

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

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

Año: XIII Número: 2 Artículo no.:2 Período: 1 de enero del 2026 al 30 de abril del 2026

TÍTULO: Estrés: elemento de la práctica docente en el marco de la Nueva Escuela Mexicana.

AUTORES:

1. Máster. Lilia Lucelly Jiménez Ruiz.
2. Dr. Albertico Guevara Araiza.
3. Dr. Guadalupe Iván Martínez Chairez.

RESUMEN: El estudio tiene como propósito conocer el porcentaje de estrés que manifiestan los docentes, en él se aborda el estrés como un componente central del perfil profesional docente en la Zona Escolar 125 de Delicias, Chihuahua, donde su función se ve impactada por crecientes exigencias institucionales y sociales, bajo un paradigma pospositivista y un enfoque cuantitativo. Los resultados muestran que más del 60% presenta altos niveles, un promedio del 22% reportan estrés moderado y una mínima cantidad son quienes manejan un nivel leve. Como conclusión, se obtiene que el estrés emerge como una dimensión transversal y prioritaria en la docencia actual, afecta la salud y el desempeño, y debe ser reconocido y atenderse dentro del sistema educativo nacional.

PALABRAS CLAVES: estrés, práctica docente.

TITLE: Stress: an element of teaching practice within the framework of the New Mexican School.

AUTHORS:

1. Master. Lilia Lucelly Jiménez Ruiz.
2. PhD. Albertico Guevara Araiza.
3. PhD. Guadalupe Iván Martínez Chairez.

ABSTRACT: The study aims to determine the percentage of stress reported by teachers. It addresses stress as a central component of the professional teacher profile in School Zone 125 of Delicias, Chihuahua, where teachers' roles are impacted by increasing institutional and social demands, under a post-positivist paradigm and a quantitative approach. The results show that more than 60% present high levels, an average of 22% report moderate stress, and a minimal percentage report mild stress. In conclusion, it is concluded that stress emerges as a transversal and priority dimension in current teaching. It affects health and performance and must be recognized and addressed within the national education system.

KEY WORDS: stress, teaching practice.

INTRODUCCIÓN.

La práctica docente ha simbolizado un quehacer social importante debido a la gran responsabilidad social que conlleva y ha sido a través de diversos cambios políticos, que se ha tratado de reforzar, de una u otra manera, llevándola a una transformación que trae consigo una serie de reformas al debe ser y al hacer.

La búsqueda de competencias docentes ha revolucionado, pues se ha sometido a un constante contrato fundacional desde los diferentes enfoques sociales en el que se deben atender las expectativas administrativas, comunitarias, hasta llegar a las personales; la labor de los maestros está en la mira social y bajo cada mirada se debe cumplir con el trabajo diario. Los maestros reciben en las aulas, a los que literalmente son el futuro nacional; al hacerlo también adoptan las responsabilidades que esto trae consigo, en especial, el de cumplir con cada una de las necesidades que deben ser cumplidas por los actores educativos.

A lo largo del tiempo, se ha elaborado un perfil profesional, formal o informal, que debe ser cumplido por aquellas personas responsables de la enseñanza y comprometidos con los procesos de aprendizaje de cada uno de los individuos que conforman el estudiantado. Tomar en cuenta aquellas características particulares que le dan esencia a la diversidad, que actualmente se vive en las aulas, considerar los aspectos positivos

y habilidades desarrolladas, pero también aquellas áreas de oportunidad que requieren ser atendidas para el máximo logro de estos procesos de desarrollo de aprendizaje.

Al maestro se le exige que actúe bajo la normativa aprobada; es decir, que siga las reglas que de manera gubernamental y social se le han impuesto bajo el discurso político que se crea conveniente. Bajo el marco de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), se plantea el perfil profesional docente que labora diariamente en las instituciones educativas responsables de dar solución a las problemáticas que los niños manifiestan.

Las diferentes situaciones sociohistóricas han marcado en la profesión docente diversos parámetros por cumplir; sin embargo, han sido los diferentes grupos sociales los que se han encargado de demandarle a los maestros el cumplimiento de las mismas actividades que continuamente realizan en su trabajo diario. Sería interesante retomar, que la escuela no solamente es funcional en cuanto al intercambio para los alumnos, también es un centro de intercambio de ideas, aprendizajes, saberes, habilidades y demás construcción personal y profesional para los maestros. Al reconocer lo anterior, se pudiera establecer que los maestros cuentan con una red de apoyo en la que compañeros y directivos aportan a la mejora de la práctica profesional docente para incluso llegar a presentar disminución de trabajo o cargas administrativas y propias de la misma práctica; sería utópico persibirlo de esta manera.

La realidad es que el estrés se ha convertido en un estado en el que las personas se encuentran constantemente a raíz de la preocupación laboral y constantes cargas de trabajo excesivas en el que la gestión de tiempo, y en ocasiones de recursos, no permiten la realización óptima de las labores o incluso sí pero trae consigo el desgaste personal e incluso de salud física y emocional de quienes realizan dichas funciones.

En la ciudad de Delicias, Chihuahua se localiza la Zona Escolar 125 en la que constantemente los maestros argumentaban tener altos niveles de estrés al realizar su práctica docente; por lo anterior, nace la pregunta de investigación: ¿Cuáles son los porcentajes de estrés que autoperciben los docentes de la Zona Escolar 125?

DESARROLLO.

El término estrés se nombra en los últimos tiempos para justificar, entender y querer comprender la causa de muchos conflictos que se presentan en los seres humanos cuando están en la interacción con demás personas y en la realización de las tareas que se deben cumplir. Éste ha sido el causante de los cambios de comportamiento y adaptación en cada uno de los ámbitos en los que el individuo se desempeña.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), estrés puede definirse como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil” (π.1). Entonces, se remite a la respuesta que tiene el cuerpo al enfrentarse a un entorno diferente al que está acostumbrado, en él pueden o no, desarrollarse habilidades para afrontar los retos que de ella emanen; para ello, se clasifica el nivel de estrés según las características y contextos.

En el ámbito educativo se hace cada vez más evidente que el estrés es un impedimento para que las personas desempeñen, de una manera tranquila, todas aquellas tareas que deben realizar a lo largo del día; sin embargo, en los últimos años y como consecuencia de algunas situaciones fuera de la conducta humana, los casos de estrés han aumentado.

Independientemente de la situación por la que se esté pasando, ya sea gubernamental, social o personalmente, las funciones de un maestro no deberían verse afectadas, pues es responsabilidad de cada uno fungir el papel por el que se ha preparado y profesionalizado a través de ciertos años de estudios. Zavala (2021) presenta su investigación con el objetivo de encontrar la relación entre el estrés laboral que presentaban los maestros y su desempeño en las instituciones públicas. Como conclusiones generales de la investigación se establece que: existe una relación inversa muy débil entre el estrés laboral y el desempeño docente, y con esto se confirma una de las hipótesis de la investigación: *a mayor estrés laboral, menor desempeño docente.*

Se debe retomar la esencia del trabajo con seres humanos que debe reflejarse en el reconocimiento de que se trata de personas con valores, sentimientos, problemas y demás situaciones que se le presentan al día;

por lo anterior, Fierro, Fortoul, & Rosas (1999) invitan a los docentes a reflexionar sobre el trabajo que realizan y toman en cuenta cinco dimensiones a partir de las cuales, los maestros puedan transformar su quehacer diario, lo que propicie un crecimiento en el ámbito profesional sin olvidar o dejar de lado, la dimensión personal.

En esta primera dimensión, se reconoce al maestro como individuo con características únicas e individuales, con creencias y experiencias, proyectos y circunstancias de vida que influyen en él. Se les invita a identificarse como sujetos históricos, para analizar su presente y pasado, e identificarse como persona, como profesional, quién es dentro de la institución educativa y quién es fuera de ella, además de cuestionar y analizar el por qué eligió el camino de la docencia o la pedagogía, y qué circunstancias influyeron en esa decisión. “Lo instamos a recuperar el valor humano de experiencias, que han sido más significativas en su vida como maestro; los sentimientos de éxito o fracaso profesional que lo han acompañado en distintos momentos; lo que actualmente se propone lograr y la forma en que quisiera verse en un futuro cercano de cara a su profesión (Fierro, Fortoul, & Rosas, 1999, p.29).

El profesor ante todo es un ser humano; por tanto, la práctica docente es una práctica humana. El docente debe ser entendido como un individuo con cualidades, características y dificultades, con ideales, proyectos, motivaciones, imperfecciones. Dada su individualidad, las decisiones que toma en su quehacer profesional adquieren un carácter particular.

Bajo el argumento de lo anterior, la práctica docente ha sido modificada a través del tiempo con la instauración de obligaciones y elementos que debe incorporar a su práctica, ya sea desde el diseño de estrategias didácticas y pedagógicas hasta establecer relaciones de confianza y respeto con la comunidad que rodea a sus estudiantes. La realidad es que la desvalorización de estos sujetos de transformación social ha incluido un nuevo elemento a la práctica docente, el estrés.

La tarea de educar ha recaído en los docentes; sin embargo, no hay que olvidar que actualmente se deben de considerar dos pilares para este proceso, la familia y los maestros; es interesante dar a conocer los

resultados de la investigación realizada por Faría, Saucedo, Herrera, & Fuentes (2022), en la que se plantea el propósito de analizar la situación de los maestros, las funciones que actualmente se realizan y verificar la adecuación hacia la población estudiantil; pues estos profesionales no solamente influyen en la vida académica de los estudiantes, también son agentes de intervención en las decisiones personales, pues su atribución repercute en los valores con los que el sujeto se desenvolverá en la sociedad.

Se reconoce, que los maestros no solamente son un papel transmsior de conocimientos y saberes, también le da la importancia social que su labor demanda, que prepara a los sujetos para ser socialmente aceptados, desarrollar en ellos diversos contactos sociales para interiorizar y asimilar lo aprendido. Rescata los diferentes sustantivos con los que se hace referencia a la profesión: *maestro, docente, etc.*, y reconoce que sus funciones han sido asignadas a la par de la estructuración del sistema educativo. Retoman los inicios de la educación, en la que iglesia se veía inmiscuida; sin embargo, desde el siglo XIX hasta la fecha, el docente tiene la responsabilidad de formar sujetos críticos, analíticos e investigadores con buenas prácticas en la sociedades, como producto del trabajo conjunto de los padres de los estudiantes y de los mismos. Plantean la importancia que tienen las corrientes psicopedagógicas, de las cuales se apoyan para crear ambientes significativos de aprendizaje y encontrar diversos métodos para la enseñanza.

Los maestros tienen la función de ser facilitadores de cambio en el contexto, donde se desenvuelven por ser un papel importante que se relaciona directa e indirectamente con sus alumnos; es guia y orientador; sin embargo, tambien se le considera *gestor de procesos de aprendizajes con medios interactivos; guía y orientador*; estar en constante actualización, pues debe conocer la realidad de sus alumnos e impulsarlos; *promotor de valores éticos y morales*, donde la sociedad cree que la tarea es solamente enseñar y fomentar, y cuando no los hay es él a quien se le adjudica la responsabilidd de inculcarlo; *creativo y de fácil adaptación al medio*, debe ser creativo en la búsqueda de respuestas a las necesidades de los estudiantes para que de manera indirecta, o directa cuando se pueda, transformar paso a paso la sociedad en la que se desenvuelve.

Los agentes de la educación son conscientes de los cambios que cada innovación poética trae consigo y deberá aplicarlo en su quehacer diario; por ello, se le considera como “protagonista del desarrollo histórico de la sociedad y su transformación” (Faria, Saucedo, Herrera, & Fuentes, 2022, p.9).

Para entender la función docente, Faria y otros (2022) recapitulan la historia de la profesión, en la antigüedad nisiquiera se consideraba como tal, más bien era un oficio y lo desempeñaban fracasados sociales; la pedagogía nace como resultado de un discurso humanista y es reconocido por la trasmisión de conocimientos con el fin de cambiar el sentido social, pues se afirma que los maestros contribuyen a la formación de sujetos y debieran ser socialmente reconocidos por la misma sociedad y dentro de su ámbito.

Con el respaldo de la Ley General del Servicio para la Carrera de las Maestras y Maestros (LGSCMM) se establece primordialmente que los perfiles profesionales son “conjunto de características, requisitos, cualidades o aptitudes que deberá tener el aspirante a desempeñar un puesto o función descrito específicamente” (DOF, 2019, p.3). Esto permite a los docentes tener clara y explícitamente las funciones para las cuales deben rendir cuentas, conocer qué es aquello que los caracteriza como responsables de la educación, y el fin para lo cual han sido contratados por el Sistema Federal y la Secretaría de Educación Pública.

La relevancia de que existan estos perfiles profesionales atiende a que conozcan directamente sus labores, y todo aquello que deben de considerar para lograr alcanzar el propósito de esta nueva reforma educativa, NEM, donde el aprendizaje de las niñas, niños y adolescentes debe permanecer al centro de cada una de las gestiones educativas. Es importante, que se den a conocer los perfiles profesionales para cada una de las funciones que le corresponde a los autoridades educativas; por ello, se busque que: “muestren lo más valioso de la labor de las maestras y los maestros mexicanos para apreciarla en su amplio sentido ético, su dimensión humana y contribución a la transformación social, sin adjudicarles responsabilidades que corresponden a otros ámbitos o actores sociales. En este sentido, pretende que la maestra y el maestro

inspiren a otras personas para actuar y buscar mejores condiciones de desarrollo y bienestar de la comunidad (SEP, 2022, p.12).

A continuación, se describen aquellos dominios, criterios e indicadores del perfil profesional diseñado para las funciones docentes en los que se organizan los *atributos deseables* para la práctica docente en la educación básica.

Una maestra, un maestro asume su quehacer profesional con apego a los principios filosóficos, éticos y legales.

Los maestros frente a grupo deben desempeñar funciones obligatorias, que les permitan tener un apego legal a su quehacer dentro de los salones de clase y en las instituciones escolares. En él se reconoce que la educación es un derecho universal, para un desarrollo integral y donde el respeto a la dignidad humana se vea presente en medida de la contribución en la transformación de la sociedad, a partir de la presentación de situaciones de aprendizaje en donde se mejoren las diferentes habilidades de NNA, que traspasen el escenario áulico y contribuya a la transformación de la comunidad, en donde se desenvuelva para la promoción de una educación de excelencia en el fomento y respeto a los derechos humanos.

Este dominio se centra en el estudiante y sus procesos de aprendizaje, con el fin de que los docentes reaprendan y reorganicen su labor para promover en los estudiantes los valores, pero sobre todo, el hecho que los maestros conozcan a sus alumnos en lo individual y así promover la colaboración en ellos.

Centrarse en los valores, gustos, saberes y experiencias que predominan en sus contextos, pero también, conocer las expectativas que se tienen sobre él y los que lo rodean, para que el docente pueda diseñar estrategias que impulsen el aprendizaje tomando en cuenta el desarrollo físico, psicológico, social y demás escenarios.

Dentro de esta dimensión, el maestro debe considerar los puntos de la dimensión anterior, pues es aquí donde se centra el trabajo en el aula para que los alumnos fortalezcan y alcancen el máximo logro de sus conocimientos, así como la valoración de sus diferencias individuales y riqueza grupal.

En estos escenarios es donde se resuelven las dudas de los alumnos, se atienden las necesidades específicas de cada uno, para que el maestro propicie la participación colaborativa, inclusiva, construir respuestas empáticas y toma de decisiones a favor de su bienestar y su salud.

Una maestra, un maestro que conoce a sus alumnas y alumnos para brindarles una atención educativa con inclusión, equidad y excelencia.

La intención de esta dimensión de la práctica profesional docente es describir que los maestros conocen las necesidades y características de sus alumnos para favorecer la actividad profesional que se le ha conferido y tomen en cuenta los procesos de desarrollo por los que pasan sus alumnos, y con base a ellos, se diseñen estrategias y climas favorables para el aprendizaje de cada uno de los estudiantes.

Reconocer que todos los niños son diferentes, es el primer paso para que los docentes reconozcan la diversidad que exista dentro de las aulas, y a partir de ello, ofrecer oportunidades y desarrollo de habilidades en cada uno donde se respeten los estilos, ritmos de aprendizaje y se tomen en cuenta los intereses para motivarlos, pues en la labor docente se ponen en juego un conjunto de conocimientos, valores, habilidades y aptitudes que favorezcan a los estudiantes como el respeto, la escucha activa, la empatía y el diálogo. Es dirigirse de manera respetuosa a sus estudiantes para conocer sus intereses, emociones, intereses e impulsar su aprendizaje, observar a sus alumnos para comprender su comportamiento, formas de interacción y comunicación, obtener información de sus alumnos para conocerlos a profundidad y ser empático con su realidad y sensibilizarse.

Los maestros deben formar altas expectativas de sus alumnos para que sean personas felices y trasciendan en su vida, buscar el desarrollo integral de los niños al impulsarlos en la participación de todas las actividades, establecer con claridad los aprendizajes y formas de evaluación que se aplicarán en las actividades para entablar un diálogo para orientar el trabajo que represente un desafío y ponga en juego la creatividad; por último, se deben establecer metas, compromisos y desarrollar la autonomía en sus estudiantes.

Una maestra, un maestro que construye ambientes favorables para el aprendizaje y la participación de todas las niñas, niños y adolescentes.

En este dominio, se describen las habilidades, actitudes y conocimientos que tienen los maestros para generar una práctica que demuestre el interés por cada uno de sus estudiantes; de esta manera, es generar ambientes de aprendizaje óptimos pues serán personalizados a su entorno escolar e inmediato, así como el diseño de actividades, y por consecuencia, la evaluación pertinente.

En este dominio, la escucha activa a los alumnos será de valiosa importancia para llevar a cabo una mediación entre los programas de estudio vigente y las demandas individuales y grupales para que se logre la participación, colaboración, y por ende, la inclusión en la que todos los niños tengan voz y se les valore las aportaciones, se permitan conocerse y construir su propio aprendizaje. Aquí también se señalan las habilidades del maestro para evaluar, conocer logros y reconocer el apoyo que necesitan, para que sean ellos los protagonistas de su proceso intelectual y cognitivo, a través de los siguientes criterios:

- Conocer las capacidades de sus alumnos, así como los contenidos y enfoques de acuerdo a los campos formativos; diseñar estrategias y actividades que comulguen con su contexto; desarrollar habilidades socioemocionales, lectura, escritura y todo lo que favorezca el pensamiento crítico; entender que el aprendizaje es progresivo y favorecer experiencias que aporten a dicho proceso.
- Se plantea situaciones cercanas y reales para promover la participación sin temor; emplear recursos didácticos incluidas las TICs; considerar los saberes previos, ideas y puntos de vista de los estudiantes para profundizar en los temas; realizar los ajustes necesarios a partir de los avances y dificultades a las que se enfrentaron los niños, para no generar una Barrera para el Aprendizaje y la Participación.
- Desarrollar actividades que requieran esfuerzo y compromiso tanto grupal como individual; hacer uso efectivo del tiempo escolar; establecer una comunicación asertiva y el gusto por aprender; hacer uso del espacio escolar de manera segura y flexible.

El docente debe realizar un diagnóstico; utilizar el tiempo escolar en actividades orientadas al aprendizaje; dialogar oportunamente sobre los logros y desafíos para hacer protagonistas a los alumnos; reflexionar sobre su práctica a partir del análisis de los resultados de sus alumnos.

Una maestra, un maestro que participa y colabora en la transformación y mejora de la escuela y la comunidad.

Este dominio describe que los docentes deben tener una práctica colaborativa en la institución escolar, y a su vez, deben compartir metas, propósitos y proyectos que permitan brindar un servicio educativo de excelencia que tenga por prioridad el desarrollo integral del alumnado. Participar en la gestión de tiempo y actividades, para que durante toda la jornada escolar y los días lectivos del calendario, se tengan establecidas estrategias que favorezcan el proceso de mejora escolar.

El trabajo entre pares es un elemento para resaltar, pues a través de este, los docentes reflexionan sobre su práctica y el logro de los aprendizajes; a su vez enmarca el trabajo en equipo que se debe realizar con las madres y padres de familia al partir de una comunicación respetuosa y existente; se conjuguen esfuerzos para brindar ejemplos de experiencias basados en el respeto a los derechos humanos y así evitar la violencia en cualquier ámbito de la vida del estudiantado. Pero no solamente se trabaja con las familias, es importante que los maestros entablen comunicación con la comunidad donde se desarrollan profesionalmente, entender los valores, costumbres, tradiciones y saberes propios de estos espacios.

La comunidad debe considerar a la escuela como un espacio de encuentro, pues en ella, acuden niñas, niños, padres y familias, mismos que son miembros que aportan a la esencia del contexto; al considerar lo anterior, se debe entender que los aprendizajes que se inculcan en la escuela deben tener relación directa y reflexiva con lo que se vive en los lugares donde se desenvuelve el niño. Para lograr lo anterior, los criterios de este dominio se presentan a continuación.

Debe ser consciente de la responsabilidad que le atribuye la normativa vigente para brindar un servicio de excelencia, inclusivo, intercultural y equitativo; participar activamente en el diseño, implementación y

evaluación del Programa de Mejora Continua; aporta ideas con base en su experiencia y conocimiento para favorecer la toma de decisiones en los Consejos Técnicos Escolares; plantear propuestas innovadoras y de gestión escolar para favorecer el PMC.

Mostrar disposición para trabajar con compañeros; establecer diálogos profesionales para compartir conocimientos y experiencias que contribuyan a la investigación educativa; involucrarse en las actividades profesionales que disponga el centro y la zona escolar que contribuyan a la comprensión de las políticas educativas y temas relevantes para la comunidad escolar; participar en los procesos de acompañamiento y orientación para analizar y mejorar su práctica.

Comunicarse de manera asertiva, respetuosa y considere la situación particular de cada una; genera espacios y encuentros entre la familia para generar acciones que prioricen el aprendizaje, sobre todo a quienes más lo necesitan; crea vínculos de respeto, confianza, equidad, inclusión y convicción en pro de los niños; reconoce la diversidad y previene la violencia en los escenarios escolares y comunitarios; colabora con la comunidad para buscar el bienestar común; vincula contenidos con los problemas y retos sociales, económicos, culturales y ambientales que existen en el contexto con el fin de aportar para encontrar soluciones en conjunto; favorece la presentación de los miembros de la comunidad en el aula para compartir la perspectiva contextual y aporte a la formación integral del estudiante; el aprecio, solidaridad, apoyo y empatía a la comunidad son promovidas en los alumnos, y considera a quienes se encuentren en algún grupo vulnerable.

Metodología.

El trabajo de investigación se realiza a partir de un paradigma pospositivista, que según Guba & Lincoln (2002) privilegia la objetividad, se da a conocer la realidad de manera estadística e imperfecta, bajo un enfoque cuantitativo en el que se recolectan y analizan datos numéricos y relaciones generales mediante procedimientos estadísticos estructurados (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

Con la aplicación de un cuestionario basado en el perfil profesional docente vigente en México, en el que se les pidió que contestarán bajo qué niveles de estrés realizaban cada una de las labores que normativamente se les marca normativamente para ello, se establecieron los siguientes niveles: leve, moderado, y alto.

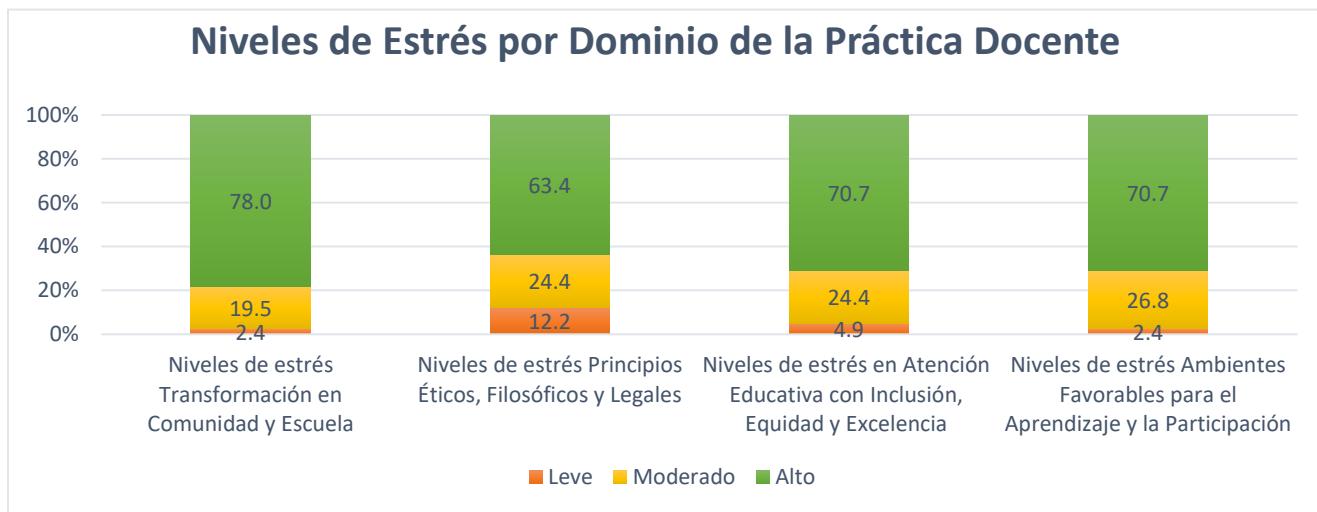
La presente investigación da a conocer el estado en el que los maestros realizan esta labor a través de un cuestionario. Los sujetos que participan pertenecen a la Zona Escolar 125 está conformada por un total de 72 maestros organizados en escuelas de ámbito rural, urbana, multigrado y de organización completa; sin embargo, los participantes que desearon ser incluidos en esta investigación fueron un total de 41 docentes frente a grupo.

El aspecto común que expresaban los maestros era que se sentían muy estresados con todo lo que el trabajo docente incluía, que incluso había tareas que no les correspondía. A continuación, se dan a conocer los resultados que se obtuvieron de acuerdo con las respuestas. Éstas se plantearon a través de una escala Likert en la que 1 significaba: nunca siento estrés, hasta el 5: siempre siento estrés.

Resultados.

Los resultados que se presentan se dan a conocer a partir de estadísticos descriptivos, en los que a partir de los datos obtenidos, se realiza un análisis de frecuencia y se conjuntan en porcentajes con el fin de cumplir el propósito de esta investigación.

Figura 1. Porcentaje de estrés en los docentes.



La labor del docente es asociada, tradicionalmente a la transmisión de saberes y acompañamiento que debe tener el desarrollo integral de cada una de las niñas y los niños, pero hoy en día enfrenta retos que han derivado en la reconfiguración de su perfil profesional. La figura 1 da la pauta para sostener, que junto a las ya conocidas exigencias normativas, sociales y humanas, se ha incorporado un elemento que crece constantemente: el estrés laboral.

Los resultados obtenidos confirman la presencia de este padecimiento de manera casi estructural en la vida profesional del magisterio mexicano, convirtiéndolo en un factor transversal que permea la cotidianidad educativa y desafía los principios de excelencia, equidad e inclusión promovidos por la NEM. Los resultados cuantitativos expuestos en el estudio sobre los niveles de estrés en el dominio “Transformación en comunidad y escuela”, fundamental en el perfil profesional docente de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), revelan un fenómeno alarmante y de alta relevancia para la gestión educativa. El fundamento de este dominio es que el educador sea un agente activo en la transformación de la escuela y su entorno, asumiendo con ética, compromiso y visión social el trabajo colaborativo, las propuestas de mejora, la atención a la diversidad y la construcción de comunidades de aprendizaje inclusivas y equitativas; sin embargo, los datos muestran que más del 60% de los docentes experimenta un nivel alto

de estrés al desempeñar las acciones requeridas para impactar su escuela y comunidad; alrededor del 22% reporta estrés moderado y una mínima fracción identifica su estrés como leve.

Este panorama implica, que si bien existe una exigencia normativa y ética de participación transformadora, en la realidad cotidiana la presión para cumplir con expectativas de mejora, innovación, colaboración y liderazgo comunitario está generando una sobrecarga significativa para los maestros. Al enfrentar múltiples demandas (responsabilidad en proyectos, vinculación con las familias, gestión de conflictos, instrumentación de cambios y diálogo con diferentes actores), el profesorado percibe una discrepancia entre lo que se espera de su función y los recursos, tiempo, apoyo institucional y emocional realmente disponibles para desenvolverse. Tal desbalance, evidenciado en los altos porcentajes de estrés, amenaza el propósito humano, participativo y colectivo propuesto por la NEM, pues la fatiga emocional y la sensación de agobio pueden reducir el entusiasmo, la creatividad, la disposición reflexiva, la colaboración entre pares y el sentido de pertenencia comunitaria.

Al analizar estos resultados cuantitativos bajo el lente de la política educativa y el perfil profesional docente vigente, se advierte una urgencia: las autoridades escolares y los directivos no sólo deben impulsar la transformación y el liderazgo docente, sino también diseñar e implementar estrategias institucionales para la gestión del estrés, la salud mental y la equidad laboral.

La interpretación cuantitativa de los resultados sobre los niveles de estrés en el dominio de “Principios Éticos, Filosóficos y Legales”, uno de los ejes fundantes del perfil profesional docente de la NEM revela tendencias preocupantes que requieren atención directa desde la gestión escolar y la política educativa. Según lo reportado, más del 63% de los docentes encuestados manifiestan niveles de estrés altos al enfrentar las acciones y responsabilidades asociadas a este dominio; aproximadamente el 24% reporta estrés moderado y solo una minoría logra mantener el estrés en niveles bajos o leves.

Este alto índice de estrés responde a la multiplicidad de demandas que recaen sobre el docente: debe actualizarse continuamente para comprender y aplicar el marco legal vigente (artículo 3º constitucional,

Ley General de Educación, Ley General del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros), responder a evaluaciones, cumplir con estándares de excelencia, y al mismo tiempo enfrentar retos cotidianos como la diversidad cultural, las problemáticas socioemocionales de los estudiantes, y las expectativas cambiantes de la comunidad.

Bajo los datos recolectados en la “Atención Educativa con Inclusión, Equidad y Excelencia”, se refleja más del 70% de los maestros con altos niveles de estrés. En su esfuerzo por atender de manera equitativa a todos los alumnos, experimentan fatiga, ansiedad, y en ocasiones, impotencia ante la complejidad de las situaciones que deben abordar diariamente. Esto no sólo afecta la salud y la motivación docente, también pone en riesgo la construcción de ambientes escolares verdaderamente inclusivos y participativos. Si se toma en cuenta, que el 24.4% de los docentes pueden situarse en un nivel moderado, no deja de representar un riesgo de posible aumento en los mismos porcentajes.

Por último, en el dominio “Ambientes Favorables para el Aprendizaje y Participación” se obtiene el mismo porcentaje que el dominio anterior; un 70.4% de estrés alto que puede aumentar si el 26.8% de nivel moderado, no se atiende. Esto puede deberse a que las condiciones institucionales actuales, incluyendo cargas administrativas excesivas, tiempos reducidos y limitados recursos, dificultan la creación de estas condiciones educativas óptimas. El estrés puede traducirse en fatiga emocional y agotamiento, que afectan la capacidad de innovación pedagógica, la gestión emocional y la promoción de ambientes seguros y propicios para el aprendizaje colaborativo.

Los datos recabados evidencian con claridad el grado de afectación que las dinámicas institucionales y sociales generan en el quehacer cotidiano del magisterio. Estos resultados no solo son estadísticamente relevantes: resultan constitutivos del diagnóstico sobre la salud emocional y profesional del magisterio, y demandan urgentemente el reconocimiento institucional y social de esta problemática.

El análisis sobre la incorporación del estrés al perfil profesional docente permite advertir la transformación profunda del ejercicio magisterial. La realidad que atraviesan las y los maestros hoy en día rebasa las

expectativas clásicas y tradicionales de la misma labor educativa y demuestra que al listado tradicional de competencias, conocimientos, valores y habilidades propios del docente, es indispensable añadir el manejo del estrés como capacidad central, dadas las condiciones sociales, institucionales y políticas que regulan el quehacer educativo.

Estos porcentajes no solo ilustran una tendencia preocupante, también revelan el impacto sistémico del estrés en la salud docente, en la percepción de autoeficiencia, y por ello, se ve afectada la excelencia educativa que debe ser ofrecida a los estudiantes.

Este panorama está ligado a los aportes de Zavala (2021), que sugirió una débil pero significativa correlación entre el incremento del estrés laboral y la disminución del desempeño magisterial. El estrés emerge como un factor clave que limita la creatividad, motivación y compromiso, pero también da apertura al bloqueo de la posibilidad de verdaderas prácticas reflexivas, analíticas y transformadoras que deberían ser el núcleo de una profesión orientada a la equidad y la inclusión.

En este punto se debe retomar la visión que comparten Fierro, Fortoul & Rosas (1999), el trabajo de los docentes es, ante todo, una práctica humana. Atender, investigar y visibilizar el estrés supone reconocer la condición humana de los maestros, sujetos a emociones, experiencias, contextos y humanidad que rebasan el aula y afectan su desempeño profesional.

Este análisis revela que muchas de las fuentes del estrés autopercibido en el magisterio se asocian con la contradicción fundamental que enfrenta el maestro contemporáneo; por lo anterior, el discurso de la revalorización y el reconocimiento social, destacado en la NEM y la LGSCMM (DOF, 2019); por otro lado, la realidad cotidiana de la sobrecarga administrativa, la falta de recursos, precariedad de la infraestructura, salarios bajos y la presión social, comúnmente amplificada negativamente por discursos mediáticos y políticos.

Aunado a lo anterior, la emergencia del estrés docente se entrelaza con la reforma educativa humanista, que aunque promueve un perfil profesional basado en la ética, la legalidad y el compromiso a la

transformación social, no siempre logra traducirse en mejores condiciones laborales ni en el acompañamiento emocional efectivo para los maestros. La brecha entre el deber ser y el ser impone a los educadores una búsqueda permanente del equilibrio emocional y profesional, que muchas veces desemboca en el distanciamiento afectivo, con el riesgo de afectar directamente el vínculo pedagógico entre autoridades, compañeros, alumnos y miembros de la comunidad.

La realidad documentada a la Zona Escolar 125, en la que los docentes manifiestan niveles altos de estrés, invita a repensar no solo las condiciones laborales sino los modelos de acompañamiento y gestión escolar. De acuerdo con Fierro, Fortoul y Rosas (1999), el desarrollo profesional del docente debe estar sustentado en una permanente revisión de su dimensión ética, sociohistórica y personal, pues solamente así se puede fortalecer la identidad y resiliencia necesarias para afrontar los desafíos contemporáneos de la profesión. Reconocer que el docente es, ante todo, un ser humano, implica una transformación institucional, que además de formación continua y actualización pedagógica, provea espacios de cuidado, contención emocional y estrategias colectivas para la gestión del estrés.

CONCLUSIONES.

En conclusión, el papel del estrés en la educación actual debe ser reconocido y atendido como un fenómeno legítimo, estructural, organizacional y prioritario. No se puede hablar de transformación, excelencia ni justicia educativa si el cuidado de los docentes no se coloca al centro de la agenda institucional y social. El futuro de la escuela mexicana, la viabilidad de la NEM y la calidad de la enseñanza dependen directamente del bienestar, motivación y el sentido de quienes lo hacen posible. Esta investigación invita a una reflexión seria y profunda sobre las condiciones del ejercicio docente y a la implementación de políticas integrales de contención, acompañamiento y profesionalización sensible, allí donde el estrés no sea una carga invisibilizada, sino una dimensión abordada con inteligencia, cuidado y dignidad.

El reconocimiento del estrés como un factor estructural, y no sólo individual, puede ser la base para la construcción de ambientes escolares armónicos y sostenibles. Brindar acompañamiento real y apoyo recíproco es fundamental para la transformación de la escuela y la comunidad, lejos de ser un foco de desgaste, se convierta en una fuente de crecimiento profesional, tal como lo demanda la actual reforma educativa, en su concepción integral del maestro como agente de cambio.

Para que el profesorado pueda ser realmente un agente ético y humano en la escuela, es imprescindible reconocer al estrés como una dimensión transversal e intervenir institucionalmente para equilibrar las altas expectativas de la NEM con el bienestar y la salud de los docentes, garantizando que este marco normativo no sea fuente de desgaste si no de profesionalización; por otro lado, se vuelve impostergable que las autoridades educativas implementen políticas de acompañamiento emocional, formación continua centrada en un bienestar docente, para que el ideal de una atención educativa con equidad e inclusión no se traduzca en mayor estrés.

Para que la aspiración de ambientes óptimos de aprendizaje y participación sea efectiva, es necesario que las políticas educativas incluyan estrategias concretas para la gestión del estrés. Dichas medidas fortalecerán el bienestar integral de los maestros, permitiéndoles cumplir responsable y profesionalmente con las funciones asignadas social y políticamente.

El papel del estrés, entonces se configura no solo como síntoma sino también como indicador crucial del estado que guarda el sistema educativo nacional. Atenderlo no es únicamente una exigencia de salud laboral, también un imperativo ético y político para garantizar la formación de generaciones críticas, empáticas y resilientes; así, las propuestas de intervención derivadas del estudio tienen relevancia directa: pláticas, conversatorios, talleres sobre el manejo de estrés y espacios armónicos del trabajo deben dejar de ser acciones periféricas para convertirse en pilares centrales de la política educativa y la gestión escolar contemporánea.

Conviene destacar, que las políticas que exigen profesionalización e innovación docente deben ir acompañadas por la generación de condiciones objetivas que permitan el florecimiento humano y profesional de los maestros. La eficacia educativa y la transformación social dependen, en buena medida, de la salud, bienestar y satisfacción de los maestros. Solo una educación que cuida también a quienes la sostienen podrá aspirar a la excelencia y el desarrollo humano que exige el mundo moderno.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. DOF. (2019). Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. México: Senado de la República. Obtenido de <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
2. DOF. (30 de Septiembre de 2019). Ley General del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros. Obtenido de Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión : chromeextension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGSCMM_300919.pdf
3. DOF. (Diciembre de 20 de 2023). Ley General de Educación. Obtenido de Última Reforma: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf>
4. Faría, V., Saucedo, R., Herrera, A., & Fuentes, C. (Agosto de 2022). El Papel del Docente en su Proceso Histórico y su Función ante la Sociedad en Diversos Contextos. Revista Internacional Tecnológica-Educativa Docente 2.0, 13(2), 5-15. doi:<https://doi.org/10.37843/rted.v13i2.238>
5. Fierro, C., Fortoul, B., & Rosas, L. (1999). Transformando la Práctica Docente. México: PAIDÓS. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.researchgate.net/profile/Bertha-Fortoul-2/publication/31679933_Transformando_la_practica_docente_una_propuesta_basada_en_la_investigacion-accion_C_Fierro_B_Fortoul_L_Rosas/links/5aa70832a6fdc
6. Guba, E., & Lincoln, Y. (2002). Paradigmas en competencia en investigación cualitativa. Hermosillo, Sonora. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.researchgate.net/profile/Bertha-Fortoul-2/publication/31679933_Transformando_la_practica_docente_una_propuesta_basada_en_la_investigacion-accion_C_Fierro_B_Fortoul_L_Rosas/links/5aa70832a6fdc

extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://psicologiaexperimental.files.wordpress.com/2010/02/guba-y-lincoln-2002.pdf

7. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la infestigación. México: Mc Graw Hi. Educación. Obtenido de <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
8. OMS. (21 de Febrero de 2023). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 16 de Marzo de 2024, de Centro de prensa: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
9. SEP. (Noviembre de 2022). Perfiles profesionales, criterios e indicadores para el personal docente, técnico docente, de asesoría técnica pedagógica, directivo y de supervisión escolar. Obtenido de Unidad del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros: chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/http://public-file-system.usicamm.gob.mx/2023-2024/compilacion/EB/Marco_EB.pdf
10. Torres, M., Yépez, D., & Lara, A. (17 de Marzo de 2020). La reflexión de la práctica docente. Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades(10). doi:<https://doi.org/10.37135/chk.002.10.06>
11. Zavala, S. (2021). Estrés laboral y desempeño docente en instituciones educativas públicas de La Oroya. Honcayo, Perú: Universidad Nacional del Centro de Perú. Obtenido de <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/6613>

DATOS DE AUTORES.

1. **Lilia Lucelly Jiménez Ruiz.** Maestría en Educación Campo: Práctica Docente; Estudiante 5to Semestre de Doctorado en Educación en la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua, Unidad Delicias; México. Correo electrónico: lucellyjim@gmail.com
2. **Albertico Guevara Araiza.** Doctorado en Ciencias de la Educación; Docente investigador de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua, México. Correo electrónico: aguevara@upnech.edu.mx

3. **Guadalupe Iván Martínez Chairez.** Doctor en Educación. Docente investigador en la Escuela Normal Rural “Ricardo Flores Magón de Saucillo” Chihuahua, México. Correo electrónico: ivan.martinez@enrrfm.edu.mx

RECIBIDO: 6 de septiembre del 2025.

APROBADO: 11 de octubre del 2025.