoconservación hace frente a los factores estresantes con el fin de adaptarse a escenarios desfavorables, aceptar la realidad que no puede cambiar o generar cambios de acuerdo a sus posibilidades. Por ello, existe teorías que sustentan el manejo del estrés en su entorno, como es el caso de la Teoría de la Transacción Persona Ambiente, está teoría propuesta por Lazarus y Folkman (1984) menciona que el estrés además de ser una respuesta automático a un estímulo externo también es un desarrollo dinámico que involucra la interacción de la persona con el contexto laboral.

Lo anterior demuestra que es importante tomar acciones de afrontamiento para gestionar el estrés, lo cual conllevan a la necesidad de emplear funciones cognitivas y conductuales, para manejar alguna situación percibida, como una amenaza o que sobre pasa la capacidad a nivel interno o externo de la persona. Cabe resaltar que a lo largo de la vida profesional se presentan eventos desafiantes que provocan incertidumbre, sugieren afrontar la realidad o atreverse a algo nuevo, esto afecta al docente, aunque de acuerdo a su cultura, sus actitudes y conocimientos va a responder de manera positiva o negativa frente a determinada tensión con el fin de aminorarla o mantener el control frente a la misma.

Con respecto a los recursos de enfrentamiento Lazarus y Folkman (1984), “consideran alguno como “Salud y energía (recurso físico), creencias positivas (recursos psicológicos) y habilidades sociales y resolución de problemas...recursos

sociales y materiales” (p. 159). Tomado la idea de estos autores se considera ineludible contar con aspectos antes mencionados para hacer frente a situaciones que amenazan la tranquilidad o generen una tensión que alteran el bienestar. Como es contar con una condición física favorable, creer en algo que alimente la esperanza para alcanzar resultados esperados, además se hace importante analizar la situación para regular una determinada emoción. También, interactuar y comportarse con sus semejantes de manera sana, amena y lo más asertivo posible, para generar un ambiente agradable y obtener el apoyo, tanto emocional como informativo de personas del ambiente laboral, familiar, amigos o conocidos, profesionales especializados. Cuando se menciona el “recurso material” los autores hacen referencia al dinero, el cual, al ser usado de forma apropiada, provee la comodidad necesaria para hacer frente a la mayoría de situaciones estresantes que se puede presentar.

Es importante destaca que la resiliencia según Werner y Smith (1992) proponen, que es la adaptación exitosa en la persona que se ha visto expuesta a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores. De acuerdo con lo anterior, la resiliencia, es una habilidad fundamental para cada ser humano, en especial para el profesorado, el cual necesita hacer redes emocionales con sus colegas para apoyarse en el trabajo, mejorar estrategias y conocimientos, trabajar recíprocamente con sus iguales, fomentar un ambiente armonioso, expresar sus ideas y emociones. Además, puede fomentar la resiliencia tanto a nivel personal y social,

siendo usada como un protector psicológico para mantener un equilibrio emocional y mental, respondiendo eficientemente ante un estresor laboral y resguardando su bienestar. Evidentemente esta habilidad se mejora con el tiempo y puede ser eficaz si se tiene conocimiento de la misma y se emplea conscientemente.

Es crucial que las entidades, ya sean públicas o privadas, encargadas de las instituciones educativas, asuman responsabilidad seria y activa. Implementado acciones para manejar el estrés en los docentes y también mejorar las condiciones laborales de sus empleados. Al hacerlo, no solo demuestran su compromiso con el bienestar del personal, sino también mejoran la calidad de su rendimiento. Este esfuerzo repercute directamente en la formación de ciudadanos críticos y participativos. Los cuales, junto a sus educadores, se convertirán en los protagonistas de una transformación, que abarca los ámbitos educativo, social, económico y político. Esta evolución es indispensable para el progreso del país, además prepara a las personas a ser competitivas en el desarrollo global.

Es importante puntualizar la Teoría de las 3C del estrés, también conocida como Modelo de las tres fases del estrés, la cual fue desarrollada por Selye (Citado por Moreno, 2023), que expresa cómo el cuerpo reacciona ante situaciones estresantes, estas tres fases son. (a) Alarma, es la respuesta inicial a un factor estresante, donde el cuerpo se prepara para la acción, aumentando la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la liberación de hormonas como el Cortisol; (b) Fase de resistencia, si el factor estresante persiste el cuerpo intenta adaptarse y contrarrestar los efectos de la fase de

alarma, buscando un nuevo estado de equilibrio; y (c) fase de Agotamiento, si la situación continua por largo plazo el cuerpo se agota y la capacidad de adaptación se disminuye, esto puede originar una enfermedad. Es de destacar que la misma teoría también es llamada Síndrome General de adaptación (GAS), es fundamental para entender como el cuerpo responde al estrés a largo plazo y como puede afectar la salud.

En el mismo orden de ideas se puede mencionar que el padre de la resiliencia es, Boris Cyrulnik, quien es reconocido por su trabajo en el tema de la resiliencia, especialmente en el trauma infantil y la capacidad de recuperación; esta teoría la define como la capacidad de un individuo o grupo social para adaptarse a la adversidad, el trauma, las amenazas o fuentes de estrés. Asimismo, la teoría es un proceso dinámico que implica cambios en la conducta en el pensamiento y las acciones.

Discusión del tema

Según la Teoría de las 3C del estrés desarrollada por Selye (Citado por Moreno, 2023), que las fases como: (a) Alarma, es la respuesta inicial a un factor estresante, donde el cuerpo se prepara para la acción, aumentando la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la liberación de hormonas como el Cortisol; (b) Fase de resistencia, si el factor estresante persiste el cuerpo intenta adaptarse y contrarrestar los efectos de la fase de alarma, buscando un nuevo estado de equilibrio; y (c) fase de Agotamiento, si

la situación continua por largo plazo el cuerpo se agota y la capacidad de adaptación se disminuye, esto puede originar una enfermedad. Es de destacar que la misma teoría también es llamada Síndrome General de adaptación (GAS), es fundamental para entender como el cuerpo responde al estrés a largo plazo y como puede afectar la salud. De lo anterior se puede evidenciar que, las respuestas del estrés son influenciadas por factores mentales y sociales que de acuerdo a su interpretación puede desencadenar nuevas cualidades personales, siempre y cuando sean manejadas de manera positiva y saludable, en beneficio de un crecimiento personal y profesional.

Para Cortés (2021), plantea que las personas se encuentran en un constante estrés, lo cual es propio del funcionamiento del organismo. Además, se refiere a que es una especie de alarma ante algo irregular, fuera de control. No obstante, al supera algunos límites puede convertirse en dañino, lo cual se puede transformar en una etapa de gran riesgo hasta desencadenar en enfermedades. Por las implicaciones a las cuales conlleva el estrés se debe hacer un alto en las labores cuando se muestran amenazantes y regular la manera de desarrollarlas, de modo que se ejercer el control de las emociones y actuar para mejorar la situación, la cuestión es que se tenga el debido reconocimiento de la situación y al conocer las causas se hagan los correctivos necesarios.

En el presente estudio coincide con lo que plantea el autor anterior, donde se encontró que un docente con vocación, siempre buscará cubrir las necesidades de los estudiantes para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje, esto le ayudará a buscar métodos, estrategias, recursos y técnicas para estabilizar su conducta y equilibrio emocional ante retos profesionales. Esto le ayudará a gestionar el estrés laboral y a su vez contribuir en su vida para obtener un bienestar físico, emocional y mental logrando un rendimiento óptimo en su contexto educativo.

Conviene mencionar a Stora (citado por Montero, 2010), quien sostiene que "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". (p.1) así como se tiene esta capacidad de protección se deben tomar medidas a fin de contrarrestar este fenómeno que se puede reflejar en síntomas físicos y psicológicos. En este sentido por la importancia que representan, se exponen, según el mismo autor las principales causas que ocasionan el estrés laboral son.

Exceso y falta de trabajo, confusión de trabajos y/o puesto a desempeñar, falta de recompensas por un buen rendimiento laboral, no tener oportunidad de exponer las quejas, responsabilidades múltiples con poca autoridad o capacidad de tomar decisiones, falta de control o de la satisfacción del trabajador por el producto terminado. Superiores, colegas o subordinados que no cooperan ni apoyan. Inseguridad en el empleo, poca estabilidad de la posición, verse expuesto a perjuicios en función de la edad, el sexo, la raza el origen étnico o la religión, exposición a la violencia, amenazas o intimidaciones, condiciones de trabajo físico desagradables o peligrosas, posibilidad de que un pequeño error tenga consecuencias serias o incluso desastrosas, exigir demasiado de uno mismo y las adicciones. (p.15)

De acuerdo a lo encontrado en el trabajo documental que habla sobre la resiliencia, se contrasta con lo anterior y se interpretó que es una destreza fundamental para el docente, pues necesita hacer redes emocionales con sus compañeros de trabajo para tener un apoyo recíproco, también el mejorar en las acciones pedagógicas y así mejorar un entorno armonioso donde puedan expresar sus ideas y emociones. Evidentemente esta habilidad se mejora con el tiempo y puede ser eficaz si se tiene conocimiento de la misma.

PROPUESTA

Todo lo anteriormente indicado, se centra en este artículo que es una retroalimentación teórica, el cual es sobre el manejo del estrés docente para el mejoramiento del entorno laboral; tomando en cuenta que es importante implantar nuevas estrategias para mejorar el entorno y de esta manera el docente pueda tener una acción pedagógica favorable, se puede mencionar algunas acciones como hábitos saludables, actividades de relajación, actividades de ocio; lo que genera satisfacción personal y permite al profesorado el recargar energías y así reduce el estrés. Según Grotberg (2006) explica que: identificar las tareas más importantes y planificar trabajos en función de sus necesidades, ayuda a evitar las sensaciones de ansiedad, también el mismo autor menciona que, delegar funciones ayuda a reducir la carga de responsabilidades en el estrés; de igual manera establecer horario de trabajo permite mantener un equilibrio emocional estable, como profesional y personal. Es por ello que

el docente, debe prepararse y asistir a programas de desarrollo profesional que le ayuden a tener un ambiente laboral positivos y un apoyo emocional.

Es de mencionar que la participación a actividades institucionales y fuera de ella, puede generar un sentido de pertenencia y reducir el estrés; también el reconocer los logros a los docentes ayudará a mejorar su autoestima, motivación y el alcanzar un equilibrio emocional. Este camino se orienta hacia nuevas acciones que ayudará a una visión clara del manejo del estrés dentro del entorno laboral, los cuales resolverán conflictos que presenta el docente ante situaciones adversas permitiendo al docente enfrentarse y contrarrestar el estrés, es por esto que fue necesario hacer un análisis sobre las conductas y reacciones del docente ante desafíos que presentan en su vida diaria.

Esta investigación documental muestra en forma general las situaciones que presenta el docente en todo su ámbito social, psicológico, económico e institucional; influyendo en la praxis pedagógica. Es por ello que lo anterior permitió una reflexión y compromiso que tiene el docente ante el proceso de enseñanza y aprendizaje pues tiene la responsabilidad de mantenerse equilibrado emocionalmente. Este estudio produjo conocimiento que ayuda al docente a mejorar su salud y energía, habilidades sociales y resolución de problemas. La elaboración de esta propuesta, ayudará a la participación de todos los autores institucionales, beneficiando a una comunidad en general. Esta metodología del manejo del estrés del docente en el entorno laboral

permite, adquirir conocimiento práctico y teórico, fortaleciendo los comportamientos ante situaciones conflictivas

CONCLUSIONES

El artículo se ha enfocado en el manejo del estrés docente para el mejoramiento del entorno laboral, tomando en cuenta las teorías que sustentan el tema, como son la teoría de resiliencia, la teoría 3C del estrés y la teoría de Lazarus; para luego contrastar la realidad con la teoría. Se pudo concluir que el manejo efectivo del estrés laboral beneficia la salud del docente, fomenta un ambiente laboral positivo, disminuye un riesgo psicosocial, evita patologías mentales. Es importante reconocer los síntomas de un estrés laboral para poder manejarlo adecuadamente. Captar las causas del estrés laboral es fundamental para planificar las estrategias adecuadas de intervención.

De igual forma se releva en la investigación que un ambiente de trabajo donde participen en actividades, los autores institucionales promueven la comunicación, el respeto y reducen los niveles de estrés. Tomar medidas preventivas ayudarán a mejorar la praxis pedagógica; también es importante señalar que tener un equilibrio emocional ante situaciones conflictivas en el entorno laboral puede promover un ambiente saludable y productivo. El manejo del estrés laboral exige un enfoque integral de todos los miembros institucionales para promover un ambiente de productividad organizacional.

Se visualiza que aprender a reconocer las señales de estrés permite reconocer la necesidad de buscar ayuda para no desencadenar más problemas.

REFERENCIA

- Ávila Soliz, L. G., Santiago García, B. C. y Richarte García, A. (2024). Latinoamericana de Calidad Educativa . *Estrés en el personal docente de educación básica como factor determinante de desempeño laboral*, 1 (4), 139-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9823338>
- Blanco Guzmán, M. (2003). Ciencia y Cultura. *El estrés en el trabajo*. (12). http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232003000100008 ç
- Buitrago Orjuela, L.A. Barrera Verdujo, M.A., Plazas Serrano, L. Y., Chaparro Penagos, C. (2021). Revista de Investigación en Salud Universidad de Boyacá. Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención.
- Cortés Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 8 (SPE1). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=s2007-78902021000300006&script=sci_arttext
- Grotberg, E. (2006). Resiliencia en el mundo de hoy: cómo superar las adversidades. Gedisa-España
- Lazarus, R. & Folkman, S. *Estrés Valoración y Afrontamiento*. Springer Publishig Company. <https://www.scribd.com/document/750495376/Libro-Lazarus-y-Folkman>
- Montero Granthon, G. (2010). Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. https://www.academia.edu/33560900/Estres_Laboral_y_Paron_de_Conduc ta
- Moreno, P (2023) *Revisión sistemática sobre el estrés docente*. [Archivo PDF]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/8e244b15-105d-422c-a57b-32e34b4e51dd>
- Organización Mundial de la Salud (2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Robalino, M. y Korney, A. (2005). *Condiciones de Trabajo y Salud Docente: estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay*. UNESCO Office Santiago and Regional Bureau for Education in Latin America and the Caribbean. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000142551>
- Patlan, J. (2021). *Estrés Laboral Fundamentos Teóricos. Medición investigación e Intervención*. UNAM-PAPIIT IN 305014. https://books.google.co.ve/books?id=&newbks&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es

Werner, E. E. y Smith, R. S. (1992). *Superando las adversidades: Niños de alto riesgo desde el nacimiento hasta la edad adulta*. Ithaca, NY: Cornell University Press