



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: XII Número: 3 Artículo no.: 38 Período: 1 de mayo al 31 de agosto del 2025

TÍTULO: Afrontamiento de la ansiedad en docentes ¿cómo crear un entorno educativo saludable?

AUTORES:

1. Máster. Virginia Mirella Zatarain Avendaño.
2. Máster. Neri Carolina Báez Rivera.

RESUMEN: Los problemas de ansiedad en los docentes han afectado directamente su salud emocional y desempeño profesional, convirtiéndose en un área de atención preocupante para el sector educativo, especialmente después del aumento de casos tras el COVID-19. Este estudio, basado en un análisis de tareas escolares que generan ansiedad, describe las estrategias de afrontamiento y propone acciones institucionales para promover un entorno laboral saludable y equilibrado para el personal académico. Es un estudio cualitativo en el que participaron ocho docentes con diagnóstico previo de ansiedad. Los resultados revelan el uso de estrategias de afrontamiento centradas tanto en el problema como en la emoción, y sugieren intervenciones institucionales que fortalezcan la formación socioemocional y la comunicación para mejorar las condiciones laborales y reducir la ansiedad en los docentes.

PALABRAS CLAVES: salud emocional, ansiedad, docentes, educación.

TITLE: Coping with anxiety in teachers: how to create a healthy educational environment?

AUTHORS:

1. Master. Virginia Mirella Zatarain Avendaño.
2. Master. Neri Carolina Báez Rivera.

ABSTRACT: Anxiety problems in teachers have directly affected their emotional health and professional performance, becoming a worrying area of attention for the educational sector, especially after the increase in cases following COVID-19. This study, based on an analysis of school tasks that generate anxiety, describes coping strategies and proposes institutional actions to promote a healthy and balanced work environment for academic staff. It is a qualitative study in which eight teachers with a previous diagnosis of anxiety participated. The results reveal the use of coping strategies focused on both the problem and the emotion, and suggest institutional interventions that strengthen socio-emotional training and communication to improve working conditions and reduce anxiety in teachers.

KEY WORDS: emotional health, anxiety, teachers, education.

INTRODUCCIÓN.

La ansiedad se ha convertido en un problema de salud emocional que afecta significativamente a la población docente en diversos contextos. En España, por ejemplo, se reveló que en el ciclo escolar 2022-2023, el 77% de los maestros que solicitaron ayuda psicológica presentaron síntomas relacionados con la ansiedad (Consejo General de la Psicología en España, 2024, 30 de enero). Este dato evidencia la magnitud del problema en el sector educativo y resalta la necesidad de implementar medidas que favorezcan el bienestar emocional de los profesores.

En México, aunque el panorama es distinto, los indicadores también son preocupantes. En este país, el 17% de la población docente presenta manifestaciones de ansiedad, y cada mes, un promedio de 21 maestros solicita apoyo psicológico, siendo las afectaciones emocionales una de las principales razones para buscar ayuda (Nmas, 2024, 15 de mayo). Aunque el porcentaje parece menor comparado con España, estas cifras sugieren que las demandas emocionales en el ámbito educativo mexicano también son significativas.

En México, para el ciclo escolar 2023-2024, había más de 2 millones de maestros distribuidos en 258,193 escuelas a lo largo del país (INEGI, s/f.). Estas cifras subrayan el tamaño de la población docente y plantean

un desafío importante: garantizar que este numeroso colectivo reciba apoyo emocional adecuado para enfrentar las presiones y exigencias de su labor.

Un estudio reciente realizado en una universidad pública en el estado de Sinaloa, señala la manifestación de ansiedad transitoria en niveles normal-alto y alto en el 18% de los docentes debido a diversas tareas escolares propias de su labor pedagógica (Zatarain, Báez y Verdugo, 2024, 6 de noviembre). Estos datos generaron la curiosidad por conocer las estrategias de afrontamiento que usan los docentes, pues es fundamental entender el impacto que esta problemática tiene tanto en su bienestar personal como en la calidad de sus procesos educativos.

En este sentido, el presente trabajo busca responder a los siguientes cuestionamientos ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que emplean los docentes para manejar tareas escolares causantes de ansiedad en el entorno educativo? ¿Qué apoyos institucionales demandan los docentes para mitigar la ansiedad percibida en el entorno educativo? El objetivo de este estudio es describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes e identificar acciones institucionales que promuevan un entorno laboral saludable y equilibrado para el personal docente.

Estudios recientes enfatizan en la necesidad urgente de investigaciones educativas a través de la narrativa que permitan conocer estilos resilientes para prevenir el síndrome de Burnout en el profesorado debido a que este factor es considerado un estilo adaptativo de afrontamiento de la ansiedad (García, 2024); así mismo, se ha demostrado la implementación de diferentes habilidades de afrontamiento para manejar la ansiedad experimentada mediante simulaciones, demostrando que estas brindan a los maestros la oportunidad de desarrollar sus habilidades de afrontamiento (Anton, Piro, Delcourt, & Gundel, 2023).

En otro contexto, Andreo, Hilario y Orteso (2020) estudiaron la relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento, encontrando que a mayor ansiedad, menor uso de estrategias de afrontamiento adaptativas y mayor uso de estrategias desadaptativas, concluyendo que los pacientes diagnosticados con

trastorno de ansiedad emplean menos estrategias adaptativas que la población sin diagnóstico, en especial, la reestructuración cognitiva.

DESARROLLO.

La ansiedad, como fenómeno emocional, ha sido ampliamente estudiada debido a su impacto en diversos ámbitos de la vida humana, incluido el laboral. Para este estudio se retoma la definición de ansiedad propuesta por Spielberger, Gorsuch y Lushene (2023), quienes la describen como un estado emocional manifestado en el ser humano que puede ser transitorio y que tiende a variar según el momento y la fuerza o intensidad de la situación vivida, así mismo, puede ser distinguida por sentimientos tensos y aprehensivos en el organismo. Esta propuesta muestra la naturaleza dinámica de la ansiedad, resaltando que no se trata de un estado permanente, sino una respuesta que fluctúa según las circunstancias de cada persona.

En el caso de los docentes, la ansiedad se presenta tras una combinación entre la influencia del entorno laboral y la personalidad de los profesores, llevándolos a protegerse ante tal situación emocional amenazante y reducir su eficacia en los procesos formativos y en su desempeño laboral (Granados, Aparicio, Fernández, García, 2020). Este planteamiento expone cómo los factores externos, como las exigencias del entorno educativo interactúan con los internos, como las características personales, para generar diferentes niveles de ansiedad; a su vez, se evidencia que el entorno puede modificarse para reducir las presiones, mientras que los docentes pueden desarrollar estrategias internas de regulación emocional para reducir el problema.

En consecuencia, cuando la ansiedad es excesiva en los docentes puede causar de falta de concentración, lo que dificulta la toma de decisiones adecuadas y afecta comunicación efectiva, mermando su desempeño laboral (Rodríguez, Carreño, Quijije, Aria, 2023). En este sentido, abordar la ansiedad como un problema estructural, y no únicamente individual, implica realizar cambios a nivel institucional para fomentar un entorno laboral más saludable.

Desde una perspectiva personal, es crucial identificar y gestionar los estados emocionales antes de que se conviertan en un obstáculo en el ámbito educativo; para ello, es necesario reconocer a tiempo los síntomas de ansiedad, prevenir su escalada y aplicar estrategias efectivas de afrontamiento que empodere a los docentes, generando oportunidades para su desarrollo profesional y personal, gestionar adecuadamente esta problemática, mejorar tanto el desempeño laboral y el bienestar emocional.

En este sentido, el afrontamiento es considerado un proceso fundamental en la experiencia humana, que permite a las personas gestionar situaciones percibidas como estresantes o amenazantes. Según Pascual y Conejero (2019), el afrontamiento comprende un conjunto de esfuerzos destinados a controlar las demandas internas y ambientales consideradas estresantes, ayudando a liberar a la persona de experiencias emocionales desagradables.

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian de manera permanente y se desarrollan para hacer frente a las demandas internas y/o externas que son abrumadoras y no pueden resolverse con recursos propios. Dichos procesos de afrontamiento son clasificados en dos tipos; el primero, centrado en el problema, y el segundo, en la emoción (Lazarus y Folkman, 1984).

Las estrategias de afrontamiento que se centran en el problema también son centradas en la tarea y consisten en buscar soluciones alternas al problema. Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción están encaminadas a regular las emociones que aparecen como consecuencia de la situación amenazante. Pueden ser procesos cognitivos que disminuyen el estado emocional transitorio como la evitación, minimización, distanciamiento, comparaciones positivas, etcétera; o procesos conductuales como el hacer ejercicio, meditación, salir a divertirse, lo cual funcionan como elementos distractores (Lazarus y Folkman, 1984).

No existe una estrategia que sea universalmente efectiva para todas las personas o circunstancias, ya que el afrontamiento está influido por factores como la personalidad, las experiencias previas y los recursos con los que cuenta cada persona en particular. Por tanto, mientras que algunas personas encuentran tranquilidad

en resolver la situación amenazante, otras la encuentran gestionando las emociones antes de enfrentarse a la situación. Tal como lo plantean Lazarus y Folkman (1984), elegir entre estrategias centradas en el problema o en la emoción depende tanto de la naturaleza del desafío como de la percepción que se tenga de este.

En ese sentido, el afrontamiento representa una herramienta esencial para lidiar con los desafíos que se le presentan a las personas en la vida cotidiana, permitiéndole gestionar algunas situaciones estresantes y promover el bienestar emocional. Estas estrategias ayudan a enfrentar las demandas inmediatas y contribuyen a fortalecer la capacidad del ser humano para adaptarse a situaciones futuras.

El afrontamiento, por tanto, implica estrategias individuales para favorecer el estrés y la ansiedad, así como un entorno que favorezca su aplicación efectiva. En el caso de los maestros, el apoyo institucional y la creación de espacios que promuevan el autocuidado son fundamentales para complementar estas estrategias personales. Esto resalta la importancia de una visión integral que responsabilice a la persona e involucre a las organizaciones educativas en la construcción de entornos saludables y empáticos; así, el afrontamiento individual y las acciones colectivas se intensifican mutuamente, beneficiando tanto a los profesores como a la comunidad educativa en general. Martínez (2003), por ejemplo, señala que humanizar los centros educativos puede ser una estrategia preventiva eficaz para abordar la ansiedad en los docentes. Este enfoque busca proteger y respetar la dignidad y salud mental de los profesores y construir entornos laborales satisfactorios que los motiven en sus tareas escolares. Desde esta perspectiva, los centros educativos deben ser más que espacios de trabajo; deben transformarse en comunidades donde el bienestar de los docentes sea prioritario, reconociendo que su equilibrio emocional impacta directamente en la calidad de los procesos educativos.

Entre las pautas propuestas por Martínez (2003), para prevenir la ansiedad, destaca el desarrollo de proyectos comunitarios que permitan a los docentes crecer tanto personal como profesionalmente. Esto fomenta el sentido de pertenencia, y promueve la colaboración y el aprendizaje conjunto, los cuales son

elementos clave para reducir la sensación de aislamiento, que a menudo experimentan los profesores; asimismo, aprender a disfrutar de pequeños logros y encontrar nuevos matices en la cotidianidad es un recordatorio importante de que la satisfacción no siempre reside en grandes resultados, sino en los detalles que componen el día a día. Este enfoque puede ser particularmente útil en contextos educativos, donde los avances no siempre son inmediatos, pero cada paso representa un progreso significativo.

El uso saludable del tiempo libre, como las vacaciones y los fines de semana, también son esenciales (Martínez, 2003). Reflexionar sobre esta pauta subraya la importancia de establecer límites claros entre el trabajo y el descanso, para evitar que las demandas laborales se extiendan al ámbito personal y se conviertan en una fuente constante de estrés.

Otras estrategias incluyen el mantener una dieta equilibrada, practicar actividad física regularmente y adoptar una actitud mental positiva (Martínez, 2003). Estas prácticas, aunque sencillas, tienen un impacto profundo en la salud física y emocional de los docentes; sin embargo, es importante reconocer que la implementación de estas recomendaciones requiere una combinación de esfuerzo personal y apoyo institucional.

Martínez (2003) sugiere fomentar la comunicación constante y las relaciones cordiales entre colegas en el entorno laboral. Es evidente, que las interacciones positivas con los compañeros de trabajo ayudan a reducir el estrés, creando un ambiente de confianza y apoyo mutuo. Por último, ser creativos y mantener una actividad educativa innovadora pueden contribuir al desarrollo profesional de los docentes, ayudándolos a encontrar motivación y satisfacción en su labor (Martínez, 2003). En conjunto, estas pautas, sumadas a un clima institucional cordial y un apoyo institucional tangible en términos de reconocimiento profesional y retribuciones adecuadas, pueden mitigar significativamente los factores estresantes en el ámbito educativo.

Metodología.

Se realizó un estudio de tipo cualitativo con el objetivo de explorar la situación percibida y vivida por los sujetos, tomando en cuenta sus interpretaciones y significados (Hernández, 2014). De acuerdo con Creswell

(2014), esta metodología se caracteriza por su flexibilidad, lo que permite a los investigadores explorar temas que surgen de manera inesperada, adaptándose y profundizando en aspectos de interés que podrían haber sido previstos al inicio del estudio. Esta metodología ofreció al presente estudio la perspectiva de recoger narrativas relacionadas con la forma en que afrontan la ansiedad y los recursos que utilizan, así como algunas recomendaciones que hacen a las instituciones educativas para contribuir a mitigar el problema.

El método utilizado fue el estudio de caso único, el cual se enfoca en analizar la singularidad y complejidad de una situación específica para entender su evolución en circunstancias significativas (Stake, 1999). En el contexto escolar, este enfoque se utiliza combinado para comprender la situación vivida por la persona y el entorno en el que interactúa (Roth, 2022).

La entrevista fue un instrumento útil para recopilar información detallada, profunda y contextualizada sobre el problema tal como lo establece Taylor y Bogdan (1987), este método facilitó el acceso directo a las perspectivas, emociones y experiencias de los participantes, lo que contribuyó a comprender cómo los profesores perciben y enfrentan el caso en particular. En la investigación participaron 8 docentes de una universidad, quienes al momento de la evaluación, habían obtenido un diagnóstico ansiedad en niveles de ansiedad-estado normal-alto y alto, aportando así evidencia empírica directa sobre su afrontamiento al problema.

Chat GTP fue una herramienta importante en el análisis de los datos cualitativos, ya que permitió a procesar de manera rápida y eficiente las entrevistas realizadas, además de la generación de códigos clave que pudieron ser estudiados por el investigador.

Resultados.

Estrategias de Afrontamiento que usan los docentes ante las Situaciones de Ansiedad.

El manejo de la ansiedad es una situación que los docentes deben enfrentar mientras tratan de mantener su trabajo educativo de manera eficiente. Los relatos de los docentes evidencian la aplicación de múltiples

estrategias para su afrontamiento, tanto centradas en la tarea como en la emoción, según la clasificación de Lazarus y Folkman (1984).

Entre las estrategias centradas en la tarea se encuentran; por ejemplo, acudir a terapias psicológicas para manejar el malestar generado por la enseñanza en tiempos de incertidumbre, y planificar con anticipación las clases escolares; ante esto, refieren *“planificar con anticipación y buscar soluciones proactivas me permite controlar la ansiedad que me ocasionan las clases virtuales”* (sujeto 3, 12 de septiembre del 2024).

Estas estrategias se basan en su capacidad para prever los retos que podrían presentarse y preparar respuestas adecuadas con anticipación, lo que contribuye a prevenir y controlar su ansiedad.

En cuanto a la formación profesional, se destaca que los cursos y talleres ofrecidos por la institución han sido herramientas útiles para mejorar su práctica, docente y evitar la ansiedad que a veces les genera la incertidumbre de realizar su práctica con el uso de las tecnologías por desconocimiento en su utilización, *“estas capacitaciones me han permitido fortalecer mis habilidades en el uso de las TICs y hacer clases más atractivas, que nos motivan a mí y los estudiantes, y a la vez, al facilitarme el trabajo hace que mis niveles de ansiedad disminuyan”* (sujeto 6, 15 de septiembre del 2024). Este aspecto refuerza la idea de que la formación continua no solo contribuye al crecimiento profesional, sino también al bienestar emocional, al dotar a los docentes de nuevas herramientas y enfoques pedagógicos.

Entre las estrategias centradas en la emoción se encuentran algunas que son de tipo cognitivas y otras conductuales; por ejemplo, entre las cognitivas destacan la importancia de gestionar las expectativas y valorar los avances de los trabajos realizados como una forma de lidiar con la presión. Esta estrategia busca reducir la ansiedad y mantener una perspectiva positiva, en la que los logros se celebran y las dificultades se enfrentan de manera constructiva. A nivel emocional, este enfoque parece ser particularmente útil para evitar el desgaste psicológico que muchos docentes experimentan al no poder cumplir con las altas expectativas que se imponen a sí mismos o que sienten que su labor les exige.

Y entre las estrategias conductuales refieren: *“me enfoco en hacer pausas y realizar actividades físicas, como caminar, esto me permite despejarme y recargar energías”* (sujeto 1, 10 de septiembre del 2024), *“además de recibir ayuda profesional, encuentro alivio en actividades recreativas como la lectura, la escritura, la jardinería y en prácticas espirituales”* (sujeto 2, 11 de septiembre del 2024), *“La meditación y la respiración me ayudan, pero hay días en que nada parece funcionar”* (sujeto 6, 15 de septiembre del 2024); esto evidencia, que la efectividad de las estrategias depende de muchos factores, incluidos el contexto personal y la magnitud de la presión percibida. Otro docente comentó: *“Caminar me ha resultado útil, pero reconozco que no siempre es suficiente para calmar la ansiedad percibida”* (sujeto 7, 17 de septiembre del 2024), lo que refuerza la idea de que las estrategias de afrontamiento pueden ser limitadas cuando la ansiedad es persistente o excesiva.

Apoyo Institucional y Bienestar Docente: Retos y oportunidades para mitigar la Ansiedad Laboral.

Al analizar los testimonios de docentes en cuanto al apoyo que han recibido, se encontró que varía entre acciones positivas y negativas. Los hallazgos sugieren, que si bien algunos docentes sienten que han recibido un apoyo adecuado en términos de formación profesional, otros perciben que existen áreas clave donde la institución podría intervenir para mejorar las condiciones laborales y mitigar los agentes causantes de ansiedad.

Entre los aspectos relevantes refieren, que han sentido un respaldo adecuado por parte de sus colegas y superiores, entre los comentarios refieren: *“valoro de manera positiva el apoyo que he recibido de la institución, especialmente en cuanto a la oferta de cursos y capacitaciones que han enriquecido mi labor docente. Estos cursos me han proporcionado herramientas útiles para hacer las clases más atractivas y efectivas, lo cual también ha contribuido a reducir mi nivel de agotamiento y ayuda a evitar episodios de ansiedad, pero en lo personal siento que requiero más apoyo en cuanto al uso de la tecnología”* (sujeto 8, 18 de septiembre del 2024).

Se señala, que el apoyo institucional podría mejorar, especialmente en términos de comunicación y coordinación para actividades extracurriculares: *"Creo que si la comunicación fuera más clara y se diera en momentos oportunos, podríamos reducir muchos de los problemas que enfrentamos y fuera menos agotador"* (sujeto 8, 18 de septiembre del 2024); otros comentarios resaltan la importancia de una organización estructurada en la asignación de tareas colaborativas: *"yo recomiendo establecer plazos y expectativas claras para las tareas conjuntas, para poder disminuir la ansiedad que genera la falta de coordinación y comunicación oportuna"* (sujeto 4, 13 de septiembre del 2024).

Se enfatiza en la necesidad del uso de recursos tecnológicos: *"me causan conflicto los equipos tecnológicos de las aulas, están muy lentos, cuando quiero usarlos se me va el tiempo de la clase, y el desconocimiento de herramientas más avanzadas limitan mi proceso de enseñanza, y también reducen mi posibilidad de colaborar fluidamente, por lo que se vuelve en ocasiones un aspecto detonador de ansiedad"* (sujeto 5, 14 de septiembre del 2024). A pesar de que muchos docentes han recibido capacitaciones y herramientas básicas, la infraestructura tecnológica suele volverse un obstáculo para el docente, por lo cual lo consideran un área de oportunidad en donde la institución podría intervenir, mejorando las condiciones de trabajo y en consecuencia la salud mental.

Otra propuesta recurrente es la mejora en los sistemas de control escolar, que según los docentes, *"no siempre son intuitivos ni están optimizados para facilitar el trabajo colaborativo"* (sujeto 1, 10 de septiembre del 2024). La necesidad de una plataforma centralizada y moderna es evidente, especialmente en un contexto donde las actividades escolares y académicas dependen cada vez más de la tecnología. Un docente destacó: *"Aprecio mucho los cursos que ofrece la institución, en lo personal me han ayudado mucho en mi formación profesional y para mi proceso de enseñanza, pero creo que falta mejorar la infraestructura tecnológica específicamente el sistema de control escolar"* (sujeto 2, 11 de septiembre del 2024). Otro docente refiere: *"creo que el apoyo tecnológico podría mejorar por parte de la institución, particularmente en lo que respecta a los sistemas de control escolar, cuando llega el periodo de captura"*

de calificaciones me causa ansiedad solo saber lo complicado que ha sido para mí ese sistema” (sujeto 4, 13 de septiembre del 2024). Estas afirmaciones reflejan el sentimiento compartido por los docentes sobre la importancia de tener acceso a recursos tecnológicos que les vuelvan el trabajo menos complicado ante el desgaste emocional.

La implementación de programas de apoyo psicológico y tutorías es otra de las sugerencias clave para disminuir la carga emocional. Los docentes coinciden en que la carga emocional que implica su trabajo es significativa, por lo que la institución debería proporcionar programas específicos para abordar este problema. Un docente manifestó la necesidad de que se desarrollen: *“programas de apoyo psicológico y tutorías”* (sujeto 6, 15 de septiembre del 2024) para ayudar a manejar la ansiedad generada por las responsabilidades diarias y la carga laboral.

Finalmente, la empatía y la comunicación efectiva emergen como elementos fundamentales para mejorar el bienestar emocional de los docentes. Varios profesores enfatizan la importancia de contar con colegas empáticos y con una comunicación abierta que permita compartir inquietudes y soluciones. Como señaló uno de los docentes: *“es importante contar con apoyo empático y solidario por parte de los colegas”* (sujeto 5, 14 de septiembre del 2024). Esta interacción humana, dentro de un contexto que puede ser abrumador, se presenta como un recurso invaluable para mitigar el estrés y la ansiedad en el entorno laboral.

En resumen, los docentes refieren que mejorar las condiciones laborales en términos de comunicación oportuna, infraestructura tecnológica y sistemas computacionales son áreas donde la institución podría intervenir; de esta manera, se podría reducir la carga de trabajo innecesaria y facilitar un entorno más colaborativo y eficiente, que permita a los docentes concentrarse en su labor pedagógica sin verse abrumados por problemas organizativos o tecnológicos.

Análisis y Discusión.

En conclusión, los relatos de los docentes muestran la utilización de estrategias centradas en la tarea y también en la emoción para afrontar la ansiedad de acuerdo con la clasificación de Lazarus y Folkman

(1984). Entre ellas se encuentran desde la planificación anticipada de actividades escolares hasta la búsqueda de ayuda profesional y la realización de actividades recreativas. Estas actividades le permiten desconectarse del trabajo, y reconectar con aspectos de su vida que le traen tranquilidad y equilibrio y son pertinentes según la propuesta de Martínez (2003), quien refiere que es necesario que los docentes realicen actividades como proyectos comunitarios, usen de manera saludable el tiempo libre, realicen actividad física, y mantengan actitud mental positiva para poder prevenir o lidiar con la ansiedad manifestada.

Respecto a la eficacia de las estrategias utilizadas, los relatos sugieren, que no existe una solución única para todos. Si bien algunos docentes mencionan que las técnicas de relajación, como la meditación y la respiración, les resultan útiles, otros señalan, que en algunas ocasiones, estas estrategias no logran mitigar la ansiedad de manera efectiva. Esto pone de manifiesto que las formas de afrontar las preocupaciones varían según la personalidad y las circunstancias individuales de cada docente, tal como lo establecen Lazarus y Folkman (1984).

Los resultados dan cuenta, que los docentes se enfrentan a factores estresantes en diversos momentos de su trayectoria laboral y formativa que conducen al agotamiento, y que a su vez, afectan la confianza de su formación y capacidad para enseñar, tal como lo describen (Antón, et al., 2023). Entre estos factores se encuentra la falta de un diálogo fluido entre los diferentes actores educativos, que genera una carga adicional, especialmente, cuando deben gestionar actividades fuera del aula. En este sentido, fomentar la comunicación constante, tal como lo sugiere Martínez (2003), en pro de seguir humanizando los centros educativos, ayuda a reducir la ansiedad, creando un apoyo mutuo entre colegas y fomentando la salud mental.

Los resultados sugieren, que los docentes no suelen formarse en temas de adaptación, para hacer frente a factores estresantes y evitar la ansiedad, ni son temas que se incluyan en los programas de formación que ofrece la institución tal como lo refieren con anterioridad Antón, et al. (2023); por lo cual una de sus principales necesidades gira en torno a la implementación de programas de apoyo. En este sentido, es

importante atender la propuesta de formarse en estrategias de afrontamiento para hacer frente a situaciones detonadoras de ansiedad, y poder lidiar con ella, como lo destacan Antón, et al. (2023).

En este mismo contexto, se destaca como indispensable, atender las recomendaciones de Trujillo y Delgado (2021), con relación a mantener la atención en la salud emocional, cultivarla, fomentarla dentro del entorno educativo y buscar la ayuda necesaria especialmente para docentes cuyos niveles de ansiedad sean leve o superiores al normal, y formarlos para el aprendizaje socioemocional, entendiéndolo como una dimensión central del proceso educativo, con el propósito de mejorar las condiciones emocionales de los docentes y contribuir con la calidad de su desempeño laboral.

En relación con los estudios realizados con anterioridad y los resultados aquí encontrados, se destaca la necesidad de emplear estrategias adaptativas para manejar la ansiedad en entornos educativos. En este sentido, los docentes de este estudio ponen énfasis en el uso de estrategias centradas en la tarea y en las emociones, lo cual coincide con los hallazgos de Andreo, et al. (2020), quienes enfatizan que las estrategias adaptativas son clave para reducir la ansiedad.

Estos resultados coinciden con los encontrados por García (2024) y Antón, et al. (2023), quienes resaltan que la ansiedad está ligada a las exigencias del entorno laboral, al encontrarse que los profesores enfrentan desafíos tecnológicos y comunicativos, mientras que en las simulaciones de realidad mixta también emergen retos específicos que generan ansiedad.

En los estudios de Antón, et al. (2023), Andreo, et al. (2020) y García (2024), así como en el trabajo aquí realizado, se observa la importancia de la intervención externa para mejorar el afrontamiento a la ansiedad.

En el caso de los docentes, el apoyo institucional en términos de formación, recursos tecnológicos y apoyo psicológico es crucial, mientras que las simulaciones de Antón et, al (2023), el entorno controlado permitió a los participantes desarrollar habilidades de afrontamiento.

Se encontró, que el vínculo entre niveles de ansiedad y el uso (o ausencia) de estrategias adaptativas es común en los estudios; por ejemplo; Andreo, et al. (2020) mencionan, que mayores niveles de ansiedad

reducen la implementación de estrategias positivas, lo que se refleja en las experiencias docentes, donde algunos recursos (como la meditación) son insuficientes en casos de ansiedad intensa.

En resumen, los hallazgos subrayan la necesidad de una intervención institucional que fomente la formación de estrategias de afrontamiento y el fortalecimiento de la comunicación y coordinación en el ámbito educativo, y estudios previos como el de Antón, et al. (2023) y García (2024) respaldan estas conclusiones al enfatizar en el impacto positivo de un entorno de apoyo para fomentar el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la prevención del agotamiento en la labor educativa del docente; por lo tanto, se recomienda que las instituciones educativas prioricen programas que integren el aprendizaje emocional y el bienestar docente como una dimensión esencial para mejorar la calidad de la enseñanza y la salud emocional de los trabajadores.

CONCLUSIONES.

En conclusión, los relatos de los docentes muestran un abanico de estrategias empleadas para manejar su ansiedad, desde la planificación anticipada hasta la búsqueda de ayuda profesional y la realización de actividades recreativas. La variabilidad en la efectividad de estas estrategias sugiere que no existe una solución universal, sino que cada docente debe descubrir qué le funciona mejor en función de sus necesidades personales y circunstancias específicas. Lo que queda claro es, que para garantizar el bienestar de los docentes y la eficacia de su labor educativa, es necesario proporcionarles las herramientas y el apoyo necesarios para gestionar su salud emocional en este nuevo entorno de enseñanza.

En este sentido, las estrategias de afrontamiento no solo nos permiten gestionar situaciones estresantes, sino que también promueven el desarrollo de habilidades resilientes que pueden aplicarse en otros contextos de la vida. Reconocer la naturaleza dinámica y adaptativa del afrontamiento es fundamental para construir una vida emocionalmente saludable.

Es crucial seguir profundizando en el estudio del afrontamiento y su aplicación práctica, especialmente en contextos educativos, laborales y personales, donde las demandas emocionales son cada vez más

desafiantes. Es necesario reconocer la importancia de estos procesos, y aplicarlos conscientemente puede marcar la diferencia entre sentirnos abrumados o empoderados frente a las adversidades. Esto subraya la necesidad de fomentar una cultura que valore y enseñe prácticas de afrontamiento efectivas desde edades tempranas, tanto en entornos educativos como en otros ámbitos de la vida.

Como reflexión final, queda claro que atender el bienestar de los docentes no es solo una responsabilidad individual, sino un compromiso compartido entre los propios profesores, las instituciones educativas y la sociedad en general. Este enfoque integral no solo promueve el equilibrio emocional, sino que también contribuye al crecimiento personal y colectivo, creando comunidades educativas más fuertes y resilientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Andreo, A., Hilario, P., & Ortezo, F. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*, 6 (2), 213-225. DOI: <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.218>
2. Antón, S., Piro, JS, Delcourt, M., & Gundel, E. (2023). Pre-Service Teachers' Coping an Anxiety within Mixed-Reality Simulations. *Social Sciences*, 12 (3), 1-17. <https://doi.org/10.3390/socsci12030146>
3. Consejo General de la Psicología en España. (2024, 30 de enero). El 74% de los docentes que consultaron al Defensor del Profesor buscaron apoyo psicológico, INFOCOP. <https://www.infocop.es/el-74-de-los-docentes-que-llamaron-al-defensor-del-profesor-el-curso-pasado-buscaron-apoyo-psicologico/>
4. Creswell, J. (2014). *Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y mixtos* (4ª ed.). Sabio.
5. García, L. (2024). Estilos adaptativos y de afrontamiento ante la ansiedad y depresión como factores psicosomáticos del síndrome de burnout. Un Acercamiento al estado de conocimiento. XVII Congreso Nacional de Investigación Educativa. Comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v17/doc/0665.pdf

6. Granados, L., Aparicio, M., Fernández, A., & García, J. (2020). Depresión, ansiedad y estrés y su relación con el burnout en profesorado no universitario, *Revista Espacios*, 41 (30), 127-141, <https://www.revistaespacios.com/a20v41n30/a20v41n30p11.pdf>
7. Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
8. Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (s/f), Tabulados Interactivos-Genéricos. (Consultado el 10 de febrero del 2024) <https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=8c29ddc6-eeca-4dcc-8def-6c3254029f19>
9. Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
10. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Berlín: Springer.
11. Martínez, V. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso. Revista de educación*, 26 (1), 9–21. <https://doi.org/10.58265/pulso.4896>
12. Nmas (2024, 15 de mayo). Día del Maestro 2024: Los daños emocionales que más padecen los profesores. <https://www.nmas.com.mx/nacional/dia-del-maestro-2024-los-danos-emocionales-que-mas-padecen-profesores/>
13. OpenAI. (2025). ChatGPT (Versión GPT-4). [Modelo de lenguaje a gran escala]. OpenAI. <https://openai.com>
14. Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36 (1), 74-83. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=243058940007>

15. Rodríguez, V., Carreño, D., Quijije, P., & Aria, A. (2023). Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios, *South Florida Journal of Development*, 4 (8), 3047-3062. DOI: <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n8-009>
16. Roth, N. (2022). Los estudios de caso único en la investigación social y organizacional. Avanzando hacia la comprensión de sus aspectos epistemológicos y metodológicos. *RLE. Revista de Liderazgo Educativo*, (2). DOI: <https://doi.org/10.29393/RLE2-1ECNR10001>
17. Spielberger, C., Gorsuch, R. & Lushene, R. (2023). STAI, Cuestionario de ansiedad estado-/rasgo, Tea. <https://web.teaediciones.com/Ejemplos/STAI-Manual-Extracto.pdf>
18. Stake, R. (1999). Investigación con estudios de caso. Morata. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/investigacion-con-estudios-de-caso.pdf>
19. Taylor, S., & Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación, la búsqueda de significados. Paidós, <https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf>
20. Trujillo, S., & Delgado., A. (2021). El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. Estudio Cuantitativo. *Edusciencia Divulgación de la ciencia educativa*, 4 (7), 51-70. <https://eduscientia.com/index.php/journal/article/download/90/66>
21. Zatarain, V., Báez, N., & Verdugo, G. (2024, 6 de noviembre). Influencia de las actividades escolares en la manifestación de la ansiedad-estado en el profesorado de una universidad, [Imagen adjunta]. Facebook. <https://www.facebook.com/share/1AgMxT8Kid/?mibextid=wwXifr>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. Virginia Mirella Zatarain Avendaño. Maestra en Educación, Campo: Intervención Pedagógica y Aprendizaje Escolar. Docente e Investigadora de la Universidad Pedagógica del Estado de Sinaloa, México. Correo electrónico: virginia.zatarain@upes.edu.mx

2. Neri Carolina Báez Rivera. Maestra en Educación, Campo: Intervención Pedagógica y Aprendizaje Escolar. Docente e Investigadora de la Universidad Pedagógica del Estado de Sinaloa, México. Correo electrónico: neri.baez@upes.edu.mx

RECIBIDO: 18 de enero del 2025.

APROBADO: 22 de febrero del 2025.