UNIVERSIDAD CENTRAL

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

EXPLORACIÓN DE LOS FACTORES LABORALES ASOCIADOS A LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL DOCENTE DE II CICLO DE LA ESCUELA JUAN CHAVES ROJAS, DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN SAN CARLOS, DURANTE EL II SEMESTRE 2025

MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE BACHILLERATO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN I Y II CICLO

SUSTENTANTE

JOSETH CASTRO RUEDA

TUTOR

GUISBEL FERNÁNDEZ GARCÍA

SEDE CENTRAL

DICIEMBRE, 2025

Resumen

Castro, J. (2025). *Exploración de los factores laborales asociados a la salud mental del personal docente de II ciclo de la escuela Juan Chaves Rojas, Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.* [Trabajo Final de Graduación para optar por el Grado de Bachillerato en Ciencias de la Educación con Énfasis en I y II Ciclo]. Universidad Central.

Objetivo de Investigación: El propósito de esta investigación fue analizar los factores laborales que se relacionaban con la salud mental del personal docente de II Ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.

Planteamiento del problema: En los últimos años, las incapacidades en el gremio docente han aumentado y muchas de ellas por motivos de salud mental, generando esto que los estudiantes y los docentes se vean afectados en el ámbito educativo. Pero no sólo esto, si no que los docentes están sufriendo afectaciones a nivel emocional, físico y mental por situaciones de estrés vividas en su lugar de trabajo.

Discusión: Esta investigación busca explorar cuáles son esos factores laborales que más están influyendo en la salud mental de los docentes, ya que están afectando su vida laboral, personal y social, y así lograr disminuirlos o prevenirlos desde los centros educativos.

Conclusión: El informe final resume los factores laborales que más están influyendo en la salud mental de los docentes, al exponerse a grandes cargas administrativas y laborales, incluyendo el trabajo que deben hacer con estudiantes y padres de familia, lo cual ha generado que el estrés y cansancio que experimentan los docentes, aumente día a día y repercuta en su vida personal y laboral.

Dedicatoria

Dedico esta investigación a todos los docentes, porque su trabajo y sacrificio no todas las personas los valoran, pero los que estamos dentro del sistema educativo sabemos la valentía y perseverancia que se debe tener para lograr sobrellevar esa gran tarea.

Recuerden que su trabajo es primordial, pero es todavía más importante su salud mental, por favor prioricen trabajar en ella y solicitar ayuda cuando la necesiten.

Agradecimientos

Primeramente, a Dios por darme la fortaleza y acompañamiento en todo este proceso y por darme la oportunidad de demostrarme lo capaz y perseverante que puedo ser.

A mi familia, por siempre estar y apoyarme en mis días más agotadores, ustedes son mi ancla y mi motivación.

Y a mis compañeras de trabajo, porque sé que en la escuela el tiempo no alcanza y aún así sacaron un ratito para colaborar con esta investigación. Gracias, por que sin ustedes este trabajo no sería posible.

Tabla de contenido

Resumen 2

Dedicatoria 3

Agradecimientos 4

Tabla de cuadros 9

CAPÍTULO I: 10

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 10

Planteamiento del Problema 11

Objetivos 13

1.2.1. Objetivo General 13

1.2.2. Objetivos Específicos 13

Justificación 14

Antecedentes 16

1.4.1 Antecedentes nacionales 16

1.4.2 Antecedentes internacionales 17

Proyecciones 19

CAPÍTULO II: 20

MARCO TEÓRICO 20

1. Sistema educativo costarricense 21

1.1 Ley Fundamental de Educación 21

1.2 Ley de Carrera Docente 22

1.3 Política Educativa 22

1.4 Ministerio de Educación Pública 23

2. Salud mental 24

2.2. Factores protectores y factores de riesgo en salud mental laboral. 25

2.3. Importancia de la salud mental en profesionales de la educación. 27
3. Factores laborales y su relación con la salud mental docente 27
3.1 Dinámicas laborales 28
3.2 Clima organizacional 30
3.3. Condiciones físicas y materiales del trabajo 31
3.4 Factores administrativos y burocráticos 32
3.5 Demandas emocionales y socioafectivas 33
3.6 Remuneración y reconocimiento profesional 34
3.7 Capacitación y desarrollo profesional 35
4. Impacto de los factores laborales en la salud mental 36
4.1 Consecuencias en el bienestar psicológico. 36
4.2. Efectos en la calidad educativa y desempeño docente. 37
4.3 Repercusiones en la vida personal y social del docente. 37
5. Estrés laboral docente 38
5.1 Definición de estrés laboral. 38
5.2 Estrés específico en el ámbito educativo. 40
6. Estrategias de afrontamiento y prevención 45
6.1. Intervenciones individuales 45
6.2. Intervenciones institucionales 47
7. Etapa del desarrollo vital 47
8. Contexto institucional 48
CAPÍTULO III 50
MARCO METODOLOGÍCO 50
3.1 Enfoque de investigación 51
3.2 Diseño de investigación 51

3.3 Fuentes de información 52
3.4 Población 52
3.5 Muestra 52
3.6 Categoría de análisis 53
3.7 Técnicas 57
3.8 Instrumentos 57
3.9 Aspectos éticos 58
3.10 Proceso para la recolección y análisis de datos 58
CAPÍTULO IV 60
ANÁLISIS DE RESULTADOS 60
4.1 Análisis de Resultados 61
4.1.2 Codificación de datos 61
Análisis de la categoría #1: Salud mental y la labor docente 64
Análisis de la categoría #2: Factores laborales. 75
Análisis de la categoría #3: Afectaciones de la labor docente. 150
Interpretación de Resultados 161
CAPÍTULO V 163
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 163
5.1 Conclusiones 164
5.2 Recomendaciones 167
Recomendaciones generales para el Ministerio de Educación Pública 167
Recomendaciones generales para el Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (Colypro) 167
Recomendaciones generales para la Universidad Central 167
Recomendaciones para el centro educativo 168

Recomendaciones para los docentes 168
APÉNDICES..... 177
Anexo 1. 177
Anexo 2. Instrumento I..... 181
Anexo 3. Instrumento II 183

Tabla de cuadros

Tabla 1. Codificación de las personas entrevistadas. 61
Tabla 2. Categoría 1. Salud mental y la labor docente. 62
Tabla 3. Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: dinámica laboral docente. 67
Tabla 4. Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: clima organizacional. 80
Tabla 5. Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: condiciones físicas y materiales de trabajo. 89
Tabla 6. Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: factores administrativos y burocráticos. 97
Tabla 7 .Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: demandas emocionales y socioafectivas. 117
Tabla 8. Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: remuneración y reconocimiento profesional. 135
Tabla 9. Categoría 3. Afectaciones de la labor docente. Subcategoría: desempeño y calidad educativa. 146
Tabla 10. Categoría 3. Afectaciones de la labor docente. Subcategoría: vida personal y familiar 152
Tabla 11. Categoría 3. Afectaciones de la labor docente. Subcategoría: salud mental y física. . 156

CAPÍTULO I:
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Capítulo I: Planteamiento del problema

Planteamiento del Problema

En Costa Rica las incapacidades han incrementado durante los últimos años. Uno de los motivos por los que se solicitan es debido al deterioro en la salud mental del personal docente de los centros educativos. La Caja Costarricense de Seguro Social indica que "en Costa Rica en el 2019 se registró el mayor número de incapacidades en el gremio docente a causa del estrés experimentado en el ámbito laboral" (Retana et al., 2022, p.162). Y siguen sucediendo en cada curso lectivo que se inicia, más que todo por motivos de enfermedad.

Al respecto, Castro (2017) menciona que "el excesivo papeleo, reuniones, capacitaciones y tareas en horarios fuera de la jornada laboral, son algunos de las principales causas que provocan el malestar en cientos de docentes costarricenses" (párr. 1). Generando que el tiempo de ocio y familiar se reduzca por asuntos laborales, los cuales repercuten en el bienestar mental de las personas y su calidad de vida.

Actualmente es mayor la atención que se le está dando al tema de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) la define como "un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad" (párr. 1). Por ende, la salud mental es parte integral del ser humano para que se desenvuelva plenamente en todos los ámbitos de su vida.

Con respecto a este tema existen diferentes estudios en diversos países para destacar los posibles factores laborales que inciden en la salud mental de los docentes. González et al. (2021) realiza un resumen de 20 artículos donde destaca dentro de los factores comunes la infraestructura de la escuela, el sueldo bajo, la cantidad de estudiantes por aula, las exigencias de las relaciones interpersonales entre estudiantes, docentes y padres de familia, los largos tiempos de trabajo para preparar clases, materiales, exámenes y revisar tareas.

Además, Retana et al (2022) evidencia en sus investigaciones que los factores laborales generan "síntomas de preocupación, insomnio, sudoración, perturbación, ansiedad y tensión en las personas docentes" (p.167), por lo que deben lidiar al mismo tiempo con la carga laboral y los síntomas que alteran el bienestar personal.

Por ende, este tema es importante para conocer los factores que están perjudicando la salud mental del personal docente, y con ello se reduzcan la cantidad de incapacidades que se dan por este tema, además de las repercusiones que puede tener a largo plazo en las personas, ya que incluso pueden necesitar ayuda psicológica para afrontarlo, por lo que es importante tratarlo antes de que esto suceda. Además de generar un ambiente ameno para desempeñar una labor tan importante como es la docencia.

Por lo tanto, la actual investigación responde a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores laborales que se relacionan con la salud mental del personal docente de II Ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II Semestre del 2025?

Objetivos

1.2.1. Objetivo General

Analizar los factores laborales relacionados con la salud mental del personal docente de II Ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.

1.2.2. Objetivos Específicos

1. Identificar los factores laborales asociados a la salud mental del personal docente de II Ciclo de la escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.
2. Interpretar los factores laborales relacionados con la salud mental del personal docente de II Ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.
3. Sistematizar los factores laborales asociados con la salud mental del personal docente de II Ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.

Justificación

Como se evidenció anteriormente, la salud mental de los docentes en Costa Rica ha venido deteriorándose desde los últimos años, generando así en el año 2023 una cifra de 442 mil días de incapacidades por ansiedad, lo cual es preocupante porque refleja que en el país los docentes están sufriendo grandes secuelas al cumplir sus jornadas laborales y las obligaciones que eso conlleva. Y todavía no se disminuyen las cifras o los causantes de las mismas. (Pacheco, 2024)

Cabe resaltar que la salud mental es necesaria para que las personas puedan desenvolverse en la comunidad, hogar y trabajo, en forma eficiente y segura, pero si no se abarca, entonces genera un desequilibrio entre la mente y el cuerpo, que luego se verá reflejado en la afectación de la salud con síntomas como estrés prologando, fatiga, insomnio, entre otros más. Los cuales repercuten en la rutina diaria, tanto a nivel personal como laboral.

Por esta razón, esta investigación resulta primordial para conocer la realidad que se vive actualmente en los centros educativos, donde los docentes puedan brindar su experiencia a lo largo de los años con respecto a los aspectos que afectan mayormente su salud mental y los síntomas que ellos han sentido con mayor intensidad, para así generar mayor respaldo con respecto a este tema y se visibilice la importancia de comenzar a trabajarlo.

Además, si se quiere brindar una mejor calidad educativa en los centros educativos, la salud mental es lo primero que se debe trabajar, ya que los docentes no pueden desempeñar bien su labor, si sus emociones no están en equilibrio, por lo que el ambiente de enseñanza aprendizaje se puede ver afectado, ya que el estudiante percibe las emociones y actitudes del docente.

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud, establece en su Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, que los países deben velar por que se trabaje este tema en todos los ámbitos posibles. Sin embargo, a nivel del MEP únicamente se tiene registrado en el 2023 una capacitación a 75 docentes de 27 Direcciones Regionales, sobre la salud mental que buscaba mejorar la "comprensión de la salud mental, fomentar estrategias de apoyo y desarrollo psicosocial positivo, reducir el estigma en torno al tema, así como promover y mejorar la búsqueda de ayuda oportuna" (MEP, párr.2, 2023).

No obstante, a pesar de que se intenta hablar sobre el tema, el alcance es poco para la cantidad de docentes que forman parte de este Ministerio. Además, se están centrando en charlas, cuando deberían abarcarse los causantes del deterioro en la salud mental. Por eso es tan importante que esta investigación defina los posibles factores que están generando esas secuelas, para que exista una evidencia de lo que es la realidad en los centros educativos y tal vez así, los jerarcas del MEP, consideren nuevos cambios en la estructura del sistema educativo costarricense.

Antecedentes

1.4.1 Antecedentes nacionales

En la investigación de Solano (2022) sobre el estrés laboral en profesionales de Educación, se tuvo como objetivo identificar los niveles de estrés laboral en los docentes de Centros Educativos. Utilizando un enfoque cuantitativo correlacional descriptivo con un total de 487 personas educadoras pertenecientes al Circuito 01 de la Dirección Regional Educativa de Occidente.

Dentro de las conclusiones más significativas está que los docentes se ven afectados por el estrés laboral, ansiedad y sensaciones de desmoronamiento. Además, creen que su trabajo no es valorado por la sociedad y consideran que el sistema educativo exige más de lo que brinda para trabajar. Por último, concuerdan que hay sobrecarga de trabajo, resaltando que en esto influye la falta de compromiso de los encargados en el proceso educativo de los estudiantes.

Con esta tesis queda evidenciado el impacto que sufren los docentes en su salud mental y algunos posibles factores que lo pueden estar ocasionando. Por eso, es de suma importancia que se evidencie que esto no sucede únicamente en la Dirección Regional de Educación Occidente, sino que es una problemática a nivel país que prevalece desde años atrás, donde múltiples factores se están acumulando y ocasionan en el personal docente consecuencias en su salud.

Por otra parte, en el 2022, Retana et al. realiza un estudio sobre el afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés, el cual tenía como objetivo entrevistar a 131 educadores de escuelas públicas, utilizando una encuesta sobre el instrumento ED-6. Para esto se desarrolla un enfoque cuantitativo, abarcando las seis dimensiones: ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento.

Esta investigación evidenció que el personal docente es consciente de los factores que generan el estrés laboral, sin embargo, pocos de ellos los trabajan por falta de tiempo personal, ya que se dedican a hacer actividades escolares. Esto conlleva a que se dé una falta de productividad por la fatiga y el cansancio acumulado, generando que el docente no pueda desempeñar adecuadamente su labor. Además, las opiniones que brindan las demás personas sobre la labor educativa, es uno de los mayores motivos por los que se eleva el estrés en los docentes, ya que consideran que esto es más perjudicial que la falta de apoyo de los padres de familia.

Con esta investigación se refleja la desvalorización que se le brinda al tema de salud mental y la labor docente, ya que a pesar de que se conoce que los docentes conviven con múltiples factores estresantes debido a una carga laboral, todavía no se brindan soluciones para afrontarla, generando así, que se sigan incrementando incapacidades por estas razones y que los estudiantes se vean perjudicados en la calidad educativa que están recibiendo, ya que las incapacidades también los afectan a ellos.

1.4.2 Antecedentes internacionales

En el 2024, Oramas et al. realiza un estudio sobre los factores laborales, extralaborales e individuales que inciden en el proceso de estrés de los docentes en Cuba. Para esto se tuvo la colaboración de 1746 participantes de diversas materias, a los cuales se les aplicó una entrevista individual estructurada de 20 ítems para identificar los estresores existentes en la labor del maestro.

Estas entrevistas generaron como principales conclusiones que los factores laborales que más inciden en la salud mental de los docentes son los trabajos administrativos, los trabajos pendientes por hacer, falta de recursos, presiones de los administrativos, cantidad de estudiantes en el aula, malos salarios y falta de tiempo para brindar atención individual a estudiantes que lo requieren.

Este estudio de factores laborales es enriquecedor para esta investigación porque permite tener una base para comparar los factores laborales que se presenten en el sistema educativo costarricense.

En Canadá, Agyapong et al. (2022) realiza un estudio de búsqueda de información que tiene como objetivo conocer el alcance de la literatura actual sobre el estrés, el agotamiento, la ansiedad y la depresión entre los docentes. Para ello utilizaron palabras clave y plataformas seguras que les brindaran artículos cuantitativos sobre el tema, donde posteriormente, se dieron a la tarea de analizar los que verdaderamente fueran enriquecedores, quedando así 70 artículos dentro de los cuales se evidencia la participación 143 288 docentes pertenecientes de Europa, Asia y América del Norte.

Dentro de las principales conclusiones de esta investigación resaltan que el agotamiento, la ansiedad y la depresión, son las tres principales consecuencias que tienen los docentes en su salud mental, impactando así su productividad. Además, en este estudio se evidencia la necesidad

de contar con una escala similar para abarcar esta temática, ya que, al utilizar diferentes modelos, es más complicado unificar los criterios para conocer su impacto mundial y los detonantes.

Con esto, queda en evidencia la necesidad de brindarle mayor importancia a la salud mental de los docentes, ya que como se menciona en la investigación, si esto se incluyera dentro de las organizaciones de todos los países, en estos momentos no existirían tantos docentes con desconocimiento para tratar a tiempo estas condiciones. Además, no solamente es por salud, sino también para generar un ambiente laborar favorable para todos los involucrados.

Proyecciones

Se espera con esta investigación, sobre los posibles factores laborales que inciden en la salud mental del personal docente de la escuela Juan Chaves Rojas, lograr lo siguiente:

- ✓ Detección de los factores laborales que están perjudicando la salud mental del personal docente.
- ✓ Evidencia de que existen factores laborales que inciden en la salud mental del personal docente.
- ✓ Mejora en los factores laborales que inciden en la salud mental del personal docente por parte de la administración de la escuela.
- ✓ Generar un respaldo para futuras investigaciones sobre el tema.
- ✓ Visibilizar la realidad laboral de algunos docentes.

CAPÍTULO II:
MARCO TEÓRICO

Capítulo II

Marco Teórico

En este capítulo se desarrolla la teoría que respalda al tema de esta investigación, iniciando desde instancias y leyes que regulan la educación de nuestro país, hasta la conceptualización y secuelas de la salud mental en el trabajo.

1. Sistema educativo costarricense

En todo país existe una estructura y documentación que guía a la educación conforme a los objetivos, contenidos, organización y demás aspectos que se consideren pertinentes para los jerarcas en el ámbito educativo. Los cuales se deben acatar de manera obligatoria.

En el caso de Costa Rica, tenemos la Ley Fundamental de Educación y la Política Educativa Costarricense. Además de la Ley de Carrera Docente, donde se especifican los temas concernientes con la docencia.

1.1 Ley Fundamental de Educación

El sistema educativo costarricense se rige bajo esta Ley, la cual establece los fines de la educación, indicando que se deben formar personas con valores, que respeten la Patria y la diversidad cultural que ella ofrece.

Además, se establece que es desde el Ministerio de Educación Pública que estos fines se desarrollarán, facilitando acceso a la educación en sus cuatro niveles: Preescolar, Educación Primaria, Educación Media y Educación Superior. Y proporciona los programas educativos para que se brinde una educación de calidad conforme a las necesidades del país.

Por otra parte, se establece que las personas docentes deben recibir una formación acorde al puesto que van a desempeñar, por lo que se espera que sean personas con capacidades profesionales y morales. Además, debe existir una Ley de Personal Docente donde se establecen los requisitos para ingresar a laborar, los deberes y obligaciones de cada cargo, derechos y garantías, salarios, medidas de protección y seguridad social.

1.2 Ley de Carrera Docente

En ella se establecen los fines, objetivos, obligaciones y derechos de los docentes del país. Dentro de los cuales se rescata en el Artículo 57, inciso e: "ejercer una acción directa y sistemática en la formación de la personalidad del educando, que lo capacite para vivir conforme a los valores superiores del hombre y de la sociedad" (2019, p.5). Lo cual estará ligado a las capacidades y personalidades de cada docente, además del ejemplo que brinde dentro del centro educativo.

Se establece que durante la primera quincena de noviembre, el jefe inmediato realizará la evaluación y clasificación del desempeño durante ese cursos lectivo de acuerdo a los siguientes aspectos: Evaluación de la Personalidad (relaciones humanas, capacidad de razonamiento, desarrollo intelectual, madurez, expresión oral, conducta social, iniciativa, expresión escrita), Evaluación del Trabajo (relación con los alumnos, padres de familia y comunidad, organización del trabajo, desarrollo de programas, calidad del trabajo, aplicación de métodos educativos, cantidad de trabajo, disciplina, jefatura).

1.3 Política Educativa

Así como la sociedad se va actualizando y acoplando a las nuevas tecnologías y demandas a nivel social, la educación también lo hace. Por esta razón, el Consejo Superior de Educación junto con el Ministerio de Educación Pública, incentivó para que la Política Educativa de nuestro país ahora sea "la persona: centro del proceso educativo y sujeto transformador de la sociedad."

Dentro de ella se establecen varios paradigmas que se tomaron en cuenta para desarrollarla, uno de ellos es el paradigma Humanista y el Constructivismo Social, los cuales son importantes de rescatar, ya que detallan que es primordial no solo la experiencia de las personas, sino también los aspectos emocionales dentro del proceso de formación, ya que debe existir una conexión entre nuestro nivel mental interno y la interacción social.

Por esta razón, una de las dimensiones por trabajar es: formas de relacionarse con otras personas, la cual "se refiere a las habilidades y competencias requeridas, a fin de desarrollar sinergias con otras personas" (Consejo Superior de Educación, 2017, p.17). Pero estas habilidades requieren primero autoconocimiento y salud mental para aplicarlas con otras personas.

Además, se establece que el docente tiene un papel primordial, ya que son los encargados de formar a los ciudadanos y ciudadanas del país con estas nuevas habilidades que se necesitan en la sociedad actual y futura. Por lo que se deben cerciorar de que las personas que formen parte de este gremio, tengan las habilidades, aptitudes y perfiles adecuados.

Por otra parte, el Consejo Superior de Educación establece que "la formación continua de la persona docente se orientará a la atención de sus necesidades y expectativas, así como al perfil de la nueva ciudadanía y los desafíos del siglo XXI" (2017, p.20). Dando seguimiento y evaluación durante este proceso para saber su impacto y las necesidades reales del docente.

Y establece que "los centros educativos garantizarán entornos seguros, de convivencia, inclusivos y eficaces, con infraestructuras fiables, sostenibles y en armonía con el ambiente." (Consejo Superior de Educación, 2017, p.22).

1.4 Ministerio de Educación Pública

Es el encargado de brindar el acceso a la educación gratuita, obligatoria y de calidad a la que tienen derecho todos los costarricenses. Según su estructura administrativa se divide de la siguiente manera

> Encontramos que, en el ámbito regional, el nivel directivo descentralizado es desarrollado en las Direcciones Regionales de Educación (DRE), en las cuales las personas Directoras Regionales son quienes ejercen el rol de mayor jerarquía, seguidas por las jefaturas de los Departamentos de Asesoría Pedagógica y de Servicios Administrativos y Financieros. En un segundo nivel regional, se encuentran las supervisiones de circuito educativo de cada DRE, encabezadas por las personas supervisoras de circuito. Y en los centros educativos, el rol de mayor jerarquía es abordado por las personas directoras. (MEP, s.f.)

Actualmente el Ministerio de Educación Pública cuenta con 27 Direcciones Regionales, 206 Supervisiones de Circuito, 5445 centros educativos públicos, 408 personas Asesoras Regionales distribuidas en las Direcciones Regionales.

Además, según el Ministerio de Educación Pública, las líneas de autoridad se establecen de la siguiente manera (s.f.):

Las personas colaboradoras de un centro educativo son dirigidas y supervisadas por las personas directoras.

Las personas directoras de cada circuito educativo en las DRE son dirigidas y supervisadas por las personas supervisoras de circuito, quienes también dirigen las labores de las demás personas colaboradoras en la supervisión de circuito.

Las personas supervisoras de circuito son evaluadas y supervisadas por las personas directoras regionales quienes, a su vez, también evalúan y supervisan a las jefaturas de los departamentos de Asesoría Pedagógica y de Servicios Administrativos y Financieros de cada DRE.

Por su parte, las jefaturas de los departamentos de Asesoría Pedagógica fungen como superiores inmediatos de las personas Asesoras Regionales y sus asistentes. Mientras que las jefaturas de los departamentos de Servicios Administrativos y Financieros, se desempeñan como superiores inmediatos de las personas que laboran en dichos departamentos.

El Ministerio de Educación Pública se encarga de brindar servicios en Educación Preescolar, Educación Primaria, Educación Secundaria y Educación Especial en todos los sectores del país, garantizando así el derecho a la educación.

Y cada año establece los detalles para el inicio del curso lectivo, brindando las disposiciones que se deben cumplir en todos los centros educativos.

2. Salud mental

La salud mental es un derecho que tiene toda persona para estar bien consigo misma y desenvolverse en la sociedad, familia o trabajo. Según la Organización Mundial de la Salud, “es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (2022, párr.1).

Se puede deducir que la salud mental es fundamental para la toma de decisiones en el diario vivir. De ella depende la calidad de las interacciones que se tenga con el medio que los rodea, sin embargo, cada persona la desarrolla de manera diferente y existen diversos factores que la pueden afectar o hacer más vulnerable.

Por esta razón, cada país debe trabajar en la salud mental de su población, ya que se ha evidenciado un gran deterioro a nivel mundial en esta área. En el caso de Costa Rica, desde el 2023 existe la Ley Nacional de Salud Mental, la cual busca educar, atender y prevenir todo lo relacionado con el tema. Ahí se establece que una de las instancias que debe acatar lo que en ella se especifica es el Ministerio de Educación Pública.

Además, en el Artículo 7, inciso b, se define que la salud mental es un "proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo, caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en contextos familiares, comunitarios, académicos y laborales, y por el disfrute de la vida en armonía con el ambiente."

2.2. Factores protectores y factores de riesgo en salud mental laboral.

Los factores protectores hacen referencia a los aspectos que ayudan a reducir los riesgos en la salud mental. Hidrobo et al. (2021, p.4) establece que los factores protectores "pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo y, por lo tanto, reducir la vulnerabilidad, ya sea general o específica."

Por ende, resalta que la inteligencia emocional es un factor protector primordial, ya que permitirá un mejor rendimiento en el ámbito laboral. También el bienestar psicológico, ya que la persona se sentirá completa y satisfecha con la vida. Así que ambas cosas reducirán el estrés laboral que se pueda generar.

Otro factor protector es la recuperación, el cual es el tiempo que se pasa fuera del trabajo con otras personas para hacer una recarga emocional desligada de los quehaceres del trabajo, sin embargo, también se deben hacer dentro de las jornadas laborales para evitar fatigas. Por último, el empoderamiento, que son reforzadores positivos hacia la persona trabajadora, para generar motivación y seguridad en la labor que desempeña (Hidrobo et al., 2021).

Al respecto, Buitrago (2021, p. 139) también aporta algunos factores protectores que se pueden encontrar desde el ámbito laboral, dentro de los cuales se encuentran

> roles definidos, liderazgo, posibilidad de romper con la rutina, calidad de los recursos, trabajo en equipo, relaciones interpersonales agradables, resiliencia, apoyo social, adecuada orientación por parte de los jefes y uso de estrategias de reevaluación cognitiva en la interacción con los colegas de trabajo.

Así que, en el ámbito educativo, la sana relación que se pueda tener con los colegas o con los jefes es un factor protector, ya que se tiene el respaldo de más personas y el docente no siente que tiene lidiar con todas las cosas solo, sino que otros están en la misma situación y se vuelven una red de contención y apoyo.

Por otra parte, los factores de riesgo se refieren a los elementos que están perjudicando la salud mental y el bienestar de las personas en el trabajo. La OMS detalla los siguientes (2024, párr.5):

- insuficiencia de capacidades o su empleo insuficiente en el trabajo;
- cargas o ritmo de trabajo excesivos, falta de personal;
- horarios excesivamente prolongados, antisociales o inflexibles;
- falta de control sobre el diseño o la carga del trabajo;
- condiciones físicas de trabajo inseguras o deficientes;
- cultura institucional que permite los comportamientos negativos;
- apoyo limitado por parte de colegas o supervisión autoritaria;
- violencia, acoso u hostigamiento;
- discriminación y exclusión;
- funciones laborales poco definidas;
- promoción insuficiente o excesiva;
- inseguridad laboral, remuneración inadecuada o escasa inversión en el desarrollo profesional; y
- demandas conflictivas para la conciliación de la vida familiar y laboral.

Cabe resaltar que ambos factores se trabajan de manera conjunta, ya que si se promueven los factores protectores se reducen los factores de riesgo en el trabajo y se genera un equilibrio en el bienestar de la persona y su desempeño laboral.

2.3. Importancia de la salud mental en profesionales de la educación.

Toda persona necesita estar bien consigo misma para ejercer de manera adecuada alguna labor o interacción con el entorno, lo mismo sucede con los educadores, ya que como menciona Barahona (2024, p. 12) "un docente con una salud mental o estilo de vida inadecuado no logrará ser un buen guía, un mediador, una persona que va acompañando a los estudiantes para la construcción de conocimiento, tanto de manera individual, como de forma colaborativa."

Por eso, es primordial trabajar la salud mental, ya que como indica Mero (2023, p.25) "mejorar el bienestar de los docentes no solo beneficia a los propios maestros, sino que también tiene un impacto positivo en la percepción y el rendimiento académico de los estudiantes."

Por ende, es primordial que el docente sepa detectar los causantes de la alteración en su salud mental, para trabajarlos inmediatamente con alguno de los factores protectores detectados en su entorno y así desarrollar un ambiente laboral ameno para todos y que se obtengan resultados positivos, ya que como menciona Clavijo (2023) al tener una salud mental adecuada y un lugar de trabajo agradable, el docente "se desempeña con eficiencia, genera un ambiente familiar con compañeros y estudiantes, no se presenta alta incidencia de incapacidades médicas, todo ello desencadena un clima escolar adecuado en los estudiantes y altos desempeños escolares." (p. 9501)

3. Factores laborales y su relación con la salud mental docente

Los factores laborales son todas las condiciones que se relacionan con el lugar donde las personas trabajan y las funciones que deben desempeñar con los diferentes actores que influyen en ella. En el caso de los docentes, sería el centro educativo, por lo que se toman en cuenta factores que abarcan desde las responsabilidades, infraestructura, relación con padres de familia, estudiantes, jefatura inmediata, compañeros de trabajo y cómo todo esto influye de manera negativa o positiva en el desempeño y la salud mental de los trabajadores.

Según Mora, algunos factores que afectan la salud mental de los docentes son "el exceso de burocracia; el exceso de alumnado; los problemas de convivencia en las aulas; la escasez de recursos; la falta de dignificación; el exceso de responsabilidad; y el exceso de horario lectivo." (2025, p. 23)

Barahona también respalda que “entre los principales problemas identificados que pueden generar problemas de salud mental están; las presiones laborales, la indisciplina de los estudiantes, la desvalorización de la profesión y la poca o nula participación de los padres de familia con sus hijos” (2024, p.10)

A continuación, se detallan cada uno de los factores laborales que inciden en la salud mental docente.

3.1 Dinámicas laborales

El Ministerio de Educación Pública establece que por aula debe haber un promedio de 14,7 estudiantes como mínimo y un máximo de 35, dependiendo de las condiciones del aula y el tamaño del centro educativo. (Mora, 2025, p.3) Por lo que el docente debe distribuir bien el tiempo para lograr enseñar a toda la población estudiantil que tiene en el aula, tomando en cuenta sus ritmos y estilos de aprendizaje, así como alguna condición de discapacidad.

En la RESOLUCIÓN N°2728-MEP-2017 (2017, p.4) especifica la cantidad mínima y máxima que debe existir en cada escuela, de acuerdo con el número de secciones que se tengan: 1 sección, matrícula mínima 15 estudiantes y matrícula máxima 35 estudiantes. 2 secciones, matrícula mínima 30 estudiantes y matrícula máxima 70 estudiantes. 3 secciones, matrícula mínima 45 estudiantes y matrícula máxima 105 estudiantes. 4 secciones, matrícula mínima 60 estudiantes y matrícula máxima 140 estudiantes.

Se debe considerar también la cantidad de horas que pasa el docente enseñando, ya que “según los reglamentos oficiales, los maestros de escuelas públicas deben enseñar un promedio de 784 horas en primaria, pero la carga para los profesores costarricenses es más alta. Imparten en promedio 1267 horas al año.” (Mora, 2025, p.16) Por lo que existen más probabilidades de que sufran secuelas en su salud mental.

Existen varias jornadas laborales, dependiendo el centro educativo en el que se esté trabajando. Si es con horario alterno, el MEP (2016) establece que el educador por jornada completa trabaja con cada grupo 3 días con 4 lecciones y 2 días con 5 lecciones. Los días en que se imparten 4 lecciones, se entra a las 7:00 a.m. y se sale a las 10:00 a.m. En la tarde se entra a las 10:40 a.m. y se sale a las 13:40 p.m. (se incluyen los 20 minutos de recesos). El educador debe

trabajar 29 horas 20 minutos por semana, atendiendo de 1º a 6º año en dos jornadas de 14 horas 40' por cada jornada semanal.

Con doble jornada, el docente de grupo labora 18 horas y 40 minutos, atendiendo en una jornada un grupo de alumnos durante 5 días por semana. Imparte 28 lecciones semanales de 40 minutos, en las siguientes asignaturas y su respectivo número de lecciones: español: 10, Matemática: 8, Estudios Sociales: 4, y Ciencias: 6, distribuidas de la siguiente manera: 5 días con 7 lecciones: en la mañana de 7:00 a.m. a 12:10 p.m., en la tarde de 12:30 p.m. a 5:40 p.m.

Si es horario ampliado, el educador labora 18 horas y 40 minutos con cada grupo o sea 28 lecciones de 40 minutos cada una, atendiendo en una jornada un grupo de alumnos durante 5 días por semana. Cada grupo recibe un total de 45 lecciones por semana. Se labora una jornada diaria de las 7:00 a.m. hasta las 2:20 p.m. o sea 9 lecciones diarias de 40 minutos cada una. El alumno disfrutará de 5 horas semanales de receso. Se distribuyen 60 minutos de receso durante la jornada diaria.

La distribución por semana de cada materia tiene que hacerse de la siguiente manera: 10 español, 8 Matemática, 4 Estudios Sociales, 6 Ciencias, 2 Educación Musical, 2 Educación Física, 2 Educación Religiosa, 2 Educación para el Hogar/Artes Industriales, 2 Artes Plásticas, 5 Lenguas Extranjeras, y Laboratorio de Informática (para lo cual, se toma una lección de español y una de Matemática de este plan de estudios.)

Dentro de esas horas falta contemplar otras labores ligadas a la docencia, como lo son los planeamientos de español, Ciencias, Matemáticas y Estudios Sociales, revisión y preparación de tareas o exámenes, reuniones con padres de familia, cargas administrativas, planeación de actos cívicos y cuidado de recreos.

Aquí también influye la cantidad de estudiantes con alguna condición que se encuentre en el aula, ya que como menciona Herrera et al. (2025, p. 13) “esta situación implica que deban dedicarle horas extralaborales a la planificación y confección de material didáctico especializado que responda a cada necesidad, adicional al que deben presentar para el resto del estudiantado.”

Además, deben integrar los diferentes comités y comisiones, dentro de las cuales está Convivir, Gestión de Riesgo, Bandera Azul, Feria Científica, Festival de Inglés, Salud y Nutrición, EPI, Calidad de la Educación, Festival Estudiantil de las Artes, Juegos Estudiantiles, Expedientes,

Cívico, Biblioteca, Alto Potencial, Banda y Pastoral Educativa. Para ello el MEP establece que el director debe hacer la distribución "en atención al tipo de dirección y cantidad de personal del centro educativo, designar en la medida de lo posible en un máximo de dos comisiones o comités a cada funcionario" (2020, p. 6).

3.2 Clima organizacional

Los docentes pasan gran parte de su tiempo en la escuela, esto quiere decir que diariamente tienen que convivir con sus compañeros de trabajo y jefatura durante varias horas al día, por lo que es importante que exista una relación sana y estable entre todas las partes, para que el lugar de trabajo sea ameno para todos y el desempeño laboral no se vea afectado, ya que esto influirá estrechamente en la motivación que tendrá el docente para cumplir su labor.

Blanco et al. resalta que el clima organizacional "está constituido por los procesos de interacción social establecidos entre los miembros de una organización, los cuales son influenciados por sus actitudes, creencias, sistema de valores y su ambiente interno, constituyéndose en un factor clave para la gestión administrativa". (2021)

Por eso, Mero et al. recalca que "un clima escolar negativo, caracterizado por la falta de apoyo y la mala comunicación, puede disminuir el bienestar de los maestros y aumentar sus niveles de estrés" (2023, p.24).

Aquí tiene gran relevancia el papel del director y su liderazgo, ya que será el encargado de promover ambientes saludables y la cooperación entre el personal docente para trabajar de manera conjunta por el bienestar de los estudiantes y de la institución. Por ende, "debe ser capaz de motivar y guiar a su equipo, fomentar la colaboración y el trabajo en equipo, y crear un ambiente de confianza y respeto. Un liderazgo autocrático o autoritario puede generar desmotivación y conflictos." (Clavijo, 2023, p.9503)

Para que esto se lleve a cabo, debe existir una comunicación asertiva, confianza, compañerismo y colaboración, lo cual va estrechamente ligado con una salud mental adecuada, ya que si las personas no están bien consigo mismas, no podrán estarlo con los demás. Por ende, la motivación tiene un papel fundamental, ya que "influye directamente en el compromiso de una persona y mediante el cual activa, orienta y mantiene el comportamiento de los individuos hacia la realización de tareas de modo que cumplan con objetivos esperados." (Blanco et al., 2021)

Y esto permitirá que la salud mental no se vea comprometida, ya que acciones como una "mala comunicación de los supervisores y subalternos, falta de confianza para poder comunicarse sobre cómo se sienten, exigencias laborales muy altas, poco apoyo social, desorientación sobre las labores asignadas y factores extralaborales relacionados con la familia" (Buitrago, 2021, p.137) son causantes del estrés laboral y de la afectación en la salud mental.

Se dice que, en algunas ocasiones, hay personas que no saben manejar el estrés laboral y la vida personal, entonces tienden a buscar sustancias como el alcohol o drogas para que ayuden a mitigar estas sensaciones.

3.3. Condiciones físicas y materiales del trabajo

La infraestructura de los centros educativos influirá directamente con la calidad de la educación que se está brindando, ya que aulas bien equipadas de material didáctico y tecnológico, permitirán una enseñanza amena. Pero no sólo esto, sino que también la infraestructura está relacionada con la seguridad que se les brinda a los docentes dentro de su jornada laboral.

En un diagnóstico realizado por el MEP en el 2016, 40% de los centros educativos requerían mejoras constructivas, un 36% está en condiciones aceptables, un 21% necesitaban urgentemente un edificio nuevo y un 3% tiene orden de desalojo. (Mora, 2025, p.9) Lo cual refleja la realidad educativa que tenemos actualmente en los centros educativos, donde los presupuestos cada vez disminuyen más.

Con respecto al acceso a internet, el MEP establece que ya 92% de los centros educativos cuentan con este recurso, y actualmente se tiene el proyecto dentro del 2022-2027 de intervenir en 1,456 centros educativos para lograr que todos tengan este acceso. Sin embargo, son pocas las escuelas donde se facilita material como proyectores o pantallas para aprovechar este recurso, por lo que el docente debe adquirirlo por sus propios medios si quiere utilizarlo en la mediación pedagógica.

Por último, con respecto a los recursos didácticos, la educación costarricense sufrió un recorte en su presupuesto, por lo que las escuelas también lo hicieron, generando así que se facilite poco material a los docentes para su labor diaria, incluyendo desde hojas hasta papel higiénico. Por lo que se tiene que coordinar con padres de familia para recabar fondos para las necesidades

de aula, sin embargo, en centros educativos con población vulnerable, esto se dificulta, por lo que el docente debe utilizar su creatividad para contrarrestar estas faltas.

3.4 Factores administrativos y burocráticos

Se sabe que los docentes deben cumplir con un programa de estudios establecido por el Consejo Superior de Educación, sin embargo, aparte de la enseñanza, los docentes deben cumplir con el papeleo que la administración les solicite, incluidos informes de los Comités que integran, por lo que es frecuente que estos planes de estudio no se culminen efectivamente al cierre del curso lectivo.

Mero et al. resalta que "los maestros a menudo enfrentan una carga laboral excesiva que incluye no solo la enseñanza, sino también tareas administrativas y la supervisión de estudiantes. Esta carga puede dificultar la coordinación de la clase y el mantenimiento del control" (2023, p.24).

Por esta razón, el MEP en el 2020 intentó disminuir la carga administrativa que se le impone a los docentes para que se puedan centrar más en la enseñanza, ya que en ese momento se encontraron más de 100 comisiones o comités que se desarrollaban en las escuelas y que interferían con las funciones del docente en el aula. Sin embargo, en la actualidad esto continúa como una problemática, ya que organizar actividades como el Festival de las Artes, Feria Científica y la semana cívica, requieren de bastante tiempo para que salgan de la mejor manera.

En este sentido, el director es el responsable de establecer y administrar las funciones de cada comité, sin embargo, como establece el MEP (2020, p.7), debe "procurar la simplificación y disminución del papeleo e informes que debe emitir la comisión, comité o afín."

Cabe rescatar que el docente al finalizar el curso lectivo, tendrá una evaluación del desempeño por parte de su jefatura en dos grandes áreas: evaluación de la personalidad y evaluación del trabajo, las cuales se rigen por un rango de inaceptable, insuficiente, bueno, muy bueno y excelente. Esto afecta a los docentes en el caso de los aumentos anuales, ya que únicamente se tomarán en cuenta los calificados con muy bueno o excelente.

Por otra parte, el MEP establece protocolos que el docente debe dominar y aplicar ante situaciones que pasen en el centro educativo, dentro de los cuales resaltan: Protocolo de actuación en situaciones de bullying, Protocolo de atención del bullying contra la población LGTBI inserta

en los centros educativos, Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia y uso de armas, Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas, Protocolo de actuación en situaciones de violencia física, psicológica, sexual, acoso y hostigamiento sexual, Protocolo de atención a la población estudiantil que presenta lesiones autoinfligidas y/o en riesgo por tentativa de suicidio, Atención del embarazo y maternidad en personas menores de edad insertas en el sistema educativo, Protocolo de actuación institucional para la restitución de derechos y acceso al sistema educativo costarricense de las personas víctimas de sobrevivientes del delito de trata de personas y sus dependientes y el Protocolo de actuación en situaciones de discriminación racial y xenofobia.

Dichos protocolos, como son de ejecución inmediata, influyen en la eficacia de las lecciones, ya que se debe agarrar de ese tiempo para desarrollar, o incluso muchas veces hacerlo externamente porque no alcanza la jornada regular, lo cual generará mayor trabajo para el docente y nuevas cargas extracurriculares (Herrera et al., 2025).

3.5 Demandas emocionales y socioafectivas

El docente debe tener inteligencia emocional porque diariamente está en contacto con estudiantes, padres de familia y compañeros de trabajo. Dentro del aula, "la inteligencia emocional es necesaria para la participación del alumnado, la motivación, los resultados académicos, las relaciones profesor-alumno y para crear un ambiente propicio para el aprendizaje y el bienestar docente" (Smith et. al., 2025, p.2).

Sin embargo, es complicado mantener una inteligencia emocional estable cuando se tiene dentro del aula estudiantes con problemas de conducta, situaciones en el hogar, problemas emocionales y problemas de aprendizaje, agregando también la cantidad de niños y niñas con las que se trabaja, ya que muchas veces son entre 20 a 30 niños que dependen de la inteligencia emocional del docente.

Todo esto va generando un deterioro en la salud mental, ya que se recarga en el aula un manejo emocional muy grande, aparte de las otras demandas que conlleva este puesto, y más cuando se tiene en los hogares poco apoyo por parte de los encargados.

Entonces se va generando estrés, frustración y agotamiento, ya que como menciona Smith et al., "cuando la regulación emocional falla, el docente acumula mayores concentraciones de sentimientos emocionales negativos con manifestaciones negativas y síntomas de agotamiento emocional, disonancia, estrés y agotamiento" (2025, p.3).

Por otra parte, es fundamental la relación que se da entre docente y familia, ya que ambas partes velan por la educación y el bienestar de los estudiantes. Rodríguez (2017, p. 57) resalta que "factores como las prácticas de crianza, la posición socioeconómica y la calidad del ambiente familiar influyen en el curso del logro escolar". Sin embargo, en el sistema educativo muchas veces se presenta la situación de que los padres quieren que el docente sea el único encargado de la educación, abarcando valores, disciplina y contenidos, por lo que se recarga la educación únicamente a una parte, cuando debería ser un trabajo conjunto.

O también se evidencia que el contexto social donde vive el estudiante, lo afecta y por ende sus conductas se ven reflejadas en el aula y el docente tiene que comenzar a trabajar en ellas. Herrera et al. (2025, p.8) indica que "estas diferencias en el ambiente en el que las personas estudiantes se desenvuelven pueden dar lugar a conductas problemáticas, como, por ejemplo: el vandalismo, la violencia, la drogadicción, problemas de disciplina, apoyo de padres y madres, entre otros."

Cuando no existe esta relación entre familia y docente, "desencadena poco apoyo, incumplimientos en tareas, falta de orientación, desmotivación, impuntualidad, inasistencia reiterada a clases y entre otras, que agudizan las condiciones favorables para que se desarrolle la escolaridad" (De la Torre et al., 2023). Generando más tensión en la salud mental del docente, ya que debe buscar la manera de que la familia se comprometa y sacar adelante al estudiante si no se recibe una respuesta favorable.

3.6 Remuneración y reconocimiento profesional

En un estudio realizado durante este año, se detectó que Costa Rica se encuentra en el cuarto lugar, de 38 países, con el sueldo más bajo para los docentes. Ante esto, el MEP ofrece 50 tipos de recargos para mejorar dichas condiciones, los cuales se agrupan en cuatro categorías: Administrativo Docentes: labores de dirección, coordinación y supervisión de actividades técnicas y administrativas. Docentes: fuera de la jornada ordinaria. Técnicos Docentes y Administrativas. (Mora, 2025) Sin embargo, son labores que aumentan la jornada de trabajo y, por ende, pueden

repercutir en la salud mental de las personas, ya que son nuevas funciones aparte de las que ya están establecidas.

Por otra parte, el docente puede realizar cursos de capacitación, sin embargo, sólo son algunos los que se toman en cuenta para la Carrera profesional, y tendrán valor únicamente por cinco años. A cada curso se le otorgará la puntuación de máximo 5 puntos y en total únicamente se reconoce un máximo de 40 puntos. Esto aplica para docentes asignados con el Título II, mínimo con el título universitario de Bachiller en el área de las Ciencias de la Educación con su respectiva especialidad o afín a ella, y tengan salario compuesto, siempre y cuando no sobrepase al salario global asignado para ese puesto. (MEP, 2024)

Si son grados académicos adicionales a los que ya tiene el docente, entonces se reconoce 3 puntos a un Bachillerato, 5 puntos Licenciatura que tiene relación con el bachillerato, 8 puntos Licenciatura que no tiene relación con el Bachillerato, 7 puntos Especialidad adicional, 10 puntos Maestría y 12 puntos Doctorado.

Si son cursos de Aprovechamiento, se brinda 1 punto por cada 40 horas y si son de Participación, 1 punto por cada 30 horas.

Por último, cabe mencionar que la UNESCO estableció que actualmente faltan como 44 millones de docentes en todo el mundo, por la degradación que ha sufrido la labor docente a nivel social y por las grandes demandas que ella conlleva. (Barahona, 2024)

3.7 Capacitación y desarrollo profesional

El MEP creó el Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano para capacitar y formar al personal docente en temas relevantes con la educación. Los mismo se brindan por medio de la virtualidad y durante las jornadas laborales para que los docentes puedan aprovecharlos, pero esto en ocasiones se dificulta por las responsabilidades que ya tienen los docentes y la falta de tiempo para cumplir con todo.

También existen otras instituciones que brindan espacios para la Capacitación docente como la Universidad Estatal a Distancia, Universidad Nacional o el CENAREC, pero todos ellos deben ser costeados por el docente.

4. Impacto de los factores laborales en la salud mental

Mundialmente se ha evidenciado que la salud mental de los trabajadores se ve afectada por múltiples factores dentro del ambiente laboral, por lo que se ha hecho un llamado de atención para reducir los factores de riesgo y empoderar sobre la detección de factores de riesgo o el mejoramiento de la salud mental.

En Costa Rica todavía se está trabajando en esta área, ya que se siguen gestionando incapacidades o renuncias por este tema, y las personas siguen afectadas por los factores laborales a los que son expuestas.

4.1 Consecuencias en el bienestar psicológico.

Los docentes, al estar expuestos a situaciones laborales desfavorables, van a sentir un agotamiento emocional y desmotivación, ya que están inmersos en ambientes que les generan estrés o sobrecargas en las rutinas diarias y se les dificulta sentirse bien a la hora de desempeñar su labor docente.

Además, existen situaciones dentro del aula, como la interacción con los estudiantes o con padres de familia, que pueden desencadenar frustración o impotencia en los docentes, ya que no se ve el apoyo, el interés o el avance esperado, lo cual generará que el docente pase constantemente pensando en ello y se altere sus estados de sueño o disfrute del tiempo libre. Ya que como menciona Romeiro (2015, p. 126) "el ambiente escolar es uno de los ambientes, hoy día, más estresantes para los docentes que tienen que enfrentar la difícil tarea de conducir el aprendizaje de sus educandos.**"**

Esto quiere decir que los docentes, más que cualquier otra persona, debe tener herramientas para saber manejar su inteligencia emocional, ya que son múltiples factores a los que están expuestos diariamente y que pueden desencadenar en el deterioro de la salud mental, lo cual no sólo afecta su labor docente, sino que también afecta áreas personales, sociales y familiares. Y como menciona Rodríguez et al. (2017, p.54)

> se desarrolla un déficit motivacional, lo que favorece la aparición de expectativas negativas con relación a sus capacidades como maestros y sensación de ser poco competentes, además de emociones negativas con respecto al desarrollo de su actividad frente al grupo y no tiene control en sus labores diarias.

4.2. Efectos en la calidad educativa y desempeño docente.

Diversos estudios han confirmado que la salud mental está estrechamente ligada con la labor docente, ya que el ambiente de aula está liderado por el maestro y si no se encuentra emocionalmente bien, es complicado que pueda establecer con sus estudiantes una conexión estable y un ambiente de aprendizaje efectivo, lo cual desencadenará en un bajo rendimiento académico, ya que como menciona Mero et al. (2023, p.25) "la percepción que tienen los estudiantes del apoyo de sus maestros está directamente influenciada por el nivel de estrés y agotamiento que experimentan los docentes."

Pero no sólo eso, una deficiente salud mental del docente, "puede llevar a un aumento en las tasas de ausentismo, lo cual interrumpe la consistencia en la enseñanza y la gestión del comportamiento en el aula, contribuyendo a resultados académicos y conductuales deficientes entre los estudiantes" (Mero et al., 2023, p.25).

Así mismo también lo resalta Rodríguez et al. (2017, p. 55), indicando que la calidad educativa se ve afectada porque el docente tiene "menos interés en los alumnos, ausentismo, bajo desempeño y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo, obstaculizando el buen funcionamiento de una institución educativa."

Por otra parte, el papeleo y funciones designadas por la administración, también influyen en la calidad educativa, "pues los docentes, al verse desbordados por el volumen de trabajo, tienen menos tiempo para preparar sus clases de manera adecuada, para brindar atención individualizada a los estudiantes o para desarrollar nuevas metodologías de enseñanza." (Cabezas et al., 2025) y esto también ocasionará un factor más de estrés.

4.3 Repercusiones en la vida personal y social del docente.

El docente, al estar expuesto a factores laborales que perjudican su salud mental, puede desarrollar afectaciones de salud que abarcan desde trastornos digestivos, enfermedades cardiovasculares, contracturas, problemas de voz, trastornos de sueño y problemas de postura por usar tanto tiempo la computadora. Buitrago (2021, p. 139) respalda que "se encontró que los docentes que padecen estrés son más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares (aumento de las concentraciones de glucosa, hipertensión y lípidos aterogénicos), dolores musculares, cansancio, trastornos de la voz, enfermedades metabólicas y afectaciones psicológicas".

Además, se sabe que las tareas docentes son múltiples y existe poco tiempo para realizarlas dentro de la jornada laboral, lo cual genera que mucho de este trabajo se termine realizando en casa, por lo que se disminuye el tiempo de ocio que se tiene para pasar con las familias o amigos, los cuales son factores protectores de la salud mental.

5. Estrés laboral docente

En la vida diaria, todas las personas viven situaciones que les generan estrés, ya que las demandas sociales, laborales y familiares están en constante cambio y cada individuo debe adaptarse a ellas.

Sin embargo, existen dos tipos de estrés, el positivo que es cuando la persona se adapta al entorno, las situaciones diarias y logra desenvolverse sin sufrir alteraciones físicas o emocionales, y el negativo que es cuando se presenta una situación y la persona no logra manejar sus emociones, por ende, se va a perjudicar su trabajo, familia, vida personal y salud mental.

En este apartado nos centraremos en definir el concepto de estrés laboral a nivel general y luego específicamente en el ámbito educativo, y por último analizaremos la etapa más grave del estrés, conocida como síndrome de burnout.

5.1 Definición de estrés laboral.

El estrés laboral no sólo afecta a las personas que lo padecen, sino también a la empresa, ya que se generan incapacidades y bajos rendimientos en las metas establecidas. Por lo que podemos decir que "el estrés laboral es una reacción que presenta el trabajador ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus capacidades y recursos, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar una situación" (Patlán, 2019, p.159).

Esto se ve perjudicado todavía más cuando no existe un compañerismo entre los trabajadores de la empresa, ya que no se tendrá el soporte de los demás y el ambiente laboral se volverá todavía más estresante al no contar con factores protectores. Afirmando así lo que Lazarus y Folkman, mencionado por Patlán, indican sobre el estrés laboral, ya que lo ven como "el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno laboral" (2019, p.160).

Además, Lazarus y Folkman, mencionados por Carranco y Pando (2019, p.45) establecen que las reacciones que sufre la persona se centran en tres componentes:

1.- Una situación inicial en la que se produce un acontecimiento que es potencialmente perjudicial o peligroso (acontecimiento estresante o estresor);

2.- El acontecimiento es "interpretado" como peligroso, perjudicial o amenazante el sujeto lo percibe y valora como tal, independientemente de sus características objetivas.

3.- Una activación del organismo, como respuesta ante la amenaza.

Buitrago et al. (2021, p.134) presenta una perspectiva más amplia sobre el estrés laboral al indicar que es un "factor de riesgo que altera el estado psicológico de la persona, al generar reacciones y respuestas de tipo emocional, cognitivo, fisiológico y del comportamiento frente a situaciones con alta demanda laboral que sobrepasa los recursos personales y del trabajo." Por lo que desde este enfoque se entiende que las reacciones se dan de manera integral y siempre sobre exigencias que van más allá de la capacidad del trabajador.

En este sentido, Rodríguez et al. también aporta sobre el estrés laboral, indicando que es un "proceso de interacción entre la persona y su entorno. Este proceso inicia cuando las demandas del contexto superan la aptitud para resolverlas; el sujeto entra en un estado de impotencia y fracaso, lo cual impacta negativamente en sí mismo" (2017, p.48)

Normalmente cuando una persona se enfrenta a situaciones de estrés que no puede manejar, va a presentar síntomas o señales de alerta en su cuerpo, y según Patlán (2019, p.161). tiene más probabilidades de padecer "trastornos musculoesqueléticos, depresión y agotamiento en el trabajo, y puede contribuir a una variedad de enfermedades debilitantes que van desde enfermedades cardiovasculares hasta el cáncer."

Por esto es importante conocer las principales causas que lo generan, ya que así se podrán evitar estas situaciones en el trabajo y reducir las secuelas que tiene en el trabajador y en la empresa. Buitrago et al. (2021, p.136) indica que dentro de las principales causas encontramos la "sobrecarga laboral, falta de apoyo organizacional, desorganización, clima organizacional, horarios de trabajo extensos, poco personal y condiciones físicas donde se realizan las actividades laborales."

Por último, cabe resaltar que existe mayor porcentaje de mujeres que de hombres que padecen estrés, ya que en muchos hogares las mujeres son las que llevan el funcionamiento del hogar, asumiendo más responsabilidades que los hombres cuando debería ser un trabajo en equipo, entonces se recargan las labores que deben desempeñar en ambas partes. Y en los centros educativos son más mujeres que hombres los que enseñan en I y II Ciclo.

5.2 Estrés específico en el ámbito educativo.

La profesión docente requiere muchas tareas simultáneas y adaptación a situaciones cotidianas que puedan pasar con los estudiantes, por eso es común que constantemente sientan estrés. Al respecto, Mero et al. (2023, p. 22) recalca que el "estrés en los docentes es un fenómeno complejo que afecta tanto a su bienestar personal como a su desempeño profesional", de ahí la importancia de abarcarlo o saber manejarlo en el sistema educativo.

Por su parte, Contreras y Barraza (2016, p. 251) definen el estrés como "aquella experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfados, frustraciones, depresión, ansiedad y nerviosismo que resultan de algún aspecto de su trabajo y que van acompañados de cambios fisiológicos y bioquímicos."

Hay aspectos que incrementan el estrés que viven los docentes, dentro de los cuales encontramos "la autoeficacia laboral, la motivación, la satisfacción con el desarrollo profesional, la sobrecarga de trabajo, un ambiente escolar pobre, el comportamiento de los alumnos, la rendición de cuentas y la presión del tiempo" (Mero et al., 2023, p. 22). Incluso hay que considerar la estabilidad emocional del docente, ya que esto puede influir negativamente a que incremente los niveles de estrés.

Cabe resaltar, que el estar expuesto constantemente a situaciones de estrés que no se saben manejar, puede ocasionar en las personas depresión, ansiedad, cansancio emocional o del cuerpo y problemas gastrointestinales.

Según Mero et al. (2023) hay diferentes tipos de estrés dependiendo de los factores que lo ocasionen. Por ejemplo, el principal es por la carga de trabajo, ya que los docentes deben trabajar muchas horas al día incluso en sus casas, tienen muchos estudiantes en las aulas y múltiples responsabilidades académicas y administrativas.

Otro tipo de estrés se desarrolla por las relaciones interpersonales, ya que el docente debe mantener constantemente relaciones sociales con sus estudiantes, padres de familia y compañeros de trabajo. Sin embargo, estas relaciones se ven afectadas porque hay estudiantes retadores que no quieren acatar indicaciones, por lo que se deben lidiar con la falta de disciplina que frecuentemente tampoco hay en el hogar. Luego, con los padres de familia hay dificultad cuando no muestran interés por la educación de sus hijos, no son realistas con el comportamiento de los niños o quieren generar conflictos por cualquier motivo. Por último, la relación entre colegas se puede ver afectada por la falta de apoyo o desacuerdos.

Los factores personales y emocionales también son otro tipo de estrés, ya que docentes con problemas de seguridad o manejo de emociones pueden vivenciar con más frecuencia el estrés, ya que no saben autorregularse. Además, entra en juego el equilibrio que haga la persona con su trabajo y su vida personal.

Por último, el ambiente educativo y las políticas institucionales son factores que generan estrés, donde la jefatura inmediata es la única que brinda órdenes y no se da el espacio para la comunicación o donde se exija constantemente papeleo y resultados positivos.

Cabe resaltar que "los maestros más jóvenes y con menos experiencia reportan niveles más altos de estrés en comparación con sus colegas más experimentados, quienes han desarrollado mejores estrategias de afrontamiento con el tiempo" (Mero et al., 2023, p. 25). Por lo que es importante que se brinden estrategias desde el inicio para que aprendan a afrontar de manera positiva el estrés que conlleva ser educador.

5.3. Síndrome de burnout: concepto, fases y síntomas

En el año 2000 la Organización Mundial de la Salud establece que el Síndrome de burnout es un factor de riesgo laboral, el cual "consiste en un trastorno adaptativo crónico, asociado con el inadecuado afrontamiento a las demandas psicológicas del trabajo, que altera la calidad de vida de las personas" (Lovo, 2021, p. 111). Sin embargo, se llega a él cuando la persona se ha visto expuesta a largos periodos de estrés y ya la situación se sale de su control, por lo que se puede decir que es la manifestación aguda del estrés.

Freudenber, mencionado por Rodríguez et al. (2017, p.48), indica que el Síndrome de Burnout, “se relaciona con el agotamiento y desgaste causado por un exceso de fuerza y/o demandas cada vez mayores de energía; esta situación sucede con un profesional, quien se “quema” (agota) y fracasa en su intento por alcanzar sus metas laborales.”

Este Síndrome afecta a cualquier persona trabajadora, sin embargo, hay profesiones con mayor prevalencia, dentro de las cuales se encuentra la docencia. Lovo (2021, p. 115) indica que van a existir factores de riesgo para que se pueda desarrollar este Síndrome, los cuales se relacionan entre sí y se dividen en tres categorías

> los relacionados con la tarea (la carga mental, la autonomía, el descanso, la motivación, las demandas, la ambigüedad y la comunicación); los relacionados con la organización (la participación, la formación y el crecimiento personal); y los factores relacionados con las relaciones interpersonales y el trabajo (relaciones satisfactorias, pertenencia y dirección).

Maslach y Jackson, (mencionados por Rodríguez et al., 2017, p.59) también refuerzan que el burnout “lo consideran una respuesta inadecuada ante el estrés que se manifiesta en tres aspectos: agotamiento físico y psicológico, una actitud fría y despersonalizada en el trato con los demás y un sentimiento de inadecuación ante las tareas que debe realizar.”

Cuando se desarrolla este Síndrome es común que la persona experimente agotamiento emocional, deshumanización y baja realización personal, lo cual se visualiza desde “formas leves: cansancio, dificultad para levantarse y quejas vagas; moderadas: suspicacia, aislamiento y negativismo; graves: ausentismo, aversión, abuso de estupefacientes y repuesta enlentecida; y sus formas extremas: suicidio, colapso, aparición de cuadros psiquiátricos y aislamiento completo” (Lovo, 2021, p. 115).

Herrera et al. resalta que uno de los síntomas que primero tiene la persona “suelen ser la falta de energía y la sensación de agotamiento, seguidos de la indiferencia, tristeza y despersonalización. Finalmente, se manifiesta la aversión hacia las tareas por realizar e irritabilidad que se proyecta hacia quienes rodean a la persona.” (2025, p.4)

Además, cabe rescatar que Arís (2009, p. 834) clasifica los síntomas del Burnout en cuatro categorías

1. Síntomas psicosomáticos. Suelen ser los síntomas asociados que aparecen en primer lugar. Entre ellos se encuentran las cefaleas, dolores musculares, molestias gastrointestinales, insomnio, etc.
2. Síntomas conductuales. Se describen como una serie de conductas anómalas: absentismo laboral, problemas relacionales, etc.
3. Síntomas emocionales. El más característico de ellos es el distanciamiento afectivo de las personas a las que debe atender. El sujeto puede volverse irritable e impaciente, mostrándose receloso en su relación con los niños, compañeros, etc. Además, aparece la ansiedad, que conlleva una disminución de la concentración y del rendimiento en el trabajo.
4. Síntomas defensivos. Utilizados por el sujeto para poder aceptar sus propios sentimientos. El profesional niega las emociones anteriormente descritas y que le resultan desagradables. Desplaza los sentimientos hacia otras situaciones o ámbitos que no tengan que ver con su realidad laboral. También puede desarrollar actitudes cínicas hacia los clientes (en este caso los alumnos), culpabilizándoles, de manera implícita, de ser los causantes de las propias dificultades.

En conclusión, se puede decir "que es una respuesta al estrés laboral; es una experiencia compuesta por cogniciones, emociones y actitudes negativas hacia el trabajo y las personas con que se relaciona por su labor" (Rodríguez et al., 2017, p.49.). Además, tiene fases y síntomas que se resumen en el siguiente cuadro:

Fases del burnout	Síntomas presentes
Leve	Agotamiento físico y psicológico, cansancio, dificultad para levantarse, falta de energía.
Moderada	Actitud fría y despersonalizada, suspicacia, aislamiento y negativismo.
Grave	Rechazo a las tareas que debe realizar, ausentismo, aversión, abuso de estupefacientes, irritabilidad constante.

Extrema	Suicidio, colapso, aparición de cuadros psiquiátricos y aislamiento completo

5.4. Factores desencadenantes del burnout en docentes.

Los docentes están expuesto al burnout porque su profesión "implica realizar diversas actividades dentro y fuera del aula, que van desde relacionarse con compañeros y alumnos, hasta elaborar planeaciones curriculares, evaluaciones y participar en actividades de organización" (Rodríguez et al., 2017, p.49).

Por eso, uno de los factores desencadenantes son las relaciones interpersonales, ya que el ambiente educativo influye en el estrés que la persona pueda percibir y que no se sienta parte de ella al no lograr tener relaciones estables con los compañeros de trabajo, por lo que terminan pidiendo traslados o renuncian al puesto de trabajo. Pero no sólo esto, Herrera et al. (2025, p. 5) establece que también los "comentarios de la sociedad, familia y otros actores que opinan de forma negativa sobre la labor docente, desmotivándolo y, por consiguiente, aumentando sus niveles de estrés."

Las situaciones de violencia a las que se exponen los docentes constantemente también son un desencadenante, más que todo con los estudiantes de quinto y sexto grado de la escuela, ya que ahí es más común que se deba hacer la activación de protocolos por situaciones como agresiones entre compañeros, bullying, ciberbullying o autolesiones (Herrera et al., 2025), lo cual genera más trabajo para el docente porque debe hacer investigaciones y estrategias para restaurar la sana convivencia.

La falta de apoyo de las familias es un factor desencadenante, ya que los docentes deben lidiar con la falta de valores y disciplina que se debe inculcar desde los hogares, y el estudiante al ver que en casa tampoco existe importancia hacia esto, entonces ignorar lo que el docente les indique. Por eso, Herrera el al. (2025, p. 11) afirma que "la falta de apoyo por parte de los padres representa una sobrecarga laboral y emocional."

Por último, la sobrecarga laboral es el mayor desencadenante, ya que el docente debe sacar de su tiempo libre para terminar mucho de los papeleos que le corresponden, sacrificando así tiempo de ocio y familiar. En resumen, Ramos et al. indica que los desencadenantes son (2024, p.52)

> La presión psicológica, el hostigamiento, reglamentos hostiles, un ambiente laboral tóxico, la falta de separación entre la vida personal y laboral, la escaza claridad en las funciones a desempeñar, la falta de reconocimiento y las constantes exigencias emocionales que requiere el trato con otras personas

6. Estrategias de afrontamiento y prevención

Es importante trabajar la salud mental de las personas porque esto permitirá un equilibrio en la vida personal, laboral, social y familiar, por eso se detallarán estrategias que se pueden poner en práctica por los docentes o el centro educativo.

6.1. Intervenciones individuales

Recientemente se ha establecido que el mindfulness ayuda a reducir el estrés en docentes, ya que es una técnica de meditación que ayuda a fortalecer la atención selectiva, la cual "implica prestar atención de manera consciente y sin juicio a las experiencias presentes, ha demostrado ser efectiva en la reducción de la ansiedad y el aumento del bienestar emocional" (Mero, 2023, p. 26).

Esta técnica permite obtener amplios beneficios, Ramos et al. destaca cuatro: "incremento de resiliencia y la capacidad para afrontar el estrés; el segundo en el aumento de la empatía y la compasión; el tercero en la capacidad atencional y el cuarto en el "sentido del ser y transformación interior" (2024, p. 49).

Es fundamental que la persona desarrolle talleres de inteligencia socioemocional (Ramos et al., 2024), para que aprenda a tomar decisiones en diferentes momentos que se le presenten. Esto se puede lograr con la meditación, ya que se trabaja la concentración y se disminuye el estrés, por lo que se mantiene una salud mental estable.

Moss mencionado por Lovo, 2021, pp. 116-117 indica que a nivel personal también es importante practicar las siguientes condiciones

explorar oportunidades para aprender y crecer en el trabajo, establecer objetivos personales y metas profesionales alcanzables, practicar una gestión eficaz del tiempo de trabajo, dividir el tiempo personal y laboral en espacios manejables y hacer un inventario personal de todos los recursos positivos con los que se cuenta para la realización del trabajo.

Esto también se debe de equilibrar con una alimentación saludable, la realización de ejercicio y un periodo de descanso efectivo. Barahona (2024, p.14) resume recomendaciones que pueden aplicar los docentes para trabajar su salud mental

Tener una alimentación adecuada y balanceada para nuestro estilo de vida (esto no significa realizar dietas).

•Consumir alimentos que nutran el cuerpo y el cerebro como el Omega3, vitaminas del complejo B (se puede encontrar en el huevo) y carbohidratos saludables.

• Evitar el exceso de azúcares refinados y frituras.

• Mantener el cuerpo hidratado (al menos 2.5L de agua al día)

• Realizar ejercicio físico, el cual nos ayudará a aumentar la serotonina (hormona de la felicidad). Esto no significa pasar horas en un gimnasio; con una caminata de 30 minutos diarios o alguna actividad que nos guste, puede ayudar a despejar nuestra mente y a relajar nuestro cuerpo.

• Tener redes de apoyo (amigos, familiares, compañeros de trabajo cercanos) que ayuden a realizar descargas emocionales.

• En la medida de lo posible, trabajar en espacios iluminados (preferiblemente luz natural) y con salidas de aire.

• Realizar pausas activas dentro de la jornada laboral con los estudiantes para lograr que la mente se despeje y desvíe el cansancio.

• Ir al psicólogo. Ir al psicólogo no es sinónimo de locura.

6.2. Intervenciones institucionales

La jefatura de las escuelas puede gestionar talleres o espacios para trabajar la salud mental del personal administrativo y educativo de la institución y con esto obtener un ambiente laboral ameno y unos docentes ejerciendo su profesión con estabilidad emocional.

Por esta razón, Mero (2023, p. 26) indica que "crear programas formativos que ofrezcan información, técnicas y recursos para que los docentes aprendan a controlar y afrontar su estrés puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional y en el clima escolar."

También se debe evitar la sobrecarga de trabajo, reduciendo los informes y solicitudes de la administración a cosas estrictamente necesarias, para que el docente puede centrarse en la enseñanza y todas las otras responsabilidades que eso requiere.

7. Etapa del desarrollo vital

A lo largo de la vida las personas pasan por diferentes etapas que les permiten desarrollar habilidades y procesos necesarios para formarse tanto física como emocionalmente. En el caso de la adultez, comienzan a experimentar nuevas responsabilidades que antes no tenía, por ejemplo, lograr la independencia, tener un trabajo y mantenerse económicamente. Estas actividades, sumadas con las responsabilidades del trabajo, pueden ocasionar en la persona afectaciones en su salud mental, dependiendo de las técnicas de afrontamiento que aprendió durante su juventud, ya que también existe la posibilidad de que se utilicen drogas o alcohol como aislantes para el estrés o afrontamiento de situaciones.

Cabe rescatar que, durante la juventud, las personas también pueden comenzar a experimentar depresiones o ansiedad por diversos motivos, así que en la adultez es común que esto siga sucediendo y que sean factores de riesgo situaciones laborales.

En la etapa de la adultez se comienza a desarrollar el pensamiento formal, el cual es necesario para enfrentar todos los retos de la vida diaria. Papalia et al. (2012, p. 436) indica que este pensamiento "se caracteriza por la capacidad para afrontar la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso". Por lo que se desarrolla una visión más amplia de las cosas, gracias a la experiencia diaria y está estrechamente ligado con las emociones.

Por ende, aquí se desarrolla también la inteligencia emocional, entendida por Papalia como "las habilidades para percibir, usar, entender y manejar o regular las emociones las propias y las ajenas de modo que nos permitan alcanzar metas." (2012, p. 438). Por lo que estas habilidades le permitirán a la persona desenvolverse de manera eficaz con su entorno.

Cabe mencionar que "las diferencias de personalidad influyen en la forma de responder a los eventos de la vida" (Papalia et al., 2012, p.459), lo cual aplica en el ámbito familiar, personal, social y laboral, por ende, la forma de actuar de cada persona dependerá de su inteligencia emocional.

8. Contexto institucional

La escuela Juan Chaves Rojas se encuentra en el centro de Ciudad Quesada, cabecera del cantón de San Carlos y según el INEC, se cuenta con 46 802 habitantes (23 026 mujeres y 23 776 hombres). La ganadería es la principal fuente económica, ya que se dice que San Carlos brinda el 65% de la leche y carne que consume todo el país. Sin embargo, actualmente también se cuenta con múltiples empresas que brindan puestos de trabajo a la población.

Con respecto a la institución, es un tipo de dirección 4, perteneciente al Circuito 14 de la Dirección Regional de San Carlos. Actualmente cuenta con una matrícula de 491 estudiantes, sin embargo, este dato cambia constantemente porque la matrícula es irregular debido a la cantidad de población migrante que se recibe por ser una escuela céntrica.

Se trabaja en un horario de 7:00 a.m. a 2:20 p.m. con recesos de 8:20 a.m. a 8:30 a.m., 9:50 a.m. a 10:10 a.m., 11:30 a.m. a 12:10 p.m. y de 1:30 p.m. a 1:40 p.m. Se brindan las asignaturas de Matemática, Español, Ciencias, Estudios Sociales, Inglés, Religión, Artes plásticas, Educación Física, Música, Industriales, Hogar, Informática. Además, ofrece los servicios de Dificultades de aprendizaje, Orientación, Apoyo Problemas Emocionales y Conductuales, Robótica, Terapia de Lenguaje, Cooperativa, Aulas integradas, Apoyo en Discapacidad Intelectual y Comedor.

Actualmente hay 22 grupos de I y II Ciclo distribuidos de la siguiente manera: 3 de 1º, 4 de 2º, 3 de 3º, 4 de 4º, 4 de 5º y 4 de 6º, 4 de Preescolar distribuidos en 2 de Materno y 2 de Transición, 2 Aulas Integradas divididas en 1 de Discapacidad Intelectual y 1 de Audición y Lenguaje.

La escuela tiene población migrante como nicaragüenses, venezolanos y ecuatorianos. También muchos de los estudiantes viven en un barrio llamado San Luis, conocido como el "Bajo del Zoncho", donde se da mucho el tráfico de drogas y las casas se caracterizan por ser humildes y en condiciones no muy estables.

Por esta razón, se dificulta que los padres de familia se involucren con la educación de sus hijos o incluso, que los estudiantes presenten con mayor frecuencia vocabulario vulgar y problemas en la disciplina.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLOGÍCO

3.1 Enfoque de investigación

El enfoque de esta investigación es cualitativo, ya que "es un proceso de reflexión en la investigación, que se utiliza para obtener una visión general del comportamiento y la percepción de las personas sobre un tema en particular. (García, 2023, p. 198)" Tomando en consideración las experiencias y opiniones de las personas desde su propia realidad.

Bonifaz (2024, p.5) explica que este enfoque "se sumerge en la complejidad de los problemas humanos, buscando comprender el contexto, las emociones y las interacciones subyacentes." La cual es la finalidad de esta investigación, ya que se busca conocer las opiniones del personal docente con respecto a los factores que están influyendo en su salud mental.

Este enfoque es utilizado en ciencias sociales, dentro de las cuales se encuentra la educación. Guzmán (2021, p.22) indica que la investigación cualitativa "debe ser elegida cuando se pretenda conocer como los individuos presencian los sucesos y situaciones que están presenten a su alrededor, de igual forma se pretende profundizar en sus observaciones, interpretaciones y significados."

3.2 Diseño de investigación

Para el desarrollo de la presente investigación, se utiliza el diseño fenomenológico, ya que "es un método valioso para obtener una comprensión profunda de la experiencia humana. (García, 2023, p. 201)" Permitiendo así conocer la experiencia del personal docente en el ámbito laboral.

Calle (2023, p.1873) explica que la investigación fenomenológica, "permite capturar la complejidad y diversidad de las vivencias educativas, identificar significados y motivaciones detrás del comportamiento, y descubrir desafíos y necesidades específicas." Lo cual enriquece la investigación, ya que permite un acercamiento profundo con los involucrados en el proceso.

Con la fenomenología "se logra conocer el significado que el sujeto da a sus experiencias, en este proceso, el investigador trata de ver las cosas, comprenderlas, describirlas e interpretarlas desde la perspectiva del otro. (Espinoza, 2020, p.106)" Por lo que se evidencia la realidad en la que están inmersas las personas y permite conocer los diversos puntos de vista sobre una misma problemática.

Por ende, para esta investigación resulta primordial el enfoque fenomenológico, ya que escuchar las experiencias de los docentes en el ámbito laboral es esencial para identificar los factores laborales que influyen en mayor o menor medida en su salud mental.

3.3 Fuentes de información

Las fuentes de información se utilizan para obtener los datos conforme a los objetivos planteados en la investigación. Miranda & Acosta (2009, p. 2) indican que "son todos aquellos medios de los cuales procede la información, que satisfacen las necesidades de conocimiento de una situación o problema presentado y, que posteriormente será utilizado para lograr los objetivos esperados."

En el caso de las fuentes de información primaria, son las personas a las que se le aplica un instrumento para obtener información original de acuerdo al tema investigado. Por ende, para esta investigación, se utiliza como fuente de información primaria al personal docente de II Ciclo de la escuela Juan Chaves Rojas.

Por otra parte, según Miranda & Acosta (2009, p. 2) las fuentes de información secundaria "son las que contienen información primaria, sintetizada y reorganizada", por eso, para efectos de esta investigación, se tomarán como fuentes secundarias libros, tesis, revistas y artículos digitales para sustentar la información obtenida.

3.4 Población

Córdoba (2017, p. 59) establece que la población es el "conjunto de personas o casos que son objeto de estudio de la investigación, los cuales con sus características y elementos constitutivos comunes conforman la unidad de análisis del proceso investigativo cualitativo."

Para efectos de esta investigación, la población de interés se enfoca en un grupo de docentes de II Ciclo que labora en la escuela Juan Chaves Rojas.

3.5 Muestra

La muestra es la selección de una parte de la población de la cual se obtendrá la información para lograr los objetivos planteados en la investigación. Córdoba (2017, p. 65) indica que es "la selección del tipo de situaciones, eventos, actores, lugares, momentos, y temas que serán abordados en primera instancia en la investigación."

En esta investigación, se utiliza el muestreo por conveniencia, ya que permite seleccionar los participantes de la investigación, los cuales en este caso son 4 docentes de cuarto grado, 3 docentes de quinto grado y 4 docentes de sexto grado, dentro de los cuales 10 son mujeres y 1 es un hombre.

Nivel	Sexo	Edad
Cuarto grado	Femenino	48 años
Cuarto grado	Femenino	52 años
Cuarto grado	Femenino	29 años
Cuarto grado	Femenino	38 años
Quinto grado	Femenino	37 años
Quinto grado	Masculino	35 años
Quinto grado	Femenino	27 años
Sexto grado	Femenino	59 años
Sexto grado	Femenino	44 años
Sexto grado	Femenino	53 años
Sexto grado	Femenino	40 años

Fuente: "Elaboración propia, 2025".

3.6 Categoría de análisis

La categoría de análisis es importante para organizar la información de la investigación de manera eficiente y así facilitar el análisis de los resultados. Por lo que Romero (2005, p.114) afirma que "categorizar consiste en ponerle nombre, definir un término o expresión clara del contenido de cada unidad analítica".

Por lo tanto, para efectos de esta investigación se desarrolla el cuadro de categorías y subcategorías de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación.

Tema: Exploración de los factores laborales asociados a la salud mental del personal docente de II ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.
Pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores laboras que se relacionan con la salud mental del personal docente de II Ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II Semestre del 2025?

Objetivo General: Analizar los factores laborales relacionados con la salud mental del personal docente de II Ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.				
Objetivos Específicos	Categoría	Subcategoría	Ítem	Referencias
1. Identificar los factores laborales asociados a la salud mental del personal docente de II Ciclo de la escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.	Salud mental y la labor docente.	Concepto de salud mental y su importancia en la labor docente.	1 2	OMS (2022) y Barahona (2024).
	Factores laborales.	Dinámica laboral docente.	3 4	Herrera et al. (2025) y Mora, J. (2025).
		Clima organizacional.	5 6	Mero et al. (2023), Clavijo (2023)
		Condiciones físicas y materiales de trabajo.	7 8 9	Mora, J. (2025).
		Factores administrativos y burocráticos.	10 11 12 13	Mero et al. (2023), MEP (2020) y Herrera et al. (2025).

		Demandas emocionales y socioafectivas.	14 15 16	Smith et al. (2025), Herrera et al. (2025).
		Remuneración y reconocimiento profesional.	17 18 19	Mora (2025), Barahona (2024).
	Afectaciones de la labor docente.	Desempeño y calidad educativa.	20	Mero et al. (2023).
		Vida personal y familiar.	21	Hidrobo et al. (2021).
		Salud física y mental.	22	Buitrago (2021).
2. Interpretar los factores laborales relacionados con la salud mental del personal docente de II Ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.	Análisis de la salud mental y la labor docente.	Concepto de salud mental y su importancia en la labor docente.	No aplica	OMS (2022) y Barahona (2024).
	Análisis de los factores laborales.	Dinámica laboral docente.		Herrera et al. (2025) y Mora, J. (2025).

		Clima organizacional.		Mero et al. (2023), Clavijo (2023)
		Condiciones físicas y materiales de trabajo.		Mora, J. (2025).
		Factores administrativos y burocráticos.		Mero et al. (2023), MEP (2020) y Herrera et al. (2025).
		Demandas emocionales y socioafectivas.		Smith et al. (2025), Herrera et al. (2025).
		Remuneración y reconocimiento profesional.		Mora (2025), Barahona (2024).
	Análisis de las afectaciones de la labor docente.	Desempeño y calidad educativa.		Mero et al. (2023).
		Vida personal y familiar.		Hidrobo et al. (2021).

		Salud física y mental.		Buitrago (2021).
3. Sistematizar los factores laborales asociados con la salud mental del personal docente de II Ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.	Resumen de los factores laborales que se asocian con la salud mental.	Rol docente. Gestión administrativa.	No aplica	No aplica

3.7 Técnicas

Las técnicas son las herramientas que se utilizan para obtener los datos de la investigación de acuerdo con el enfoque de la investigación, por lo tanto, para efectos de esta investigación se utilizó la técnica de la entrevista, ya que como menciona García (2023, p. 207) "permite recopilar información detallada y profunda sobre las experiencias y perspectivas de los participantes."

La entrevista semiestructurada fue la guía para mantener el acercamiento con el personal docente, ya que la misma permite tener una lista de preguntas que van guiando el proceso, pero se tiene la apertura por si surgen nuevas interrogantes conforme se da la interacción en el proceso de la recolección de la información.

3.8 Instrumentos

Los instrumentos ayudan al investigador para obtener información confiable sobre el tema en investigación y así llegar también a conclusiones válidas. Medina et al. (2023, p. 12) establece que "es una herramienta específica utilizada para recopilar y analizar información en el proceso de investigación". Además, también indica que los instrumentos facilitan la recopilación de datos, aseguran la precisión de los datos, garantizan la consistencia de los datos y mejoran la validez de los resultados.

Por lo tanto, en esta investigación se utiliza primeramente la entrevista como instrumento para obtener información, utilizando una guía de preguntas que servirán durante el proceso para recolectar información sobre los objetivos propuestos. La misma será aplicada personalmente a los docentes de II Ciclo de la escuela Juan Chaves Rojas.

Y también un cuestionario utilizando la escala Likert, el cual es un "instrumento psicométrico donde el encuestado debe indicar su acuerdo o desacuerdo sobre una afirmación (Matas, 2018, p. 39)", el cual será aplicado a los docentes de II Ciclo de la escuela Juan Chaves Rojas.

3.9 Aspectos éticos

Para mantener la ética dentro de la investigación, se procede a elaborar un consentimiento informado para el personal docente de II Ciclo de la escuela Juan Chaves Rojas, donde se establece que la participación en esta investigación es voluntaria y de forma anónima, ya que como menciona Espinoza (2020, p.108)

> entre los elementos éticos, la confidencialidad, es uno de los que confieren al proceso investigativo un ambiente de confianza, que estimula al participante a brindar la información veraz y precisa, toda vez que se garantiza la privacidad de la información obtenida y el anonimato de la fuente proveedora.

3.10 Proceso para la recolección y análisis de datos

El análisis de datos es un proceso donde se interpretará la información recolectada para extraer datos importantes de acuerdo a los objetivos planteados. Bonifaz (2024, p.15) establece que "este proceso no solo es fundamental para dar sentido a grandes volúmenes de datos no estructurados, sino que también es esencial para desarrollar una comprensión profunda de los fenómenos investigados."

Córdoba (2017, p.77) también aporta que "el análisis de datos es una actividad que le implica al investigador reflexionar, comprobar, transformar e interpretar, a partir del dato, con el fin de extraer el significado relevante para un problema de investigación." Por esta razón, se utiliza la triangulación de información, ya que permite utilizar varios métodos de recolección de datos para asegurar la validez de la información recabada.

Por ende, “la triangulación es una herramienta enriquecedora en la investigación cualitativa porque le confiere rigor al estudio, profundidad y complejidad a los hallazgos y a su vez reducir sesgos y aumentar la comprensión de un fenómeno” (Córdoba, 2017, p.85)

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Análisis de Resultados

En esta sección se detalla el proceso de análisis de información derivada de las entrevistas y cuestionarios aplicados a los docentes de II ciclo de la escuela Juan Chaves Rojas. Los cuales fueron fundamentales para indagar sobre los factores laborales asociados a la salud mental del personal docente de la institución.

4.1.2 Codificación de datos

Para realizar el estudio de la información recopilada se elabora una codificación a las personas entrevistadas con el fin de manejar los datos de manera ordenada y clara, la cual se presenta en la siguiente tabla.

Tabla 1. Codificación de las personas entrevistadas.

NIVEL	AÑOS DE EXPERIENCIA LABORAL	CÓDIGO
Cuarto año	15 años	E15
Cuarto año	28 años	C28
Cuarto año	4 años	K4
Cuarto año	3 años	J3
Quinto año	6 años	Y6
Quinto año	6 años	L6
Quinto año	2 años	V2
Sexto año	32 años	N32
Sexto año	25 años	M25
Sexto año	20 años	A20
Sexto año	19 años	S19

Fuente: "Elaboración propia, 2025".

Con el propósito de estructurar la información; a continuación, se presentan tablas que incluyen las categorías, subcategorías, ítems y las respectivas respuestas de las personas entrevistadas. Estas tablas facilitan la interpretación y el análisis de los resultados por parte de la persona investigadora.

Tabla 2. Categoría 1. Salud mental y la labor docente.

Subcategoría	Ítems	Aporte de la persona entrevistada
Concepto de salud mental y su importancia en la labor docente.	¿Cómo podría definir el concepto de salud mental?	J3: "Es estar bien, en buena teoría en nuestros cinco sentidos, verdad. Mente y cuerpo, para mí eso es salud mental y que usted obviamente se sienta bien con lo que hace." K4: "Es estar bien emocionalmente y psicológicamente en el sentido del estado de ánimo, del bienestar mental. Y reconocer también las propias emociones y las debilidades de uno. También la toma de decisiones adecuadas, el convivir con los compañeros y saber manejar los niveles de estrés." C28: "Es todo lo que concierne al poder nosotros despejar la mente, a la parte recreativa, deportiva, espiritual, física y emocional…Comprender todas esas áreas." L6: "Preocuparse por el bienestar de uno mismo, en diferentes sentidos." A20: "Es estar bien, emocionalmente, tener paz, tener estabilidad emocional." M25: "Estar emocionalmente bien, resolver las diferentes situaciones que se les presentan de forma asertiva." N32: "Es estar equilibrada, digamos, en la parte emocional." E15: "Para mí la salud mental es eso, la forma en que la persona se siente, la forma como percibe las cosas y lo que sucede a su alrededor." V2: "Es la forma en que nos cuidamos mentalmente. La manera en la que podamos estar estables con nosotros mismos y así estar bien también con los demás." S19: "Cuando yo tengo salud mental es cuando tengo tranquilidad, fuera de estrés. Cuando yo puedo pensar con claridad, sin preocupaciones." Y6: "La estabilidad emocional que tienen los seres humanos."

	¿Considera que es importante la salud mental en la labor docente?	J3: "Claro, claro, porque si yo estoy mal no voy a atender bien a mis estudiantes, porque lo que a mí me está afectando puede ser que yo también lo transmita y obviamente afecte a mis estudiantes y a mi labor." K4: "Claro que sí porque uno transmite a los estudiantes el estado de ánimo, el cómo está usted, el cómo llega usted, que si usted llega más triste, que si llega estresado, usted todo se lo transmite." C28: "Sin salud mental estaríamos todas floxeteadas (nota de la investigadora: haciendo referencia al medicamento fluoxetina). Si mi salud mental no está bien, yo no puedo venir en buenas condiciones aquí a dar clases. Transmitiría eso, muy probablemente. Y si no lo transmito, mentalmente me estoy enfermando, en el sentido de que lo estoy llevando hacia adentro. En algún momento eso va a explotar." L6: "Claro que sí. Influye en el trato que le doy a los estudiantes. Depende cómo venga uno: si viene muy estresado, si viene motivado por lo que hace el fin de semana, o por lo que hace de actividades recreativas." A20: "Sí. Porque eso me da ganas de venir a trabajar, me hace sentir bien, con energía." M25: "Claro, porque la forma en que uno trate a los estudiantes, la forma en que uno trate de lograr que ellos logren sus diferentes objetivos, depende de mi situación emocional y mental. Como yo me siento, así voy a lograr que ellos avancen o no, o al contrario, llegar a que ellos se frustren por alguna cosa, que alguna cosa que yo les digo los puede llegar a marcar." N32: "Por supuesto. Porque si usted no está bien en la parte mental, no va a producir tampoco y aparte de eso, imagínese tratando con ellos, pues vamos a transmitirle todo ese montón

		de cosas que andan mal ahí en la cabeza. Si no hay salud mental, no hay producción en ningún trabajo, pero en este menos." V2: "Sí. Si uno no tiene una buena salud mental, puede llegar a traer problemas de la casa a la escuela." S19: "Claro que sí, mientras yo tenga una estabilidad mental, puedo producir bien en mi trabajo. Pero si estoy desestabilizada, por supuesto que también en el trabajo se va a ver reflejado." Y6: "Sí, claro. Sumamente importante porque uno es un reflejo de eso que quiere enseñar y proyectar, todo un ejemplo. Entonces si uno no está con una buena actitud y un orden emocional, está complicado poder proyectar eso." E15: "Si yo estoy bien emocionalmente, laboralmente yo voy a desempeñarme de la mejor manera con los estudiantes. Si yo ando alguna afectación a nivel personal, a nivel laboral, o lo que sea, eso se va a reflejar, aunque uno trate de que no. No es la misma disposición que usted tiene cuando usted está bien que cuando usted tiene alguna situación."

Fuente: "Elaboración propia, 2025".

Análisis de la categoría #1: Salud mental y la labor docente

Cada vez es mayor la importancia que se le brinda a la salud mental y la concientización que se hace sobre el tema. Por ende, es fundamental entender que la salud mental "es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad" (OMS, 2022, párr.1).

Los docentes involucrados en esta investigación, la definen como:

J3: "Es estar bien, en buena teoría en nuestros cinco sentidos, verdad. Mente y cuerpo… y que usted obviamente se sienta bien con lo que hace."

K4: "Es estar bien emocionalmente y psicológicamente. En el sentido del estado de ánimo, del bienestar mental. Y reconocer también las propias emociones y las debilidades de uno. También la toma de decisiones adecuadas, el convivir con los compañeros y saber manejar los niveles de estrés."

A20: "Es estar bien, emocionalmente, tener paz, tener estabilidad emocional."

M25: "Estar emocionalmente bien, resolver las diferentes situaciones que se les presentan de forma asertiva."

E15: "Es algo que está relacionado con las emociones, con la forma en que la persona se siente, cómo percibe el entorno, todo eso hace a la persona: o sentirse bien o sentirse mal."

V2: "Es la forma en que nos cuidamos mentalmente. La manera en la que podamos estar estables con nosotros mismos y así estar bien también con los demás."

Por lo que se puede evidenciar que existe un conocimiento sobre las áreas que abarca la salud mental, la cual está estrechamente ligada con las emociones, la toma de decisiones y el manejo adecuado del estrés. Además, en la encuesta aplicada, los participantes están totalmente de acuerdo en que "la salud mental es necesaria para las personas" y que "influye en la vida personal y el desempeño laboral."

Por ende, la salud mental está relacionada con el quehacer docente, ya que un docente que se encuentre emocionalmente inestable o afectado, no podrá desempeñar su labor de una manera eficiente y la calidad educativa se verá perjudicada, ya que como menciona Barahona (2024, p. 12) "un docente con una salud mental o estilo de vida inadecuado no logrará ser un buen guía, un mediador, una persona que va acompañando a los estudiantes para la construcción de conocimiento, tanto de manera individual, como de forma colaborativa."

Lo cual también lo reafirman los docentes en sus respuestas:

J3: "…si yo estoy mal no voy a atender bien a mis estudiantes porque lo que a mí me está afectando puede ser que yo también lo transmita y obviamente afecte a mis estudiantes y a mi labor."

C28: "…Si mi salud mental no está bien, yo no puedo venir en buenas condiciones aquí a dar clases. Transmitiría eso, muy probablemente…"

M25: "…la forma en que uno trate a los estudiantes, la forma en que uno trate de lograr que ellos logren sus diferentes objetivos, depende de mi situación emocional y mental. Como yo me siento, así voy a lograr que ellos avancen o no."

N32: "…si usted no está bien en la parte mental, no va a producir tampoco y aparte de eso, imagínese tratando con ellos, pues vamos a transmitirle todo ese montón de cosas que andan mal ahí en la cabeza. Si no hay salud mental, no hay producción en ningún trabajo, pero en este menos."

S19: "… mientras yo tenga una estabilidad mental, puedo producir bien en mi trabajo. Pero si estoy desestabilizada, por supuesto que también en el trabajo se va a ver reflejado."

E15: "Si yo estoy bien emocionalmente, laboralmente yo voy a desempeñarme de la mejor manera con los estudiantes. Si yo ando alguna afectación a nivel personal, a nivel laboral, o lo que sea, eso se va a reflejar, aunque uno trate de que no. No es la misma disposición que usted tiene cuando usted está bien que cuando usted tiene alguna situación."

Con esto se puede concluir que los participantes son conscientes de que la salud mental es fundamental en su labor docente, por lo que primeramente deben estar ellos bien para luego poder desempeñar su labor de la mejor manera, ya que saben que no es solo una afectación personal, sino que también a nivel laboral y social.

Por ende, cuando se les consulta en el cuestionario por estrategias que aplican dentro de la escuela para manejar el estrés, ellos indican que tener una gestión del tiempo adecuada, planificar bien cada día, compartir con compañeros, tratar de tener una actitud positiva, motivarse constantemente, usar técnicas de respiración o hacer pausas activas, son estrategias que les ayudan cotidianamente con el estrés que conlleva la labor docente. Y únicamente dos personas indicaron que no tenían ninguna técnica.

Tabla 3. Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: dinámica laboral docente.

Subcategoría	Ítems	Aporte de la persona entrevistada
Dinámica laboral docente.	A nivel de aula, ¿cuáles son los factores que más le afectan en su salud mental? ¿Le afectan lo diferentes estilos de aprendizaje, las adecuaciones que tiene?	J3: "La llamadera de atención, porque es algo muy repetitivo. Las conductas de los estudiantes, porque tal vez no son tan obedientes como otros y que hay que estarles corrigiendo muchas veces en que siempre se jalan tortas, en que no respetan a las demás personas. Entonces vos haces la tarea como mamá y papá, corregir esas acciones que hacen los estudiantes y que provocan también que se ponga tenso el ambiente." "Todos tienen diferentes formas de aprender y obviamente hay que hacer algo para que todos vayan al mismo ritmo y hay que batallar contra todo eso." K4: "Tal vez una presión de un padre de familia que le esté mandando mensajes entonces uno como que se indispone. Tal vez un problema con un chiquito que ya usted tenga que activar protocolos o demás." "Hay todo tipo de grupos, yo puedo decir que este grupo de este año es un grupo muy bonito, es un grupo muy llevadero, pero yo puedo decir que el grupo que me correspondió de cuando llegué aquí en la escuela, que era un grupo muy conflictivo y eso es desesperante, porque usted no puede dar la clase bien, porque hay un chiquito que está interrumpiendo, porque hay un chiquito que no tiene límites y que arrastra un montón de problemas sociales." "Y con las adecuaciones significativas es un poco complicado porque requieren de ayuda individualizada y hay que adaptarle mucho el material, y además los otros estudiantes también necesitan atención: que vaya y les explique." C28: "Afecta la bulla, a mí me afecta mentalmente, terriblemente porque ya son años. El mal comportamiento de algunos estudiantes que vienen sin normas de la clase, eso cansa enormemente porque usted tiene que estar educando para cosas que ya tienen que venir

		del hogar: hábitos, niños que no siguen las normas, que no tienen ese autocontrol." "Las adecuaciones mentalmente nos afectan totalmente, porque, aunque yo tengo una preparación en la parte educativa, digamos curricular, uno no estudió para eso, para tener esas cargas. Mentalmente eso es agotador, porque tienes que llevar diferentes cosas, no solo un planeamiento, es exámenes diferentes, es material diferente." "Después, algunos padres de familia afectan la salud mental. Hemos puesto esto al alcance de la educación (nota de la investigadora: haciendo referencia al celular), porque se nos hace más fácil estar en esa comunicación, pero hay padres de familia que no respetan, entonces mandan mensajes todo el día. Eso afecta." "La faltadera de las materias complementarias a mí mentalmente me afecta. Mi salud mental me la afecta porque me descoordinan el día. Y hay que trabajar toda la jornada" L6: "Algunas situaciones de los estudiantes que uno se da cuenta. El estrés de los problemas. Los mismos papás también. Problemas de quejas, por ejemplo: que los chiquitos tienen un problema de recreo, que lo saturan a uno con: profe, pasó esto, profe, profe, profe. Entonces, de ahí viene parte del estrés y el agotamiento." "La adecuación que tengo es de un chiquito que tiene adecuación significativa inicial, de primer grado, no sabe leer ni escribir. Pero de un mes viene a siete clases, ocho clases. La mamá me justifica de igual manera, me manda fotos de todo, pero es un chiquito que la mamá trata de camuflar el ausentismo, digamos." A20: "La despreocupación de los estudiantes por sus deberes escolares, porque falta repaso de la materia, la preocupación de que quieren salir bien, o sea, no hay... No hay una... Hay un desgano, hay una mediocridad."

		"Por supuesto que sí. Eso me hace... me pone mucho más trabajo, porque es para cada uno de ellos. Por más que uno quiera avanzar por los niños que tienen adecuaciones curriculares, no se logra." M25: "El irrespeto. La falta de apoyo del hogar, digamos, hay algún estudiante que está presentando una situación específica, particular ahí, que uno necesita que el padre o familia lo respalde, y ellos, por el contrario, más bien nos quitan autoridad, uno trata de ponerle alguna consecuencia y más bien lo que hace es que ellos en casa nos desaprueban a nosotros, básicamente." "Más que todo, lo que yo considero es la falta de responsabilidad de la casa, por ejemplo, porque si yo tengo un estudiante que le cuesta mucho y le doy prácticas extra para que me las traiga de la casa, y no me las trae… Es frustrante. Por ejemplo, por decirle algo, se deja una tarea, de los 18 que tengo la traen cuatro nada más, y siempre los mismos de todo el tiempo. Yo les explico, digamos, qué decirte, yo paso mesa por mesa explicando un contenido en matemáticas, que es el que más se les dificulta, al otro día vamos a hacer otra práctica igual y tengo que empezar otra vez porque ya no se acuerdan lo que hicimos el día anterior. Y así nos la vamos llevando porque yo siento que ellos no repasan, yo les digo, vayan a la casa, reafirmen esto, hacen esta práctica, reafirman esto, y ya mañana no hacen nada, se les manda a decir a la casa que les pongan estudiar y no lo hacen." N32: "El poco apoyo de los padres para mí es uno de los principales. Después la recarga laboral, ¿verdad? Y a veces como que la condición económica precaria en la que se trabaja en el MEP." "La diversidad de población que uno tiene sin un asistente y sin un apoyo en el aula. Y que los apoyos que tienen no funcionan para nada (nota de la investigadora: haciendo referencia a los Servicios de Apoyo que se brindan en la escuela). Sí que hay, pero no vienen a cumplir… Después también, la cantidad de actividades

		extracurriculares o de actividades fuera de lo que es dar clases que nos imparten, que no nos permite poder dar clases. Eso genera un gran estrés." E15: "A mí lo que más me afecta aquí en esta aula es el ruido del gimnasio, que estamos a la pura par y en las clases de educación física es casi imposible y pues mi voz sí se afecta, ha habido días en que mi voz se afecta bastante porque yo aunque empujo la puerta, yo trato de hablar fuerte y forzar la voz." "Tengo una adecuación significativa, está en un primer grado inicial, él no lee ni escribe todavía, entonces pues sí es un poquito complicado, pero ya he agarrado el rol. Todo hay que leérselo, todo hay que adecuárselo, absolutamente todo, porque él no saber leer ni escribir. Yo cuando hago la minuta siempre planeo las actividades de él y las del grupo. Pongo a la clase a trabajar y me dedico a ayudarle a él a leerle los trabajitos para que los vaya realizando, yo les digo: si alguno tiene duda o no entiende algo, levanta la manita, entonces voy a ver qué es y ahí voy atendiendo. Él algo entiende y algo le queda, sin embargo, es complicado, hay temas que yo le explico y duro una semana explicándole hasta que yo veo que ya lo logró y a la clase siguiente le pongo otra práctica y lo tiene todo malo, porque yo veo que él no retiene, su memoria no logra retener, debe ser la razón por la que no ha aprendido a leer ni escribir." V2: "A veces siento que el trabajo como maestra implica mucho llevarse cosas para la casa, en la parte de salud mental: que hay algún problema de algún chiquito, incluso a nivel familiar, no necesariamente un problema que se haya dado en la escuela, sino que tal vez usted sabe que un chico tiene una condición de pobreza extrema o una cosa así, entonces usted tal vez anda con eso en la cabeza y que... ¿Cómo estará? Y que tal vez está lloviendo mucho, usted dice: no se lo habrá ido la casa a la quebrada o una cosa así."

		"No solamente, digamos, las adecuaciones, sino las condiciones que hay en general con los estudiantes. Porque en el caso de algunos en el aula, no tienen por así decirlo la adecuación como tal, pero tienen algún problema conductual y entonces igual hay que manejarlo, igual hay que trabajarlo con plan conductual e igual lleva tiempo. Entonces entre la parte administrativa, que hay que llenar un montón de formularios y lo que usted tiene que hacer, y además, la carga que generan los chiquillos porque son adolescentes… Sí, si llega uno a sobrecargarse un poco mentalmente." S19: "Los estudiantes han venido a través de los años cambiando, por ejemplo, lo que es el respeto, las formas de hablar, de contestar. A mí me desestabiliza de que se esté dando una clase, y que los chiquitos estén respondiendo de forma malcriada, por llamarlo de alguna manera. De que ellos no les interese y no presten atención, sabiendo que por ejemplo este sexto grado es sumamente necesario estar atentos, porque ya vienen las pruebas estandarizadas, y ellos están en otra cosa, están jugando, no tienen interés. Eso a mí me desestabiliza, porque me importa, porque yo quiero que el 100% apruebe, comprenda, entienda, y se formen para irse para el colegio, y a ellos no les interesa." Y6: "A nivel de aula y con la realidad actual, es la falta de apoyo por parte de los padres, porque usted arranca con toda la actitud un proyecto con ellos, cualquier cosa, sanar ciertas conductas y cuando no hay apoyo se siente muy recargado. No se logra exactamente… tal vez un poquito, pero no todo lo que uno quisiera, muchas veces se cae." "Lo que hago ahora, este año, fue pedirle al jefe unos espacios de refuerzo con consentimientos de padres de familia de que vamos a trabajar ciertos temas que no son los que están en el plan, pero que es para ayudarles a nivelarse. Sí es un poco lento, por eso le digo, no es tan sustancioso como yo quisiera, pero se hace."

	¿Cómo afecta el tiempo que se asigna para labores académicas en su salud mental?	J3: "Bastante. En esta escuela yo lo que sentí es que hay tanto que hacer, hay tanto movimiento de toda actividad… es que se celebra todo. Pero yo lo que he llegado a determinar es que hay que hacer las cosas en el tiempo que le alcance y tratar de acomodarse y no morirse, porque al final si usted no se cuida de usted mismo, nadie va a venir a decirle: ¿estás enfermo?, ¿estás mal?, váyase para la casa, ¿no? Este año creo que aprendí un montón a tener paz y hacer lo que puedo en el tiempo que me dieron, porque si no, ya nos morimos: nos morimos de dolores de espalda, de cabeza, de estrés, porque a veces se tiene muchas tareas que hacer, y usted a veces no se enfoca, entonces es ahí donde llega el estrés y donde usted se pierde. Entonces yo pienso que hay que aprender también a priorizar." K4: "Los niveles de estrés le suben un poquito, ¿verdad? Pero es una carga que se aprende a sobrellevar, la verdad. Yo siempre digo, uno hace lo que puede y entrega lo que puede y si no se pudo entregar, usted hizo todo su esfuerzo." "A veces la presión es lo que tal vez a uno no lo deja, a veces es imposible para uno como docente estar dando clases, estar atendiendo estudiantes y estar pensando que tal vez hay que entregar cosas administrativas o que tal vez un traslado o así. Entonces quizás en esa parte sí le afecta, pero son cosas que con el pasar del tiempo uno sabe sobrellevar, uno aprende a sobrellevar." C28: "Bastante porque el tiempo nunca alcanza. A nosotros nunca el tiempo nos alcanza. Ni aquí ni en la casa. Entonces llegamos a la casa a hacer las cosas de la escuela y llevan un montón de tiempo. Por lo menos a mí me pasa que cuando voy a planear los fines de mes, yo prácticamente paso ese fin de semana antes, desde el viernes, porque son muy lerda. Y mucho de ese tiempo, le voy a decir, es buscando materia, fichas."

		L6: "¿Cuál tiempo? Si nosotros no tenemos tiempo ni para respirar. Se termina una cosa, cae otra. Y no tenemos tiempo, ni como le digo, ni de respirar." A20: "Negativamente, porque no me dan tiempo para realizar todas mis tareas o lo que me solicitan, y tengo que trabajar fuera de mi horario laboral. Y eso me da mucho estrés, cansancio." M25: "Yo me siento a veces frustrada porque, por decirte algo, todas esas actividades que se están haciendo desde hace un tiempo para acá, caen en mis lecciones libres, entonces se me va acumulando el trabajo a la casa. Entonces, tengo que llevármelo para la casa, porque hay cosas que no puedo hacer aquí. Entonces, ya yo llego a la casa, que ya tengo que hacer una cosa, la otra… ya el tiempo no me alcanza. O que nos piden un documento de ya para ya. Entonces, a mí eso me absorbe mucho." N32: "Afecta negativamente porque no se da tiempo y hay que terminar en la casa, quitando tiempo de la familia, tiempo de descanso, tiempo para trabajar en la salud mental. Que en lugar de estar haciendo eso, seguimos trabajando en la casa. Eso no alcanza. No alcanza." E15: "En la escuela no se puede cumplir con todo lo que yo tengo que hacer. El horario que a mí me dan aquí, aún con todas las clases complementarias que reciben los estudiantes, ese tiempo a mí no me alcanza, yo tengo que llegar a mi casa a hacer planeamientos, a revisar tareas, a subir indicadores, a hacer todo lo que corresponde, porque no me alcanza el tiempo aquí. Incluso llevarme cuadernos para calificar los trabajos cotidianos, entonces ya muchas veces lo tengo que hacer así, trato de por lo menos los cotidianos, que hay que llevarse aquel filón de cuadernos, trato de hacerlo aquí, pero a veces me los he tenido que llevar para la casa, porque ya no me alcanza el tiempo y ya tengo que tenerlo calificado."

		V2: “No es suficiente. Y ahí creo que potencialmente es riesgoso incluso para uno, digamos, a nivel de salud mental, porque hay cosas que no logra uno hacer aquí. Por ejemplo, los registros de apoyo que usted se los lleva para la casa, ahí usted tiene que planear qué actividades puede ser para cada chico porque cada chico tiene condiciones diferentes y características diferentes. Los planeamientos, que es mentira que usted con un grupo, tratando diferentes condiciones, diferentes adecuaciones, va a tener tiempo para usted ponerse a planear. O usted hace planeamiento mensual o atiende al grupo. Y lo mismo con los exámenes, lo mismo con las tareas. Entonces son trabajos que uno se lleva para la casa y tal vez el tiempo que usted tiene para dedicarle a su familia o para dedicarle a alguna actividad recreativa que le pueda ayudar en su salud mental, uno lo dedica a otras cosas.” S19: “Me afecta, me desestabiliza… yo digo que ahora más que antes, porque la carga, como le repito, es más grande que lo que se hacía antes, el tiempo que tenemos es muy poco, para nadie es un secreto que la mayoría de cosas se van para trabajar a la casa, el tiempo libre donde puedo tener ocio, puedo tener otras cosas, se está trabajando para poder terminar y sacar el tiempo del trabajo laboral, y por supuesto eso te estresa.” Y6: “Le voy a poner un ejemplo muy claro: los registros de apoyo, que a mí me los devolvieron, que yo corregí una cosa y me encontraba otra. Vea yo esa semana prácticamente quería llorar, me daban las 10 de la noche viendo cómo acomodaba eso y de verdad me sentía emocionalmente desgastada.” “Normalmente yo soy muy organizada, entonces trato de ir haciendo las cosas con el suficiente tiempo para no sobrecargarme, porque obviamente tengo una vida personal también y no me gusta descuidarla, entonces en esa parte yo trato de ir nivelando. Obviamente como cualquiera, a veces se me acumulan cosas,

		porque a veces es mucho, pero sí me ha pasado que sí, que yo de un fin de semana, todo el día sentado porque no terminé los planes como los había querido terminar o algo así.”

Fuente: “Elaboración propia, 2025.”

Análisis de la categoría #2: Factores laborales.

La primera subcategoría que se analizará es la de *dinámica laboral*, donde se explican las funciones, horarios, cantidad de estudiantes y adecuaciones que forman parte de las labores docentes. Las cuales son establecidas por el Ministerio de Educación Pública dependiendo de las características y población de las escuelas.

En el caso de la institución donde se desarrolla la investigación, se trabaja con un horario ampliado, el cual es establecido por el MEP (2016) con una jornada de 7:00 a.m. hasta las 2:20 p.m. El docente labora 18 horas y 40 minutos con cada grupo, o sea 28 lecciones de 40 minutos cada una, durante 5 días por semana. Cada grupo recibe un total de 45 lecciones por semana, o sea 9 lecciones diarias de 40 minutos cada una, las cuales se distribuyen entre materias básicas y regulares.

La idea es que los docentes de II Ciclo aprovechen esas lecciones de complementarias para hacer trabajos que forman parte de su labor, sin embargo, en ocasiones los docentes de complementarias se ausentan y son las docentes regulares las que asumen dichas clases si no hay un aviso previo, por lo que se comienza a generar una recarga laboral y mental, ya que como afirma **C28** “La faltadera de las materias complementarias a mí mentalmente me afecta. Mi salud mental me la afecta porque me descoordinan el día. Y hay que trabajar toda la jornada” y **V2:** “…dar todo el día en clases me satura mentalmente. No doy lo mismo que cuando tengo una especial, que yo logré descansar un rato del grupo, y después entro con otra energía.”

Otra situación que se puede dar es que la administración convoque a reunión o alguna otra actividad durante ese tiempo libre, entonces se presenta lo que **M25** indica: “Yo me siento a veces frustrada porque, por decirte algo, todas esas actividades que se están haciendo desde hace un tiempo para acá, caen en mis lecciones libres, entonces se me va acumulando el trabajo a la casa.”

Esto va ocasionando que el docente entonces comience a trabajar más horas de las que están estrictamente estipuladas, ya que “según los reglamentos oficiales, los maestros de escuelas

públicas deben enseñar un promedio de 784 horas en primaria, pero la carga para los profesores costarricenses es más alta. Imparten en promedio 1267 horas al año." (Mora, 2025, p.16) Y no sólo esto, sino que parte de este tiempo lo tienen que abarcar en sus hogares porque no les alcanza el que está establecido dentro de la jornada lectiva.

Esto lo podemos reafirmar con las respuestas de los docentes, ya que en la encuesta establecen que están totalmente en desacuerdo de que "el tiempo que tengo para preparar material, planeamientos, exámenes y tareas es suficiente". Además, con respecto al tiempo que tienen para trabajar en la escuela y abarcar todas sus labores, manifiestan:

C28: "A nosotros nunca el tiempo nos alcanza. Ni aquí ni en la casa. Entonces llegamos a la casa a hacer las cosas de la escuela y llevan un montón de tiempo. Por lo menos a mí me pasa que cuando voy a planear los fines de mes, yo prácticamente paso ese fin de semana antes, desde el viernes, porque son muy lerda."

L6: "¿Cuál tiempo? Si nosotros no tenemos tiempo ni para respirar. Se termina una cosa, cae otra."

A20: "No me dan tiempo para realizar todas mis tareas o lo que me solicitan, y tengo que trabajar fuera de mi horario laboral. Y eso me da mucho estrés, cansancio."

N32: "…no se da tiempo y hay que terminar en la casa, quitando tiempo de la familia, tiempo de descanso, tiempo para trabajar en la salud mental. Que en lugar de estar haciendo eso, seguimos trabajando en la casa."

E15: "En la escuela no se puede cumplir con todo lo que yo tengo que hacer. El horario que a mí me dan aquí, aún con todas las clases complementarias que reciben los estudiantes, ese tiempo a mí no me alcanza, yo tengo que llegar a mi casa a hacer planeamientos, a revisar tareas, a subir indicadores, a hacer todo lo que corresponde, porque no me alcanza el tiempo aquí."

V2: "No es suficiente. Y ahí creo que potencialmente es riesgoso incluso para uno, digamos, a nivel de salud mental, porque hay cosas que no logra uno hacer aquí. Entonces son trabajos que uno se lleva para la casa y tal vez el tiempo que usted tiene para dedicarle a su familia o para dedicarle a alguna actividad recreativa que le pueda ayudar en su salud mental, uno lo dedica a otras cosas."

S19: "…para nadie es un secreto que la mayoría de cosas se van para trabajar a la casa, el tiempo libre donde puedo tener ocio, puedo tener otras cosas, se está trabajando para poder terminar y sacar el tiempo del trabajo laboral, y por supuesto eso te estresa."

Queda en evidencia que no existe una concordancia con el tiempo establecido por el MEP y las labores que deben desempeñar los docentes, generando esto que tengan que trabajar tiempo extra en sus hogares y reduciendo así el tiempo de ocio que deberían tener. Por ende, se disminuyen los factores protectores y aumentan los factores de riesgo que afectan la salud mental.

Con respecto a los estudiantes, el MEP establece que por aula debe haber un promedio de 14,7 estudiantes como mínimo y un máximo de 35, dependiendo de las condiciones del aula y el tamaño del centro educativo. (Mora, 2025, p.3) En el caso de la escuela Juan Chaves Rojas, cada grupo de II Ciclo anda en un promedio de 18 a 23 estudiantes por aula.

Dentro de ese grupo de estudiantes, hay que tomar en cuenta que existen niños y niñas que tienen alguna condición académica, de salud o conductual, lo cual llega a recargar todavía más la labor docente, ya que como recalca **C28:** Las adecuaciones mentalmente nos afectan totalmente, porque, aunque yo tengo una preparación en la parte educativa, digamos curricular, uno no estudió para eso, para tener esas cargas. Mentalmente eso es agotador, porque tienes que llevar diferentes cosas, no solo un planeamiento, es exámenes diferentes, es material diferente." **V2** también aporta: "No solamente, digamos, las adecuaciones, sino las condiciones que hay en general con los estudiantes. Porque en el caso de algunos en el aula, no tienen por así decirlo la adecuación como tal, pero tienen algún problema conductual y entonces igual hay que manejarlo, igual hay que trabajarlo con plan conductual e igual lleva tiempo."

Y no se puede dejar de lado que los estudiantes también tienen diferentes estilos de aprendizaje, entonces como menciona **J3**: "Todos tienen diferentes formas de aprender y obviamente hay que hacer algo para que todos vayan al mismo ritmo y hay que batallar contra todo eso." Por lo que se evidencia que la labor docente no es únicamente dar lecciones, sino también tomar en cuenta todas las condiciones de los estudiantes para abarcarlas dentro del desarrollo de la clase.

Sobre este trabajo con estudiantes con algún tipo de adecuación, los participantes manifiestan:

K4: "…con las adecuaciones significativas es un poco complicado porque requieren de ayuda individualizada y hay que adaptarle mucho el material, y además los otros estudiantes también necesitan atención, que vaya y les explique."

A20: "…eso me pone mucho más trabajo, porque es para cada uno de ellos. Por más que uno quiera avanzar, por los niños que tienen adecuaciones curriculares, no se logra."

E15: "Todo hay que leérselo, todo hay que adecuárselo, absolutamente todo, porque él no saber leer ni escribir."

Esto refleja la realidad laboral de los docentes, ya que como recalca Herrera et al. (2025, p. 13) "esta situación implica que deban dedicarle horas extralaborales a la planificación y confección de material didáctico especializado que responda a cada necesidad, adicional al que deben presentar para el resto del estudiantado."

Ahora bien, si se analiza la diversidad de cada grupo, se evidencia que el docente tiene en juego muchos factores que lo pueden perjudicar a la hora de trabajar con ellos, y afectar al mismo tiempo su salud mental. **K4** comenta su experiencia, indicando que: "Hay todo tipo de grupos, yo puedo decir que este grupo de este año es un grupo muy bonito, es un grupo muy llevadero, pero yo puedo decir que el grupo que me correspondió cuando llegué aquí en la escuela, era un grupo muy conflictivo y eso es desesperante, porque usted no puede dar la clase bien, porque hay un chiquito que está interrumpiendo, porque hay un chiquito que no tiene límites."

Por esto, podemos concluir que la disciplina es fundamental para laborar armoniosamente en el aula, sin embargo, la realidad educativa que se vive es completamente distinta, lo cual se evidencia con la información obtenida:

C28: "El mal comportamiento de algunos estudiantes que vienen sin normas de la casa, eso cansa enormemente porque usted tiene que estar educando para cosas que ya tiene que venir de hogar: hábitos, niños que no siguen las normas, que no tienen ese autocontrol."

M25: ""El irrespeto. La falta de apoyo del hogar, digamos, hay algún estudiante que está presentando una situación específica, particular ahí, que uno necesita que el padre o familia lo respalde, y ellos, por el contrario, más bien nos quitan autoridad, uno trata de ponerle alguna

consecuencia y más bien lo que hace es que ellos en casa nos desaprueban a nosotros, básicamente."

S19: "Los estudiantes han venido a través de los años cambiando, por ejemplo, lo que es el respeto, las formas de hablar, de contestar. A mí me desestabiliza de que se esté dando una clase, y que los chiquitos estén respondiendo de forma malcriada, por llamarlo de alguna manera."

J3: "Las conductas de los estudiantes, porque tal vez no son tan obedientes como otros y que hay que estarles corrigiendo muchas veces, en que siempre se jalan tortas, en que no respetan a las demás personas, entonces vos haces la tarea como mamá y papá, corregir esas acciones que hacen los estudiantes y que provocan también que se ponga tenso el ambiente."

Sin embargo, estas situaciones no pasan únicamente dentro del aula, sino que el docente también debe estar pendiente durante los recreos, ya que como aporta **L6:** "problemas de quejas, por ejemplo, que los chiquitos tienen un problema de recreo, que lo saturan a uno con: profe, pasó esto, profe, profe, profe. Entonces, de ahí viene parte del estrés y el agotamiento." Evidenciando así, que no existe un descanso durante toda la jornada educativa, ya que tanto dentro, como fuera del aula, se deben abarcar estas situaciones.

Y no son únicamente las quejas y el mal comportamiento, sino que también los docentes deben batallar diariamente con los estudiantes que no muestran interés en clase por participar y hacer las cosas. Además de que la familia tampoco brinda apoyo en el estudio:

A20: "La despreocupación de los estudiantes por sus deberes escolares, porque falta repaso de la materia, la preocupación de que quieren salir bien, o sea, no hay... No hay una... Hay un desgano, hay una mediocridad."

M25: "Más que todo, lo que yo considero es la falta de responsabilidad de la casa, por ejemplo, porque si yo tengo un estudiante que le cuesta mucho y le doy prácticas extra para que me las traiga de la casa, y no me las trae… Es frustrante." "…se deja una tarea, de los 18 que tengo la traen cuatro nada más, y siempre los mismos de todo el tiempo."

S19: "De que ellos no les interese y no presten atención, sabiendo que por ejemplo este sexto grado es sumamente necesario estar atentos, porque ya vienen las pruebas estandarizadas, y ellos están en otra cosa, están jugando, no tienen interés."

Y6: "A nivel de aula y con la realidad actual, es la falta de apoyo por parte de los padres, porque usted arranca con toda la actitud un proyecto con ellos, cualquier cosa, sanar ciertas conductas y cuando no hay apoyo se siente muy recargado. No se logra exactamente… tal vez un poquito, pero no todo lo que uno quisiera, muchas veces se cae."

En conclusión, la dinámica laboral es un factor que influye en la salud mental de los docentes, ya que la cantidad de estudiantes, los diferentes estilos de aprendizaje, el horario laboral y las diversas situaciones conductuales y académicas que existen en las aulas, generan un recargo emocional y de estrés que va ocasionando el desgaste de los docentes.

La siguiente subcategoría que se analizará es la del *clima organizacional*, donde se abarcan temas sobre la relación entre compañeros de trabajo y la jefatura, y cómo esto influye en la salud mental del personal docente, por lo que se presenta la información recabada en el siguiente cuadro.

Tabla 4. Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: clima organizacional.

Clima organizacional.	¿Cómo influye la jefatura en su salud mental?	J3: "Es que eso también va a depender mucho del trabajo que nos asignen, entonces, por ejemplo, si yo no pude presentar algo y tal vez el jefe llegue y le grite o le haga pasar hasta vergüenzas, eso también afecta." "Gracias a Dios creo que la relación es buena y no tenemos esos problemas. Ya si te llama la atención es porque tal vez usted no pudo presentar algo, pero usted habla con el jefe de manera pacífica, ¿verdad? O tener una buena comunicación con el jefe, creo que es muy importante en estos casos para no verse uno tan afectado, digamos, mentalmente." K4: "La jefatura es algo que es muy importante porque digamos si usted siente presión, si usted siente que el director, o el jefe, o lo que se llame, está ahí encima suyo diciéndole, haciéndole presión laboral o lo que sea, usted no está igual, usted no está al cien. En cambio, si usted tiene como más libertad en la parte de empatía de él, confianza… porque a veces sí que hay directores que usted dice, bueno yo voy y le digo y va a decir que eso no es problema de él y la verdad que eso es muy importante porque usted tiene la confianza de decirle: es que no me dio chance

		porque me puse a hacer esto y de ahí que él le dé una respuesta, de que usted se sienta comprendido y que usted se sienta apoyado." C28: "Totalmente. Si es un jefe como la que teníamos, que tenía sus cosas, entonces influye porque uno pasa tenso, ¿verdad? Con este señor, uno siente que hubo un cambio, pero nos tiene muy lleno de cosas. Hay bastantes actividades, aunque es bonito y todo, pero sí. Claro que sí influye la personalidad de él, su forma de trabajo. A veces se siente uno estresado de tanto que hay que hacer. Pero bueno, uno lo entiende a él también, porque encima de él están igual." L6: "Puede influir positivamente o negativamente. Depende del tiempo que me dé para yo poder hacer mis actividades y que no me sature tanto de trabajo. Entonces, si me da el tiempo suficiente, no voy a estar estresado de lo que tengo que presentar. Pero la realidad es que no nos da tiempo. Imagínense que uno cuando se da cuenta ya tiene que volver a enviar planeamientos, ya están las tareas, ya están los exámenes, que adecuar los planeamientos, que fijarse a ver los problemas de los chiquitos, convocar mamás, no hay tiempo para convocar los padres." A20: "Bien, positivamente, porque siento apertura, siento confianza para expresarle a él si necesito un poco más de tiempo, cómo me siento para presentar algún trabajo o alguna cosa, no me siento presionada por él." M25: "Está pidiendo mucha cosa que yo en mis veintis no sé cuántos años de trabajar, no estoy acostumbrada. Pienso que a veces solicita cosas que ya se dieron, pero digamos, no muchísimo... como que en ciertos momentos sí, pero no siempre." N32: "Me influye mucho porque depende del jefe, usted se siente apoyado, se siente un poquito menos estresado. Y depende de la jefatura que usted tenga, pues le puede causar una recarga de estrés terrible que para mí es determinante. La anterior jefatura estuvo a punto de meterme en el hospital, este me encanta la forma de ser, pero se le está pasando la mano esta cantidad de cosas con las actividades."

		E15: “Pues influye bastante. En este momento muy negativamente, porque no resuelve. A él se le lleva las situaciones y no resuelve. Entonces, para mí es muy difícil trabajar con una jefatura así. ¿Qué espero yo o qué se espera de un jefe? Que, si un colaborador tiene una duda, tiene una situación difícil, usted llegue a donde su jefe y su jefe le dé una solución. Aquí no sucede nada. Otra cosa que he notado es que si yo voy y le comento: jefe, vieras, tuve una situación difícil, me pasó así y asá, al momento, los demás también lo saben. Entonces, no hay una confidencialidad, no hay una solución por parte de la jefatura. Entonces, es muy difícil trabajar así. Incluso me ha pasado que envío correos pidiendo a ver qué puedo hacer o cómo se va a solucionar cierta situación, y a estas alturas, hace 15 días y no tengo respuesta. Entonces, sí, la jefatura influye mucho en el desempeño de cualquier empleado, de cualquier trabajador. Comparando a otras escuelas de este circuito, ellos no tienen la sobrecarga laboral que tenemos nosotros. No solo de papeleo, sino de actividades: que hagan esto, que hagan, que hagan, que hagan y no hay fondos.” V2: “Yo siento que es un pilar muy importante a nivel de escuela, porque si piden tal vez muchas cosas en una semana, si tal vez uno no siente el apoyo, entonces todo eso va recargando un poco la parte de salud mental. O uno siente tal vez la confianza de decirle, mira, está pasando esto y eso, Entonces siento que es un elemento fundamental. Siento que se han incrementado, por ejemplo, los correos electrónicos. Y eso, al menos a mí, me satura un poco mentalmente, porque entre atender a los chiquitos y revisar el correo, a veces lo reviso al final del día y cuando me doy cuenta, al día siguiente, tenía que rebajarme la lección, no me la pude rebajar, y entonces yo quedé todo el día en clases. Pues para mí, dar todo el día en clases me satura mentalmente. No doy lo mismo que cuando tengo una especial, que yo logre descansar un rato del grupo, y después entro con otra energía.”

		S19: "Sí influye bastante. Hay varias formas: la primera es en cómo a uno le solicite los documentos o lo que sea, porque muchas veces es de ya para ya, es con mucha rapidez. Me afecta también el bombardeo de información, no solo por correo, sino también por el teléfono… el teléfono que es la herramienta que no se debe estar viendo a cada rato, entonces es contradictorio, porque ¿cómo no vieron la información que acabamos de pasar? Entonces esas cosas lo estresan, lo desestabilizan." Y6: "Bueno yo en lo personal he sentido mucho apoyo por parte de él. Creo que hasta hoy no tengo ninguna cosa que decir, porque él las veces que yo tenía que irle a hacer una consulta o algo, él me ha atendido y me ha ayudado."
	¿Considera importante el ambiente laboral o la relación con sus compañeros, en su desempeño docente?	J3: "Sí, claro, si usted tiene malas relaciones con las personas no creo que usted tenga un buen desempeño laboral porque usted no va a estar bien como persona. Considero que ahora todos estamos en las mismas, todos andamos igual, todos tenemos preocupaciones, todos estamos estresados, todos queremos que ya se termine el año lectivo por el montón de actividades y montón de cosas que tenemos que hacer." K4: "Sí, sí es importante, nada más que como uno va pasando el tiempo, uno como que se aparta y hace lo suyo. Pero sí es súper importante, digamos, el tener el apoyo de los compañeros, tal vez salir y hablar y así, pero tampoco es como lo más importante. Sin embargo, si usted tiene problemas en la institución con compañeros es incómodo, pero son cosas que tiene que saber sobrellevar." C28: "Muchas veces se va la gente de la escuela por eso mismo: el ambiente, ¿verdad? Si usted tiene un ambiente laboral tenso, donde los compañeros se llevan mal, usted no puede estar en un lugar donde la gente se lleve mal o haya pleitos o demás. Entonces es importante

		llevarnos bien con todos: desde los conserjes, la señora del comedor, desde el guarda, o sea, todos. Es un equipo." L6: "Claro que sí, es importante porque depende de la relación, eso también influye, ¿verdad? La relación que tengan, cómo se colaboran o cómo trabajan en conjunto. Porque al ser una escuela tan grande, si uno tiene la posibilidad de alivianarse un poquito, de alguna manera… qué sé yo, con tareas, apoyarse, entonces sí le ayuda a uno para alivianar un poquito lo que es el trabajo." A20: "Sí, claro. Porque si todos nos llevamos bien, uno quiere venir a trabajar y compartir con los compañeros de trabajo, pero cuando uno no está bien, usted ya no quiere venir a trabajar, se siente estresado, preocupado, se sabotea mentalmente. Si todos nos llevamos bien, podemos trabajar en equipo, nos podemos aliviar la carga laboral, organizando tanto que hay que organizar." M25: "Yo creo que sí. Cuando se dan estas reuniones (nota de la investigadora: haciendo referencia a las reuniones de personal) y empiezan a decir es que dijeron esto, dijeron lo otro, dijeron lo otro, es frustrante porque quién es el que está haciendo eso y nos está afectando a todos los demás." N32: "Sí, porque si hay un ambiente pesado, si hay un ambiente feo, si usted tiene problemas con los compañeros, de ahí eso automáticamente se va a reflejar en su salud mental." E15: "Sí es importante, no es determinante, pero sí es importante. Hay situaciones que se dan que, a veces, por más que uno no quiera, lo hacen sentir a uno un poquito mal." V2: "Sí, es indispensable. Y aquí el ambiente laboral puede llegarse a tornar un poco pesado. Al ser tantos, no todos se lleva bien. Entonces, si usted ve que hay un compañero en conflicto con otro, a usted de forma indirecta le llega a afectar, porque usted ve la situación ahí, y usted no sabe ni cómo ayudar para que la cosa mejore.

		"Yo soy de la forma de pensar que somos como una red de apoyo, entonces, si yo no tengo una buena relación con el compañero de trabajo, ¿cómo nos vamos a apoyar entre nosotros? Este trabajo es muy pesado, si uno no tiene quién lo apoye, quién le aclara una duda, entonces, siento que sería una carga mental peor." S19: "Por supuesto. Un ambiente sano, un ambiente, qué sé yo… tal vez no amigable porque yo soy consciente que el trabajo acá no es para venir a hacer amigos, pero por lo menos donde hay paz, donde se puede conversar con todas las personas o sentir el apoyo entre compañeros… es muy importante, y al ser una institución tan grande, la gente se divide, entonces ya empieza a tornarse feo el ambiente y eso lo desestabiliza también a uno. El trabajar con compañeros que se apoyan, con compañeros que están ahí, es muy importante. Me ha pasado muchos años que algunos son muy individualistas, sólo lo suyo… Uno se siente a veces solillo porque hay cosas que también a uno se le olvida y entre compañeros es muy importante estarse recordando, ayudémonos, yo tengo este material, compartamos, entonces por ese lado más bien baja la carga y el estrés." Y6: "Sí, de hecho, que una realidad de esta escuela es precisamente la falta de trabajo en equipo. A veces me he sentido muy sola, muy aislada en ciertas cosas."

La modalidad de horario ampliado genera que los docentes permanezcan gran parte del día dentro de las instituciones, por lo que la interacción que se da con sus compañeros de trabajo es mayor que en otras modalidades. Por ende, es importante que la relación que exista con sus pares sea amena, para que no se vuelva un factor de riesgo más. Sin embargo, según la encuesta, la realidad en la escuela Juan Chaves Rojas es que "el clima laboral de la institución no es positivo y colaborativo". Lo cual se puede reafirmar con las declaraciones de **Y6:** "…una realidad de esta escuela es precisamente la falta de trabajo en equipo. A veces me he sentido muy sola, muy aislada en ciertas cosas.", **V2:** "… aquí el ambiente laboral puede llegarse a tornar un poco pesado. Al ser tantos, no todos se lleva bien.", **C28:** "Muchas veces se va la gente de la escuela por eso mismo:

el ambiente, ¿verdad?" y **S19**: "…al ser una institución tan grande, la gente se divide, entonces ya empieza a tornarse feo el ambiente y eso lo desestabiliza también a uno."

Por lo que se comienza a generar lo que Mero et al. indica, al establecer que "un clima escolar negativo, caracterizado por la falta de apoyo y la mala comunicación, puede disminuir el bienestar de los maestros y aumentar sus niveles de estrés" (2023, p.24). Y los docentes también son conscientes de esta situación, ya que **J3:** establece: "…si usted tiene malas relaciones con las personas no creo que usted tenga un buen desempeño laboral porque usted no va a estar bien como persona.", **K4:** "…si usted tiene problemas en la institución con compañeros es incómodo.", **C28:** "…si usted tiene un ambiente laboral tenso, donde los compañeros se llevan mal, usted no puede estar en un lugar donde la gente se lleve mal o haya pleitos o demás." y **N32:** "…si hay un ambiente pesado, si hay un ambiente feo, si usted tiene problemas con los compañeros, de ahí eso automáticamente se va a reflejar en su salud mental."

Estas declaraciones concuerdan con la afirmación del cuestionario "la salud mental afecta las relaciones interpersonales", donde los docentes estaban totalmente de acuerdo con la misma. Entonces, se puede establecer que todo está conectado, ya que conforme aumentan los niveles de estrés, los docentes pueden tener afectaciones en su salud mental y esto ocasiona que las relaciones interpersonales se vean perjudicadas. Sobre esto, **J3** aporta: "considero que ahora todos estamos en las mismas, todos andamos igual, todos tenemos preocupaciones, todos estamos estresados, todos queremos que ya se termine el año lectivo por el montón de actividades y montón de cosas que tenemos que hacer."

Sin embargo, si el ambiente laboral es ameno y existe un compañerismo entre los docentes de nivel, esto va a traer beneficios en la carga laboral y en la motivación de los docentes. Ya que como mencionan los entrevistados:

L6: "…al ser una escuela tan grande, si uno tiene la posibilidad de alivianarse un poquito, de alguna manera… qué sé yo, apoyarse, entonces sí le ayuda a uno para alivianar un poquito lo que es el trabajo."

A20: "Si todos nos llevamos bien, podemos trabajar en equipo, nos podemos aliviar la carga laboral, organizando tanto que hay que organizar."

V2: "Yo soy de la forma de pensar que somos como una red de apoyo, entonces, si yo no tengo una buena relación con el compañero de trabajo, ¿cómo nos vamos a apoyar entre nosotros? Este trabajo es muy pesado, si uno no tiene quién lo apoye, quién le aclara una duda, entonces, siento que sería una carga mental peor."

S19: "Por supuesto. Un ambiente sano, un ambiente donde hay paz, donde se puede conversar con todas las personas o sentir el apoyo entre compañeros… es muy importante."

Por ende, se puede concluir que las relaciones interpersonales son importantes para ayudar con la carga laboral que tienen los docentes, sin embargo, en instituciones donde existe mucho personal, se vuelve más complicado que se puedan llevar a cabo.

Otra parte importante es el director, ya que influye notablemente con el ambiente y con la carga laboral que tienen los docentes. Clavijo indica que el director "debe ser capaz de motivar y guiar a su equipo, fomentar la colaboración y el trabajo en equipo, y crear un ambiente de confianza y respeto. Un liderazgo autocrático o autoritario puede generar desmotivación y conflictos." (2023, p.9503) Lo cual también se puede reafirmar con el aporte de **N32:** "…depende del jefe, usted se siente apoyado, se siente un poquito menos estresado. Y depende de la jefatura que usted tenga, pues le puede causar una recarga de estrés terrible que para mí es determinante." **K4** también indica que: "La jefatura es algo que es muy importante porque si usted siente presión, si usted siente que el director, o el jefe, o lo que se llame, está ahí encima suyo diciéndole, haciéndole presión laboral o lo que sea, usted no está igual, usted no está al cien."

En el caso de esta institución, este año se dio un nuevo ingreso de director, el cual cambió un poco el ambiente que había, ya que los docentes comentan **C28:** "…un jefe como la que teníamos, que tenía sus cosas, entonces influye porque uno pasa tenso, ¿verdad? Con este señor, uno siente que hubo un cambio, pero nos tiene muy llenos de cosas", **N32:** "La anterior jefatura estuvo a punto de meterme en el hospital. Este me encanta la forma de ser, pero se le está pasando la mano esta cantidad de cosas con las actividades."

Ahí se puede evidenciar que la jefatura influye enormemente en la salud mental del personal, ya que actualmente se percibe una apertura para hablar con él sobre situaciones que se presenten, tal y como lo demuestra **A20:** "…siento apertura, siento confianza para expresarle a él si necesito un poco más de tiempo, cómo me siento para presentar algún trabajo o alguna cosa, no

me siento presionada por él", **Y6:** "yo en lo personal he sentido mucho apoyo por parte de él. Creo que hasta hoy no tengo ninguna cosa que decir, porque él las veces que yo tenía que irle a hacer una consulta o algo, él me ha atendido y me ha ayudado" y **J3:** "Gracias a Dios creo que la relación es buena y no tenemos esos problemas. Ya si te llama la atención es porque tal vez usted no pudo presentar algo, pero usted habla con el jefe de manera pacífica, ¿verdad?"

Sin embargo, una realidad que se está viviendo en el centro educativo con respecto a la jefatura, es que está saturando el trabajo docente con actividades, lo que tiende a aumentar el estrés y perjudicar la salud mental de los docentes. Esto se evidencia en el cuestionario con la afirmación "me siento abrumado por las responsabilidades que me asigna la jefatura", donde los docentes estaban de acuerdo. Además, también comentaron lo siguiente:

C28: "A veces se siente uno estresado de tanto que hay que hacer. Pero bueno, uno lo entiende a él también, porque encima de él están igual."

M25: "Está pidiendo mucha cosa que yo en mis veintes no sé cuántos años de trabajar, no estoy acostumbrada. Pienso que a veces solicita cosas que ya se dieron."

V2: Siento que se han incrementado, por ejemplo, los correos electrónicos. Y eso, al menos a mí, me satura un poco mentalmente, porque entre atender a los chiquitos y revisar el correo, a veces lo reviso al final del día y cuando me doy cuenta, al día siguiente, tenía que rebajarme la lección, no me la pude rebajar, y entonces yo quedé todo el día en clases."

E15: "Comparando a otras escuelas de este circuito, ellos no tienen la sobrecarga laboral que tenemos nosotros. No solo de papeleo, sino de actividades: que hagan esto, que hagan, que hagan, que hagan y no hay fondos."

S19: "Me afecta también el bombardeo de información, no solo por correo, sino también por el teléfono… el teléfono que es la herramienta que no se debe estar viendo a cada rato, entonces es contradictorio, porque ¿cómo no vieron la información que acabamos de pasar? Entonces esas cosas lo estresan, lo desestabilizan."

N32: "La cantidad de actividades extracurriculares o de actividades fuera de lo que es dar clases, que nos imparten, que no nos permite poder dar clases. Eso genera un gran estrés."

S19: "Este año me he sentido bastante cargada mentalmente, cada cambio de administración es diferente y si lo he sentido más pesado, más cansado, más todo en carrera."

Aquí se puede concluir que el clima organizacional es un factor que está relacionado con la salud mental, más que todo por parte de la jefatura, ya que él es el encargado de guiar y solicitar lo que sea necesario y esto ocasionará seguridad o estrés en el personal docente. Además, las relaciones entre pares son importantes para alivianar la carga del quehacer docente, sin embargo, no todos tienen la anuencia de hacerlo.

En la siguiente subcategoría de *condiciones físicas y materiales de trabajo*, se analizan los insumos que se facilitan para trabajar durante el curso lectivo, la infraestructura de las aulas y cómo estos aspectos influyen en la salud mental del docente.

Tabla 5. Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: condiciones físicas y materiales de trabajo.

Condiciones físicas y materiales de trabajo.	¿Considera que su aula es un lugar ameno para laborar?	J3: "Yo siento que este año, sí. Uno lo que necesita para trabajar es nada más lápiz. Yo siento que la personalidad del docente influye mucho, yo quisiera tener el aula súper decorada, pero a veces también lo económico afecta porque todo sale de la bolsa suya. Entonces yo pienso que es también cómo sea usted como docente, qué transmite usted como docente, entonces creo que eso es lo más importante, que usted esté bien." K4: "Si, al menos en lo posible que uno pueda hacer con los chiquillos. Obviamente que está un poco deteriorada por los años que tiene la escuela, pero tampoco es que se está cayendo." C28: "Sí. Si pudiéramos tener más cosas sería lo mejor, tener cosas para los chiquillos en los recreos, mejorar el mobiliario, pero es lo que hay. Yo creo que eso es algo como que uno lo arma, entonces creo que eso es algo muy personal." L6: "Tal vez, así como que sea un lugar ameno, no. Pero uno trata de hacer un lugar ameno para uno estar cómodo, por lo menos, y que los chicos también se sientan bien, que es lo importante, que ellos estén bien, esa es la prioridad de todos nosotros."

		A20: "Sí. Yo propicio el respeto, el silencio, el orden para poder trabajar con los niños. Quisiera que ellos tengan más confianza conmigo, yo les doy la apertura para cuando tengan dudas o preguntas. Entonces sí, siento que es un espacio adecuado, en cuanto al ambiente, ¿verdad? Ya en infraestructura, pues no, y que falta iluminación, ventilación." M25: "No, porque hay mucho ruido. Al frente hay un taller de motos. Hay mucho ruido. Mis chicos, algunos, están pendientes de quién pasa por la calle, entonces ya todos se tienen que asomar. Nos distrae por el ruido y por la gente que pasa por la calle." N32: "Yo diría que no porque tiene mucho ruido cerca." E15: "Pues sí, uno trata de hacer un ambiente bonito, de poner cosas bonitas, que el aula se vea bonita para que el lugar se sienta agradable. Trato de mantenerlo ordenado, para que los niños también se sientan en un lugar aseadito. Lo único malo de mi aula es el ruido, pero ahí no podemos hacer nada." V2: "En ocasiones, no siempre. Tengo varios casos de problemas conductuales, entonces sí, no siempre el ambiente se torna como uno se espera. Por más que usted aplica planes de apoyo conductual, por más que usted aplica modificadores conductuales, por las condiciones de algunos estudiantes, no llega a veces a dar los resultados que uno espera, entonces, a veces no siempre el ambiente es el mejor." S19: "Sí, creo que cada docente debe hacer de su aula un pequeño hogar. En infraestructura, tal vez la ventilación es muy poca, entonces son chicos que tienen ya en la adolescencia sus sudores más fuertes, entonces a veces se torna muy incómodo trabajar así, tanto para ellos como para los docentes, porque se encierra mucho." Y6: "Bueno, a nivel de presentación creo que no es como la más bonita ni la más adaptada, creo que necesita un poco más de claridad y ese tipo de cosas en estructura, pero sí, digamos, por lo menos está en un estado aceptable."

	¿Cuáles materiales se brindan para enseñar y cómo afecta esto la labor docente?	J3: "Cuando yo llegué lo que me dieron fue una grapadora, un paquete de hojas, la tinta, creo que me dieron marcadores, borrador, grapas, y o sea, lo más básico. Si a mí me afecta, yo busco soluciones: en el caso de hojitas y demás, lo que yo hago es pedir ayuda a veces a los papás, una donación de hojitas o algo así. He tratado de no pedir cosas tan caras porque uno también comprende que hay situaciones que no, y uno tiene que aprender a trabajar con lo que hay." K4: "Los materiales en esta escuela casi que siempre uno los tiene que aportar, en el sentido de que traer un videobeam, que traer un parlante. Y si usted no tiene eso claro que le afecta porque, si no, no puede desempeñar bien la clase, no puede planear con videos o hacer las clases como más visuales. Marcadores, papel y esas cosas, eso se aporta de la bolsa del docente. Los papás no le ayudan… a veces sí, digamos, uno si pide una resma o así por estudiante, a veces la traen, pero, sin embargo, si no la traen, al final uno lo cubre." C28: "Tinta, hojas, impresora… Nada más. El proyector, si es algo necesario. Un proyector, una pantalla, un parlante… Como las cosas más básicas, pero eso lo traigo. Si no lo trajera, claro que me afecta porque no es lo mismo, más con los estudiantes que tenemos hoy en día, no nos podemos ir solo a la pizarra. Eso de los materiales igual es como algo muy personal, de acuerdo con lo que usted planea en las clases. Pero sí nos afecta en el sentido de que, bueno, yo porque los tengo, pero hay muchos que no lo tienen, entonces sí afecta el hecho de que el material que hay es muy poco. O sea, es mínimo." L6: "Hojas, unas para las tareas y una para los exámenes. En algunas ocasiones le dan una bolsita con materiales para todo el año, donde viene un pilot y todo eso, pero eso es una al año y de vez en cuando… depende del jefe que tenga uno. Le dan algunas cosillas de aseo personal, bueno, algunas cosillas no, en el caso mío solo papel higiénico y si uno pide alcohol, nada más, porque jabón yo le pedí a un papá y me dio un galón,

		entonces también hay que solicitarles a los papás. Le prestan impresora y las tintas, que eso es muy útil para nosotros. Yo paso comprando pilots a cada rato, porque usted sabe que uno gasta bastante y también hojas." A20: "Hojas, tintas, marcadores. Me sirven mucho porque ahora todo es así, impreso, entonces puedo imprimir exámenes, puedo imprimir fichas, puedo imprimir muchas cosas. Estos son los materiales que me dan." M25: "Las hojitas hasta el momento no me han faltado, y eso que les imprimo mucho por las prácticas. Marcadores, pero qué me dura eso. Básicamente solamente eso. Uno se las ingenia como siempre, ¿verdad? Ya eso es una costumbre a la que hemos tenido que aprender de toda la vida, ¿verdad? Entonces siempre nosotros los maestros hemos solventado las carencias del mismo Ministerio de Educación." N32: "Entre una tinta de vez en cuando y una resma de vez en cuando. Nada más. Afecta mi bolsillo, porque hay muchas cosas, que pongo de plata mía. Y afecta en que no se tiene lo que uno deseara para poder dar una clase bien amena ¿verdad? No tiene una pantalla. Entonces, el material que dan, para mí es mínimo o nulo." E15: "A nosotros nos dan tintas, nos dan hojas cada cierto tiempo, sobre todo para los exámenes y tareas es que nos dan una resma de hojas. Marcadores, borradores, lapiceros, y creo que eso es lo que nos dan. Afecta porque los programas están recargados, es demasiada la materia que hay que ver para poder avanzar, aunque no es lo ideal, sí se deben usar mucho las impresiones, sobre todo en un nivel como cuarto grado donde hay que ver tanta materia, entonces para poder avanzar yo necesito resumencitos y cosas así, dárselos a los niños impresos porque hay niños que duran mucho copiando de la pizarra y nos atrasamos una eternidad. Entonces como las hojas son poquitas es complicado, se manda a pedir al hogar una resma de hojas, pero no todos los niños traen, entonces sí, termina uno muchas veces comprando la resma porque si

		no, no avanzamos, no logro que los niños vean toda la materia, incluso así, trabajándolo de esa manera, yo me atraso. En mi caso trabajo con mi propio proyector, con mi parlante. Yo les traigo videos, les hago gráficos en la pizarra, vemos los dibujitos de las fichas impresas, y aun así no se puede avanzar rápidamente por decirlo de alguna manera. V2: "Materiales siento que aquí es un poco escaso, hay que comprar los insumos. Entonces, además de pensar usted en que tiene que hacer el planeamiento, que tiene que hacer todo eso, tiene que ver cómo compra el material. Que va a tener que ir, porque eso uno lo hace fuera de horario, va a tener que ir al almacén, o pasa usted con: tengo que comprar esto, tengo que comprar eso, y tal vez no está dedicando tiempo a otras cosas que puede hacer. Entonces en lugar de usted irse al gimnasio, de ir a hacer ejercicio, que le pueda ayudar a quitar un poco la saturación mental, tiene que irse a comprar pilots, a comprar tintas, a comprar hojas, ¿verdad?, porque si bien se le puede pedir a los papás, no todos colaboran, ni todos tienen las mismas posibilidades, entonces termina usted comprando el material y lo compra fuera de horario." S19: "Me brindan el papel, me brindan la impresora. La escuela tiene el servicio de la biblioteca también que nos ayuda tanto con libros como audiovisuales, sin embargo, yo siempre cargo mi proyector." Y6: "Bueno, los materiales que dan en esta institución son muy pocos. Se puede decir que casi que nada, solamente tinta y hojas. La mayoría de materiales que se necesitan los cubro yo."

Fuente: "Elaboración propia, 2025."

El presupuesto educativo ha disminuido conforme pasan los años, esto se evidencia en la infraestructura de las escuelas y los materiales que se les brindan a los docentes para trabajar. En el caso de la escuela Juan Chaves Rojas, forma parte del 36% de instituciones que están en condiciones aceptables. (Mora, 2025). Sin embargo, las condiciones de aula no son un impedimento para que se brinde una educación de calidad, ya que como indica **K4**: "Obviamente

que está un poco deteriorada por los años que tiene la escuela, pero tampoco es que se está cayendo."

También influye la ubicación y la ventilación de las aulas a la hora de desarrollar las clases, ya que algunas se encuentran a orilla de carretera, otras tienen el gimnasio cerca y otras tienen poca ventilación, entonces el espacio se vuelve menos ameno para la concentración de los estudiantes y para la labor docente. Tales son los casos de:

M25: "al frente hay un taller de motos. Hay mucho ruido. Mis chicos, algunos, están pendientes de quién pasa por la calle, entonces ya todos se tienen que asomar. Nos distrae por el ruido y por la gente que pasa por la calle,"

N32: "…tiene mucho ruido cerca"

E15: "A mí lo que más me afecta aquí en esta aula es el ruido del gimnasio, que estamos a la pura par y en las clases de educación física es casi imposible y pues mi voz sí se afecta, han habido días en que mi voz se afecta bastante porque yo aunque empujo la puerta, yo trato de hablar fuerte y forzar la voz."

S19: "En infraestructura, tal vez la ventilación es muy poca, entonces son chicos que tienen ya en la adolescencia sus sudores más fuertes, entonces a veces se torna muy incómodo trabajar así, tanto para ellos como para los docentes, porque se encierra mucho."

A20: "falta iluminación, ventilación."

Y6: "Bueno, a nivel de presentación creo que no es como la más bonita ni la más adaptada, creo que necesita un poco más de claridad y ese tipo de cosas en estructura, pero sí, digamos, por lo menos está en un estado aceptable."

Sin embargo, los docentes son conscientes de que ellos son los encargados de hacer que las carencias dentro del aula se conviertan en riquezas, ya que como indican **C28:** "yo creo que eso es algo como que uno lo arma, entonces creo que eso es algo muy personal", **L6:** "…uno trata de hacer un lugar ameno para uno estar cómodo, por lo menos, y que los chicos también se sientan bien, que es lo importante, que ellos estén bien, esa es la prioridad de todos nosotros," **E15:** "uno trata de hacer un ambiente bonito, de poner cosas bonitas, que el aula se vea bonita para que el

lugar se sienta agradable. Trato de mantenerlo ordenado, para que los niños también se sientan en un lugar aseadito," y **S19:** "cada docente debe hacer de su aula un pequeño hogar."

Referente a los materiales que se brindan para trabajar, la escuela Juan Chaves Rojas forma parte del 92% de centros educativos que cuentan con internet, sin embargo, son los docentes los que deben llevar su propio proyector y parlantes si quieren utilizarlo. Al respecto **K4** aporta: "los materiales en esta escuela casi que siempre uno los tiene que aportar, en el sentido de que traer un videobeam, que traer un parlante. Y si usted no tiene eso claro que le afecta porque, si no, no puede desempeñar bien la clase, no puede planear con videos o hacer las clases como más visuales", **C28** coincide en que: "el proyector, si es algo necesario. Un proyector, una pantalla, un parlante… Como las cosas más básicas, pero eso lo traigo. Si no lo trajera, claro que me afecta porque no es lo mismo, más con los estudiantes que tenemos hoy en día, no nos podemos ir solo a la pizarra", **E15:** "En mi caso trabajo con mi propio proyector, con mi parlante" y **S19:** yo siempre cargo mi proyector."

Otros insumos que se brindan para trabajar todo el año son los mencionados por los participantes:

J3: "Cuando yo llegué lo que me dieron fue una grapadora, un paquete de hojas, la tinta, creo que me dieron marcadores, borrador, grapas, y o sea, lo más básico."

C28: "Tinta, hojas, impresora… el material que hay es muy poco. O sea, es mínimo."

L6: "Hojas, unas para las tareas y una para los exámenes. En algunas ocasiones le dan una bolsita con materiales para todo el año, donde viene un pilot y todo eso, pero eso es una al año y de vez en cuando… Le prestan impresora y las tintas, que eso es muy útil para nosotros."

A20: "Hojas, tintas, marcadores. Me sirven mucho porque ahora todo es así, impreso, entonces puedo imprimir exámenes, puedo imprimir fichas, puedo imprimir muchas cosas. Estos son los materiales que me dan."

N32: "Entre una tinta de vez en cuando y una resma de vez en cuando. Nada más."

E15: "A nosotros nos dan tintas, nos dan hojas cada cierto tiempo, sobre todo para los exámenes y tareas es que nos dan una resma de hojas. Marcadores, borradores, lapiceros, y creo que eso es lo que nos dan."

Como se evidencia, los materiales que se brindan son pocos para que se puedan utilizar durante todo el curso lectivo, entonces ahí son los docentes los que deben buscar soluciones para abastecer durante el año:

J3: "en el caso de hojitas y demás, lo que yo hago es pedir ayuda a veces a los papás, una donación de hojitas o algo así."

K4: "Marcadores, papel y esas cosas, eso se aporta de la bolsa del docente. Los papás no le ayudan… a veces sí, digamos, uno si pide una resma o así por estudiante, a veces la traen, pero sin embargo, si no la traen, al final uno lo cubre."

L6: "Yo paso comprando pilots a cada rato, porque usted sabe que uno gasta bastante y también hojas."

M25: "Uno se las ingenia como siempre, ¿verdad? Ya eso es una costumbre a la que hemos tenido que aprender de toda la vida, ¿verdad? Entonces siempre nosotros los maestros hemos solventado las carencias del mismo Ministerio de Educación."

E15: "…como las hojas son poquitas es complicado, se manda a pedir al hogar una resma de hojas, pero no todos los niños traen, entonces sí, termina uno muchas veces comprando la resma."

V2: "Materiales siento que aquí es un poco escaso, hay que comprar los insumos. Entonces, además de pensar usted en que tiene que hacer el planeamiento, que tiene que hacer todo eso, tiene que ver cómo compra el material. Que va a tener que ir, porque eso uno lo hace fuera de horario, va a tener que ir al almacén, o pasa usted con: tengo que comprar esto, tengo que comprar eso, y tal vez no está dedicando tiempo a otras cosas que puede hacer. Entonces en lugar de usted irse al gimnasio, de ir a hacer ejercicio, que le pueda ayudar a quitar un poco la saturación mental, tiene que irse a comprar pilots, a comprar tintas, a comprar hojas, ¿verdad?, porque si bien se le puede pedir a los papás, no todos colaboran, ni todos tienen las mismas posibilidades, entonces termina usted comprando el material y lo compra fuera de horario."

Y6: "Bueno, los materiales que dan en esta institución son muy pocos. La mayoría de materiales que se necesitan los cubro yo."

Con esto se puede concluir que la mayoría de docentes compran de su dinero, los materiales que les hacen falta para desarrollar sus lecciones, ya que por más que se pida la ayuda de los padres de familia, muchos no cuentan con los recursos para hacerlo y la institución tampoco tiene el presupuesto. Sin embargo, las condiciones físicas y los materiales de trabajo no son un factor que influya en la salud mental de los docentes, ya que muchos buscan soluciones para solventar lo que no tienen y hacen de su aula un espacio ameno para trabajar con los estudiantes.

La siguiente subcategoría son los *factores administrativos y burocráticos* donde se analizan las labores que deben cumplir los docentes con respecto a otras responsabilidades aparte de la enseñanza.

Tabla 6. Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: factores administrativos y burocráticos.

Factores administrativos y burocráticos.	¿Cuáles cargas administrativas tienen los docentes aparte de la enseñanza?	J3: "Hay que revisar expedientes, a veces revisando cuadernos de los estudiantes, haciendo recados, haciendo notas, revisando la bitácora… hay que hacer de todo. Viendo los exámenes, viendo las tareas, viendo el trabajo cotidiano, si tengo que imprimir algo aprovecho a imprimirlo. Y otras tareas que a veces le asignan a uno: si le piden algo de momento, entonces aprovecha para hacerlo, alguna carta equis. Es que no hay tiempo libre." K4: "La parte de los expedientes, de todo el montón de papeles que le piden de hoy para hoy, la parte cuando hay que hacer feria científica, hay que agarrar tiempo de uno también para ayudarle al chico a elaborar el proyecto porque esos proyectos a veces son demasiado desarrollados para un chiquito de segundo ciclo o hasta de primer ciclo… La elaboración de registros de apoyo, la bitácora, actas, la atención de los padres de familia." C28: "Esos papeleos que nos piden, estar imprimiendo boletas de permisos. Todo lo que sea de adecuaciones es una carga para nosotros. Otra carga que tenemos es estar nivelando estudiantes, se supone que si a mí me llega un estudiante a cuarto grado, viene con el nivel de cuarto grado, no con el de segundo, ni de tercero… entonces eso es una

		carga. La carga docente que tenemos es imprimir, eso es terrible, es horrible." L6: "Hay que cuidar en los recreos. Y a uno le asignan un montón de cosas… Es que aquí hay mucho, digamos. Como por ejemplo ahora para septiembre, que nos asignaron un montón de responsabilidades. Abanderados, que hay que ir a buscar los abanderados, ensayarlos, planchar banderas, todo eso. Que tal vez eso le afecta un montón a uno para lo que es la enseñanza porque le quita tiempo que uno necesita en otras cosas. Recibir a padres, planear. Si hay exámenes, hacer exámenes. Si ya trajeron los exámenes, revisar. Tareas, que cotidianos, sacar notas, todo." A20: "Expedientes, exámenes, tareas cortas, informes que nos piden, organizar eventos, festivales, fiestas, cuotas." M25: "Redactar las tareas, exámenes, revisar trabajos, o empezar a buscar material para los estudiantes, digamos, para repaso, para algunos. Por ejemplo, ahorita me llegó una cubana que en dos meses tiene que ver toda la materia." N32: "De todo: Revisar cuadernos, atender padres de familia, hacer actividades del comité cívico, actividades de otros comités, hacemos revisión, hacemos expedientes, hacemos planeamientos." E15: "Participar en realizar actos cívicos con mis compañeras de nivel, estar en diferentes comités pesaditos, decoraciones, pizarra mural, que hay que decorar los pasillos, que hay que decorar las pizarras murales, que hay que hacer actividades, que hay que reuniones a cada rato porque casi que todas las semanas o por lo menos cada 15 días hay reuniones, hay actividades muchas veces que sin sentido. Y también la atención de padres: yo hago siempre un acta para que ellos me firmen y que quede una evidencia." V2: "Planeamientos didácticos, protocolos, debidos procesos, referencias a RISA, referencias a orientación, referencias a servicios

		de educación especial, registros de apoyo, la bitácora que también hay que ir llenando, reuniones con padres de familia, trabajo con expedientes." S19: "Bueno, los comités: todos los docentes debemos estar en mínimo un comité que tienen relación con las actividades educativas, tengo que hacer tareas o revisar tareas, revisar cuadernos de los trabajos que van haciendo diariamente porque necesito, tanto calificar de una manera sumativa, como también valorar cómo va cada estudiante desarrollándose. Tengo citas con padres de familia para cualquier situación, para los chicos de adecuación tengo que llenar papeles." Y6: "Atender a padres de familia la mayoría del tiempo, porque es el espacio que tenemos para poder asignarle a un padre que tenga alguna duda, incluso organizar algo. Me cuesta mucho avanzar a nivel de planes porque yo necesito estar más tranquila en el espacio de mi casa, lo siento como más acogedor. Lo que hace uno es imprimir material, leo los correos en la noche cuando me voy a acostar porque tal vez no tenía tiempo, entonces ahí es donde como que medio los reviso a ver si no hay nada para el siguiente día que yo tenga que terminar de organizar."
	¿Se logran culminar los planes de estudio durante el curso lectivo?	J3: "Trato, trato. Siempre me he preocupado por tratar y aquí voy, ahorita estoy en agosto ya, y ya empezando septiembre, entonces siempre trato de ponerle. Los programas de estudio son muy grandes, si usted se pone a ver, en la escuela usted ve pinceladas, porque es la realidad, si usted se pone a ver profundamente cada tema, no terminamos, no nos alcanza el año." K4: "No, nunca se logran por el tiempo, por actividades curriculares, por FEA (nota de la investigadora: Festival Estudiantil de las Artes), que por feria científica, por actos cívicos, por celebraciones culturales, por reuniones… bueno de todo." C28: "No. Jamás. Y este año me ha pasado lo que ningún año me ha pasado… Hasta que quiero como llorar, en el sentido de que me

		preocupa enormemente matemática. No lo voy a lograr. Voy a llegar como a Agosto-Setiembre, porque es un programa súper extenso, yo no puedo ir en la dosificación a como está. Entonces es imposible, porque si estuviéramos solo enseñando, no hay problema. Pero es que nos sacan porque hay que ir a decorar, nos sacan porque hay que ir al FEA, nos sacan porque hay que ir Feria Científica, no vengo porque tengo que rebajarme un montón de lecciones. Si nos tuvieran solo dando clases, se logra." L6: "En algunos casos, sí, en algunos voy más atrasado. Principalmente yo, que estuve como un mes de descanso, y la profesora que vino a hacer la incapacidad, no fue mucho lo que avanzó. Avanzó solo en matemáticas prácticamente. Pero, vieras que le he puesto bastante, no he podido nivelarlos, pero ahí voy. Pero sí, voy un poquito atrasado." A20: "No. Creo que este año sí, porque don nos dio apertura para que nos enfocáramos en enseñar a esos chicos para pruebas estandarizadas, entonces no estamos cumpliendo con los momentos del planeamiento. O sea, damos tema y práctica. Pero con toda la cosa, ¿verdad? Que piden los planeamientos nunca me ha dado tiempo. Además, por las actividades, hay demasiadas actividades extracurriculares." M25: "Ah, no. Rara vez. Siempre me falta un montón. Ahorita estoy corriendo con sexto grado, pero por las estandarizadas, entonces he tenido que estarles dando material impreso porque no nos da tiempo ni de ver las cosas como tiene que ser. Son programas demasiado extensos y como es tanto contenido no lo logran bien, y entonces van arrastrando eso… Llegan a sexto y no saben ni colocar una división." N32: "No. No, nunca lo logro. Sí, he logrado terminar como el de sociales porque es el más chiquitico. Yo creo que, si usted va y entrevista eso a todo el personal, todos le van a decir la misma respuesta."

		E15: “No, no se puede terminar todo el programa que está, yo creo que eso es imposible. Creo que algunas personas logran avanzar un poco más rápido, no sé cómo lo hacen, tengo esa duda, lo que he podido entender es eso, que ven el tema lo repasan un poquito y avanzan al siguiente sin tomar en cuenta que la gran mayoría tal vez no entendió, eso es lo que he podido ver, y a mí la verdad me da pesar hacer eso porque hay niños que no es porque no quieran, hay niños que les cuesta y hay que ver de qué manera, verdad, entonces sí es complicado. Pero terminar los programas no se puede.” V2: “No. Hay muchas actividades durante la semana: la semana de la salud, la semana del deporte, la semana de todo… Entonces ahora que hicieron por ejemplo lo de julio, la Anexión, había actos cívicos toda la semana en las primeras lecciones, entonces el plan se va retrasando. Además de eso, el ritmo de aprendizaje de los estudiantes, que no todos van a lograr aprender el tema en el mismo momento, y a veces hay que retomar un tema y entonces se va atrasando con el plan, porque el plan es muy extenso.” S19: “Tengo 19 años de trabajar y sinceramente nunca he podido terminar un plan de estudios, nunca. Por lo mismo, porque no podemos dar las clases como se debiera, ¿verdad? por tanta pérdida de tiempo o tanta carga que nos piden de más. Es contradictorio, nos piden que hay que ponerlos más a escribir, que los chiquitos se deben utilizar más el cuaderno, que tienen que hacer más actividades lúdicas, que tenemos que hacer talleres, proyectitos y todo lo demás, sin embargo por otra parte nos dicen que todo tiene que ser ya, que tenemos que terminar, que con tanta cosa que hay que hacer ya vienen los exámenes, que usted tiene que tener materia y para todo eso no puedo dedicarme a hacerlo la labor docente como debería ser, por correr a cumplir con un tiempo y forma de lo que se necesite.” Y6: “Bueno, en este año he logrado avanzar bastante porque como yo no estoy en ningún sindicato ni nada, es como muy provechoso,

		¿verdad? Los compañeros se han ausentado mucho, los de complementarios, entonces me ha tocado cubrir esos espacios, entonces yo avanzo. Pero siempre en asignaturas como matemáticas, principalmente, no se logra como avanzar lo que uno quisiera porque ellos sí necesitan más atención en ciertas operaciones y ciertos procedimientos. Otra cosa, yo no compro planes, al yo planear, yo estudio bien el indicador. Al guiarse por un plan ya estructurado, se ponen a ver todo y el indicador no está pidiendo tanto."
	¿En cuántos Comités debe estar durante el curso lectivo?	J3: "Este año estoy en el de FEA, el de la feria científica y estuve en el comité de abanderados, pero eso ya pasó. ¿Y cree que estos comités recargan más sus labores? Claro, porque vos tenés que hacer actas. Yo para la feria científica, demasiado tiempo, o sea, y deja a veces usted de hacer sus funciones, por hacer, digamos, también trabajo que uno sabe que también es parte de la escuela, pero en realidad, o sea, dentro de mis funciones yo considero que eso es algo extra, y que sí quita tiempo, vos tenés que sacar, que llenar protocolos, que llenar actas, que coordinar, y todo eso te quita tiempo." K4: "Yo estoy de momento en uno, más los subcomités que hacen los Comités. Pero hay docentes que están en dos o así. Los comités más duros son varios: como el cívico, como el del FEA, el de la Feria. (nota de la investigadora: haciendo referencia al comité de Feria Científica)" C28: "Como en tres o cuatro me han metido." L6: "Este año, en uno nada más. Y el más bonito porque no hay que hacer nada." A20: En dos. ¿Y eso le genera más trabajo? Sí, claro. Porque tengo que dejar mis lecciones libres, tengo que agarrar esas libres para hacer otras funciones de esos comités. M25: "Ahorita solo en uno, pero es como si no estuviera. Es que nos hemos reunido como dos veces, pero no hay avance en eso. En años anteriores no me han puesto... como en dos años ellos no me habían puesto en ningún comité. Seguro se les olvidó."

		N32: “Comités en uno pero hace como por cinco. ¿Y cree que eso le recarga todavía más? Claro que sí, porque para mí muchas de las funciones, o por lo menos hablo por el cívico, muchas de las funciones que nosotros hacemos, para mí son administrativas: deberían ser de dirección, de asistente o de secretario. Entonces usted termina con el traspaso de poder y se inicia con la semana cívica, luego con los actos cívicos, luego nosotros como comité tenemos que hacer actos cívicos también y todavía tenemos que seguir supervisando todo el proceso de la presidenta hasta que salga. Entonces ahí se hace mucha desigualdad. Póngase a pensar usted la diferencia entre nosotros o el que está un comité de biblioteca, ¿qué hace el comité de biblioteca? Algunas cosas bonitas que las hace Damaris (nota de la investigadora: haciendo referencia a la bibliotecaria) como parte de sus funciones y punto, ¿qué hacen los demás integrantes?... Comité de nutrición, dígame usted ¿qué hace el comité de nutrición? Si ni siquiera un menú nutritivo en el año hay. Entonces, si, los comités están siempre muy desequilibrados.” E15: “Bueno, este año me correspondió estar en el comité de la feria científica en el de coordinadora en las porristas, y básicamente esos serían los comités en los que participé, que sí son comités pesaditos. El de la feria científica es muy muy fuerte, se tiene que trabajar y hacer muchas cosas.” V2: “Estoy en el comité cívico nada más, solo en eso.” S19: “Este año me correspondió estar con el Comité del Festival de las Artes, el cual demanda mucho tiempo, verdad. También estoy en el Comité Circuital, que son días que se tienen que sacar para continuar con eso o llevar a cabo el festival y para que los chicos no se atrasen, hay que trabajar extra dejando trabajos, tareas, prácticas, exposiciones, lo que sea para tratar de llevar esos días con la materia y no perder tanto tiempo.”

		Y6: "En uno, en el comité cívico. ¿Y cree que eso le recarga todavía más sus labores? En ese comité sí. Yo considero que hay comités muy pesados: científica, festival de las artes. Creo que el nivel de compromiso que hay en esos comités es muy elevado y tras de eso el tiempo… no se puede estar sacando permiso porque no, entonces una se lleva un pedacito, la otra se llevan las letras… diferentes funciones para concluir con el trabajo tal vez de esa semana y hay semanas más, digamos, por eventos que suelen ser más pesadas."
	¿Cómo percibe la evaluación docente que se le realiza en cada curso lectivo?	J3: "Pienso que eso es algo importante, porque en todo lado tienen que evaluarte, entonces considero que es parte de lo que el MEP solicita, y saber si se está calificando o no, entonces ver si se está cumpliendo con las funciones, entonces pienso que es una forma de ellos ver qué calidad tienen de profes." K4: "Para mí es algo que se tiene que hacer. Es algo que uno espera y uno ve qué cosas tienen que mejorar o qué cosas está haciendo mal porque estamos para aprender todos los días y no somos perfectos." C28: "Para mí está bien. O sea, tienen que hacerlo, tienen que dar una evaluación de personal. ¿Pero usted cree que sí es realista? Es subjetiva. A lo que ve el ojo, porque si no tendría que pasar aquí metido, revisando todo y demás, ¿verdad? Para mí es muy subjetiva. Pero yo creo que... ¿Cómo le digo? Una persona con experiencia, con ver a una persona trabajando dos, tres meses, perfectamente puede hacerlo, porque ahí usted va a demostrar si es compañero, si es responsable, si llega tarde al trabajo… Ya con solo varias características, ya lo puede sacar." L6: "A mí no me parece porque no lo veo como equitativo. Porque, por ejemplo, digamos, el jefe tal vez no nos conoce cómo hacemos el trabajo, entonces, por ejemplo, aquí no ha venido ni una vez al aula a hacerme visitas, entonces él no puede conocer al docente cómo da elecciones, cómo trabaja con el grupo para poder evaluarlo a uno. Porque él evalúa todos los documentos que él lleva: que llegan tarde,

		que no llegan tarde, que presenta los trabajos. Pero él no puede evaluar solo eso, enfocarse solo en eso. Él tiene que enfocarse en la prioridad: que es cómo nosotros hacemos el trabajo dentro del aula." A20:" Que no es igual para todos, porque hay personas que no trabajan como les corresponde, o como deben, o sea, se hacen los chanchos, y les dan el mismo puntaje que todos los que se esfuerzan y a todos los que tratan de hacer todo a la cabalidad." M25: "Bueno, yo nunca he tenido problemas. En mis años de trabajar, me han hecho visitas dos veces nada más. Entonces, cuando llegan y le hacen una nota a uno ¿de dónde agarraron la información? Pero no, no he tenido problemas con eso. Lo que sí yo pienso a veces es: ¿cómo nos evalúan si no se hace una visita? Si en todo el año, por ejemplo, no te han dicho: usted está haciendo bien su planeamiento, no lo está haciendo bien, le falta esto, le falta lo otro, y que me haga una evaluación al final del año cuando ya no hay nada que hacer." N32: "Estoy de acuerdo en todos los indicadores, a excepción de este que dice que si no se autocapacita que es nuevo para mí. Pero, bueno. Porque yo considero que, si a usted le dan las horas dentro de su horario de trabajo para capacitarse, y a usted no le da la gana de hacerlo, estamos de acuerdo, rebájenle puntos porque no quiso. Pero si a mí me dicen que yo no fui a llevar un curso a mi casa todos los días de 7 a 9 de la noche y que me van a bajar puntos porque yo no quise hacer ese curso, para mí eso no tiene ni pies ni cabeza. Entonces en ese indicador no estoy de acuerdo. El resto de las evaluaciones sí considero que sí, que es lo que debería de vigilarle a uno, digamos." E15: "Eso es un asunto muy mecánico, yo siento que hay cosas que no se evalúan: todo el empeño, todo lo que uno hace no se ve reflejado en esas evaluaciones, el esfuerzo del docente como tal en el aula, yo siento que no se ve reflejado ahí, que es como muy superficial. Siento que es muy subjetiva también, es lo que el jefe cree y puede equivocarse o

		puede que la persona no le agrade mucho y como solo él califica… Creo que se podría mejorar que no sea solamente el director el que califique eso, debería de ser diferente, deberían ser por lo menos unas tres personas y sí valorar otros aspectos que no contemplan esa evaluación." V2: "Bueno, en este caso todavía no hemos llegado a la evaluación, porque es un nuevo director, pero siento que es un punto que debería ser un poco flexible, más con toda la recarga administrativa que uno tiene, entonces siento que deberían de tomar en cuenta, no solo como uno da clases, o como uno se desempeña, sino la carga que uno tiene administrativamente, porque tal vez ahí viene la relación con los compañeros, la parte social, y no siempre se puede dar de una buena forma una parte social si se tiene una carga administrativa tan fuerte, entonces siento que tiene que ser un poco flexible. Todavía como uno enseña, está bien, pero la parte social tiene que tomarse en cuenta la carga administrativa, porque usted no va a dar lo mismo con una recarga laboral." S19: "Me parece que es muy bueno. Digamos, sí es importante que seamos valorados, pero lo que pasa es que muchas veces no es una evaluación real, porque yo sé que también la dirección demanda mucho trabajo y a veces como dicen: a ojo de buen cubero voy poniendo notas, verdad, por lo que he visto, porque no siempre el director o la directora puede ver a cabalidad el trabajo que usted hace, cuánta dedicación usted tuvo para sus estudiantes y muchas veces somos docentes de todo tipo: hay unos que dan más, producen más dan su 100% y hasta más, y otros menos y las notas a veces son las mismas, entonces las evaluaciones docentes no siempre son justas. Considero que no son justas, no se ven más allá de lo que se presenta ahí y muchas veces son juzgados por igual o incluso algunos más y siento que el que da más, se le exige más y se le castiga más que al que produce menos, entonces por ese lado eso es lo que pienso. ¿Las evaluaciones son importantes?

		Sí, importan, ¿justas? No. Pero en cuanto a la mía personal no tengo quejas, en mis 19 años siempre he obtenido mi excelente con buenos comentarios." Y6: "Es que esto depende de la jefatura, ¿verdad? Y he considerado que ha sido muy básica, porque no sé, éticamente yo he valorado y uno ve que hay gente que da lo mínimo, que da lo medio, que da lo máximo. Entonces ahí es donde yo digo, así debería ir la calificación, pero no, aquí es como una controversia. Entonces usted da lo máximo, usted es la candidata para tener el grupo, o sea, usted en eso sí es la primera, la recargan más, a darle todas las significativas, a darle todos los casos superespeciales, y como usted no da lo máximo, o sea, da lo mínimo, entonces no le voy a dar un nivel que demanda. Y así veo que la calificación, no es como muy transparente, no es muy lineal, pero bueno."
	¿Qué opina sobre los Protocolos que establece el MEP?	J3: "Que es bastante trabajo también. Todo es trabajo. Es que todo nos lo complican, porque ya vos tenés bastante peso… es que todo es un papeleo por aquí, papeleo por allá, y duras un montón haciendo algo que al final no se sabe a ciencia cierta si lo van a ver o no lo van a ver, entonces nada más se llega y se guarda en el cajón." K4: "Son, digamos que necesarios y más o menos funcionales, verdad, porque es que depende del estudiante van a funcionar o no. Ejemplo, a mí me correspondió activar por violencia que se le estaba haciendo a un estudiante, entonces se hace toda una investigación para ver cuál es la problemática y qué se puede mejorar, y a ver si es cierto también y para que las dos partes se defiendan. Pero eso depende mucho de la educación que se da en los padres de familia y depende mucho del estudiante. Es estresante para uno estar sacando tiempo de las libres de uno o de tiempo que usted tal vez tenía asignado para otras tareas, y es todo un estrés por eso mismo, por el hecho de estar pendiente de que hay que cumplir el lapso de tiempo."

		C28: “Eso es carga administrativa. Los protocolos del MEP han venido a limpiarse ellos las manos, es una defensa para el MEP y es una defensa para nosotros, pero es una carga demasiado grande. Porque hacer un debido proceso lleva un montón de tiempo que nos altera la salud mental, porque si usted no lo hizo bien y en los días que tiene que ser, entonces ya se le vuelve la tortilla. Pero eso sí, son necesarios para la propia defensa de uno.” L6: “Que es un estrés. Son tan tediosos porque es demasiado lo que le piden ahí. Y cosas que tal vez no tienen sentido, digamos. Porque, digamos, si yo ocupo... Primero tengo que capacitarme, porque en algunas ocasiones uno ni sabe cómo activarlo. Y son pasos muy tediosos que podrían hacerlos más fáciles, digamos. No sé si será indispensable que sean así como lo hacen. O podrían hacerlos un poquito más fáciles para activarlos.” A20: “Para nada sirven. Es un papeleo, nada más. Toda la atención no es oportuna para casos de auto lesiones, de intentos de suicidio, esas cosas. No solucionan nada. Solo es un proceso de llevar papeles y demostrar que usted interviene, nada más. Pero es un proceso muy largo para lo que hace, para la función que tiene. Y no se logra nada. Solo cuidarse las espaldas, respaldarse.” M25: “Uy, son tan complicados a veces. Porque sí, ok, hay que manejarlos, hay que conocerlos, hay que saber, sin embargo, hay que hacerlos en carrera. Porque digamos, hoy se cayó alguien allá, entonces hay que activar el protocolo y a veces, mentira que uno va a tener todo metido aquí en la cabecita, ¿verdad? Y hay que ponerse a leerlos, como son tantos, entonces se pierde mucho tiempo en eso, buscando la información. Tal vez como que pongan, no sé, unifiquen documentos y que todos estén en un solo lugar para ubicarlos.” N32: “Que son demasiados y que muchos creo que se pueden unificar: en caso de emergencia, tales y tales cosas, cualquier tipo de emergencia. O sea, para mí son demasiados, demasiados y francamente

		usted no va a recordar qué va a hacer cada uno de ellos. Menos en casos de pánico uno, verdad. ¿Cree que esto es todavía más recarga? Sí, claro, porque es un papeleo terrible, por supuesto que quita demasiado tiempo: llamar al padre de familia, entrevístese con él, entrevístese con el orientador, entrevístese con el director y ¿cuáles lecciones le quita a usted? las especiales, ¿verdad? Para hacer todo eso." E15: "Creo que son una herramienta muy importante, muy necesaria en los centros educativos para saber cómo tenemos que actuar, porque se dan muchísimas situaciones y uno tiene que velar siempre por el bienestar de los estudiantes y uno dice, y en este caso ¿cómo hago? Entonces yo tuve una vez una situación de un estudiante de quinto grado que se quiso suicidar, entonces claro, me voy al protocolo y ahí me dice cómo debo actuar, entonces legalmente son una herramienta para nosotros para salvaguardarnos, también para como le digo para saber qué se debe hacer y qué no se debe hacer en un caso de una situación." V2: "Siento que a veces tiende a ser redundante, porque además del protocolo, casi todos los protocolos conllevan abrir un debido proceso, entonces usted tiene que llenar y llenar y llenar papeles, no solo de los protocolos sino también del debido proceso. Considero que los protocolos no debería llevarlos un docente, considero que debería haber una persona que sea la encargada de que lleve los protocolos de la institución, de que se dio tal cosa, se dio tal otra. O si tuviera que ser el docente que le dieran ese espacio, porque usted termina haciendo los protocolos mientras está dando clases y llenando papeles o usando sus lecciones que tiene tal vez para trabajar en expedientes, entonces siento que es una recarga excesiva. S19: "Los protocolos están bien, pero considero que es demasiado trabajo extra para el docente, considero que hay otros funcionarios que pudieran también dedicarse a eso, por ejemplo: ahora es una realidad que en cada institución por más pequeña que sea, hay mínimo un

		reubicado, hay alguien más extra que siento que pueden darles esos trabajos que se nos ponen de más. Otros funcionarios pudieran ayudarnos y alivianar, porque en realidad por hacer tanta cosa, vuelvo a insistir, el trabajo se ve afectado. Entonces no son como la maravilla, para mí no vienen a hacer ningún cambio extraordinario, porque como le digo, no era algo nuevo que si no existían no se hacían, claro que se hacían, nada más que tal vez de una manera diferente." Y6: "Vieras que, lastimosamente, ese año he tenido que activar protocolos de una u otra manera, pero no me parecen completos. Vea, las preguntas a veces me parecen fuera de la necesidad por la que se está activando el protocolo. Entonces a veces la siento como un formato muy ambiguo, muy aislado a la realidad del aula o de la institución."

Fuente: "Elaboración propia, 2025."

Los docentes no sólo se dedican a la enseñanza, sino que deben cumplir con un montón de responsabilidades que les perjudican su salud mental y el desempeño adecuado de las clases. En este sentido Mero et al. resalta que "los maestros a menudo enfrentan una carga laboral excesiva que incluye no solo la enseñanza, sino también tareas administrativas y la supervisión de estudiantes." (2023, p.24).

Dentro del papeleo que deben desarrollar se encuentran algunos mencionados por los participantes, como: revisar y elaborar expedientes, hacer bitácoras, boletas de permisos, documentos que solicite la dirección, adecuaciones, nivelación de estudiantes, documentos de comités, registros de apoyo, actas, logística de efemérides y actos cívicos, pizarra mural, decoración de pasillos, debidos procesos y referencias a distintos servicios de apoyo.

Aparte de todo eso, también los docentes deben ejercer tareas inherentes a su puesto, como lo son: revisar cuadernos, calificaciones, hacer y revisar exámenes, imprimir y buscar material, llevar el control del trabajo cotidiano, atención a padres de familia, elaboración y revisión de tareas y cuido de recreos.

Esto tiende a generar una recarga en los docentes, lo cual se confirma con el cuestionario, donde los participantes indicaban que estaban totalmente de acuerdo en que "me siento

frecuentemente estresado por la carga laboral", ya que como se evidencia, son múltiples las responsabilidades que deben abarcar durante las jornadas de trabajo.

Y esto repercute también en la educación que se brinda a los estudiantes, ya que las clases se reducen por la cantidad de papeleo, actividades y reuniones que se desarrollan, tal y como menciona Cabezas et al., "pues los docentes, al verse desbordados por el volumen de trabajo, tienen menos tiempo para preparar sus clases de manera adecuada, para brindar atención individualizada a los estudiantes o para desarrollar nuevas metodologías de enseñanza. (2025)"

Además, eso también ocasiona que los programas de estudio no se desarrollen en su cabalidad, ya que como evidencian los participantes:

K4: "Nunca se logran por el tiempo, por actividades curriculares, por FEA (nota de la investigadora: Festival Estudiantil de las Artes), que por feria científica, por actos cívicos, por celebraciones culturales, por reuniones… bueno de todo."

C28: "es imposible, porque si estuviéramos solo enseñando, no hay problema. Pero es que nos sacan porque hay que ir a decorar, nos sacan porque hay que ir al FEA, nos sacan porque hay que ir Feria Científica, no vengo porque tengo que rebajarme un montón de lecciones. Si nos tuvieran solo dando clases, se logra."

V2: "Hay muchas actividades durante la semana: la semana de la salud, la semana del deporte, la semana de todo… Entonces ahora que hicieron por ejemplo lo de julio, la Anexión, había actos cívicos toda la semana en las primeras lecciones, entonces el plan se va retrasando."

S19: "Tengo 19 años de trabajar y sinceramente nunca he podido terminar un plan de estudios, nunca. Por lo mismo, porque no podemos dar las clases como se debiera, ¿verdad? por tanta pérdida de tiempo o tanta carga que nos piden de más."

Aquí se evidencia que no se está cumpliendo con lo establecido por el MEP desde el 2020, ya que en teoría la administración debe "procurar la simplificación y disminución del papeleo e informes que debe emitir la comisión, comité o afín. (p.7)". Además, se evidencia que hay docentes que están en Comités que son más recargados que otros y no existe una igualdad en la distribución de los mismos, tal y como lo confirma **N32**: "se hace mucha desigualdad. Póngase a pensar usted la diferencia entre nosotros o el que está un comité de biblioteca, ¿qué hace el comité de biblioteca?

Algunas cosas bonitas que las hace Damaris (nota de la investigadora: haciendo referencia a la bibliotecaria) como parte de sus funciones y punto, ¿qué hacen los demás integrantes?... Comité de nutrición, dígame usted ¿qué hace el comité de nutrición? Si ni siquiera un menú nutritivo en el año hay. Entonces, si, los comités están siempre muy desequilibrados."

Esto también se puede complementar con las experiencias de los participantes de acuerdo al Comité al que pertenecen:

J3: "Este año estoy en el de FEA, el de la feria científica y estuve en el comité de abanderados. Para la feria científica, demasiado tiempo, o sea, y deja a veces usted de hacer sus funciones, por hacer, digamos, también trabajo que uno sabe que también es parte de la escuela, pero en realidad, o sea, dentro de mis funciones yo considero que eso es algo extra, y que sí quita tiempo, vos tenés que sacar, que llenar protocolos, que llenar actas, que coordinar, y todo eso te quita tiempo."

K4: "Yo estoy de momento en uno, más los subcomités que hacen los Comités. Pero hay docentes que están en dos o así. Los comités más duros son varios: como el cívico, como el del FEA, el de la Feria. (nota de la investigadora: haciendo referencia al comité de Feria Científica)"

C28: "Como en tres o cuatro me han metido."

L6: "Este año, en uno nada más. Y el más bonito porque no hay que hacer nada."

M25: "Ahorita solo en uno, pero es como si no estuviera. Es que nos hemos reunido como dos veces, pero no hay avance en eso. En años anteriores no me han puesto... como en dos años ellos no me habían puesto en ningún comité. Seguro se les olvidó."

N32: "Comités en uno, pero hace como por cinco. Para mí muchas de las funciones que nosotros hacemos, o por lo menos hablo por el cívico, para mí son administrativas: deberían ser de dirección, de asistente o de secretario. Entonces usted termina con el traspaso de poder y se inicia con la semana cívica, luego con los actos cívicos, luego nosotros como comité tenemos que hacer actos cívicos también y todavía tenemos que seguir supervisando todo el proceso de la presidenta hasta que salga."

E15: “Bueno, este año me correspondió estar en el comité de la feria científica en el de coordinadora en las porristas, y básicamente esos serían los comités en los que participé, que sí son comités pesaditos.”

S19: “Este año me correspondió estar con el Comité del Festival de las Artes, el cual demanda mucho tiempo, verdad. También estoy en el Comité Circuital, que son días que se tienen que sacar para continuar con eso o llevar a cabo el festival y para que los chicos no se atrasen, hay que trabajar extra dejando trabajos, tareas, prácticas, exposiciones, lo que sea para tratar de llevar esos días con la materia y no perder tanto tiempo.”

Y6: “En uno, en el comité cívico. Yo considero que hay comités muy pesados: científica, festival de las artes. Creo que el nivel de compromiso que hay en esos comités es muy elevado y tras de eso el tiempo.”

Y no solamente los Comités generan recarga en los docentes, sino también la aplicación de Protocolos cuando se tienen que activar, ya que como recalca Herrera et al., dichos protocolos, como son de ejecución inmediata, influyen en la eficacia de las lecciones, ya que se debe agarrar de ese tiempo para desarrollar, o incluso muchas veces hacerlo externamente porque no alcanza la jornada regular, lo cual generará mayor trabajo para el docente y nuevas cargas extracurriculares. (2025) Esto se complementa con las respuestas brindadas por los participantes:

J3: “Es bastante trabajo también. Todo es trabajo. Es que todo nos lo complican, porque ya vos tenés bastante peso… es que todo es un papeleo por aquí, papeleo por allá, y duras un montón haciendo algo que al final no se sabe a ciencia cierta si lo van a ver o no lo van a ver, entonces nada más se llega y se guarda en el cajón.”

K4: “Es estresante para uno estar sacando tiempo de las libres o tiempo que usted tal vez tenía asignado para otras tareas, y es todo un estrés por eso mismo, por el hecho de estar pendiente de que hay que cumplir el lapso de tiempo.”

C28: “Eso es carga administrativa. Los protocolos del MEP han venido a limpiarse ellos las manos, es una defensa para el MEP y es una defensa para nosotros, pero es una carga demasiado grande. Porque hacer un debido proceso lleva un montón de tiempo que nos altera la salud mental, porque si usted no lo hizo bien y en los días que tiene que ser, entonces ya se le vuelve la tortilla.”

L6: "Que es un estrés. Son tan tediosos porque es demasiado lo que le piden ahí. Y cosas que tal vez no tienen sentido, digamos. Porque, digamos, si yo ocupo... Primero tengo que capacitarme, porque en algunas ocasiones uno ni sabe cómo activarlo. Y son pasos muy tediosos que podrían hacerlos más fáciles, digamos."

A20: "Para nada sirven. Es un papeleo, nada más. Toda la atención no es oportuna para casos de auto lesiones, de intentos de suicidio, esas cosas. No solucionan nada. Solo es un proceso de llevar papeles y demostrar que usted interviene, nada más. Pero es un proceso muy largo para lo que hace, para la función que tiene. Y no se logra nada. Solo cuidarse las espaldas, respaldarse."

M25: "Uy, son tan complicados a veces. Porque sí, ok, hay que manejarlos, hay que conocerlos, hay que saber, sin embargo, hay que hacerlos en carrera, hay que ponerse a leerlos, como son tantos, entonces se pierde mucho tiempo en eso, buscando la información. Tal vez como que pongan, no sé, unifiquen documentos y que todos estén en un solo lugar para ubicarlos."

N32: "es un papeleo terrible, por supuesto que quita demasiado tiempo: llamar al padre de familia, entrevístese con él, entrevístese con el orientador, entrevístese con el director y ¿cuáles lecciones le quita a usted? las especiales, ¿verdad? Para hacer todo eso."

V2: "Siento que a veces tiende a ser redundante, porque además del protocolo, casi todos los protocolos conllevan abrir un debido proceso, entonces usted tiene que llenar y llenar y llenar papeles, no solo de los protocolos sino también del debido proceso. Usted termina haciendo los protocolos mientras está dando clases y llenando papeles o usando sus lecciones que tiene tal vez para trabajar en expedientes, entonces siento que es una recarga excesiva."

Con esto, queda en evidencia que los Protocolos son una carga administrativa muy grande para los docentes, que generan estrés y por ende, afectan la salud mental. **S19** propone una solución para esta situación que se está viviendo en los centros educativos con la recarga de labores: "considero que hay otros funcionarios que pudieran también dedicarse a eso, por ejemplo: ahora es una realidad que en cada institución por más pequeña que sea, hay mínimo un reubicado, hay alguien más extra que siento que pueden darles esos trabajos que se nos ponen de más. Otros funcionarios pudieran ayudarnos y alivianar, porque en realidad por hacer tanta cosa, vuelvo a insistir, el trabajo se ve afectado." **V2** también tiene una idea similar a la de la compañera: "considero que los protocolos no debería llevarlos un docente, considero que debería haber una

persona que sea la encargada de que lleve los protocolos de la institución, de que se dio tal cosa, se dio tal otra." Sin embargo, por el momento únicamente es el docente el que debe llevar la documentación de los Protocolos y de los debidos procesos.

Por último, otro factor burocrático que se debe realizar es la evaluación docente antes de finalizar el periodo para ver el desempeño que tuvieron durante ese curso lectivo. Sin embargo, sobre esto existen diferentes perspectivas, ya que algunos docentes consideran que es necesario, tal es el caso de **J3:** "Pienso que eso es algo importante, porque en todo lado tienen que evaluarte, entonces considero que es parte de lo que el MEP solicita, y saber si se está calificando o no, entonces ver si se está cumpliendo con las funciones, entonces pienso que es una forma de ellos ver qué calidad tienen de profes," **K4:** "Para mí es algo que se tiene que hacer. Es algo que uno espera y uno ve qué cosas tienen que mejorar o qué cosas está haciendo mal porque estamos para aprender todos los días y no somos perfectos" y **C28:** "Para mí está bien. O sea, tienen que hacerlo, tienen que dar una evaluación de personal.".

Pero hay otros docentes que indican que en realidad esa evaluación no toma en cuenta su verdadero trabajo: que es enseñar. Consideran aspectos superficiales y a la perspectiva del director, muchas veces sin tan siquiera recibir una visita durante todo el curso lectivo. Sobre esto los participantes aportan:

C28: Es subjetiva. A lo que ve el ojo, porque si no tendría que pasar aquí metido, revisando todo y demás, ¿verdad? Para mí es muy subjetiva. Pero yo creo que... ¿Cómo le digo? Una persona con experiencia, con ver a una persona trabajando dos, tres meses, perfectamente puede hacerlo, porque ahí usted va a demostrar si es compañero, si es responsable, si llega tarde al trabajo… Ya con solo varias características, ya lo puede sacar."

L6: "A mí no me parece porque no lo veo como equitativo. Porque, por ejemplo, digamos, el jefe tal vez no nos conoce cómo hacemos el trabajo, entonces, por ejemplo, aquí no ha venido ni una vez al aula a hacerme visitas, entonces él no puede conocer al docente cómo da elecciones, cómo trabaja con el grupo para poder evaluarlo a uno. Porque él evalúa todos los documentos que él lleva: que llegan tarde, que no llegan tarde, que presenta los trabajos. Pero él no puede evaluar solo eso, enfocarse solo en eso. Él tiene que enfocarse en la prioridad: que es cómo nosotros hacemos el trabajo dentro del aula."

A20: "Que no es igual para todos, porque hay personas que no trabajan como les corresponde, o como deben, o sea, se hacen los chanchos, y les dan el mismo puntaje que todos los que se esfuerzan y a todos los que tratan de hacer todo a la cabalidad."

M25: "Lo que sí yo pienso a veces es: ¿cómo nos evalúan si no se hace una visita? Si en todo el año, por ejemplo, no te han dicho: usted está haciendo bien su planeamiento, no lo está haciendo bien, le falta esto, le falta lo otro, y que me haga una evaluación al final del año cuando ya no hay nada que hacer."

E15: "Eso es un asunto muy mecánico, yo siento que hay cosas que no se evalúan: todo el empeño, todo lo que uno hace no se ve reflejado en esas evaluaciones, el esfuerzo del docente como tal en el aula, yo siento que no se ve reflejado ahí, que es como muy superficial. Siento que es muy subjetiva también, es lo que el jefe cree y puede equivocarse o puede que la persona no le agrade mucho y como solo él califica."

S19: "Sí es importante que seamos valorados, pero lo que pasa es que muchas veces no es una evaluación real, porque yo sé que también la dirección demanda mucho trabajo y a veces como dicen: a ojo de buen cubero voy poniendo notas. Considero que no son justas, no se ven más allá de lo que se presenta ahí y muchas veces son juzgados por igual o incluso algunos más y siento que el que da más, se le exige más y se le castiga más que al que produce menos."

Y6: "He considerado que ha sido muy básica, porque no sé, éticamente yo he valorado y uno ve que hay gente que da lo mínimo, que da lo medio, que da lo máximo. Entonces ahí es donde yo digo, así debería ir la calificación, pero no, aquí es como una controversia. Entonces usted da lo máximo, usted es la candidata para tener tal grupo, o sea, usted en eso sí es la primera, la recargan más, a darle todas las significativas, a darle todos los casos superespeciales, y como usted no da lo máximo, o sea, da lo mínimo, entonces no le voy a dar un nivel que demanda."

Con esto se puede concluir que todo está estrechamente relacionado, ya que, con tanta carga administrativa, los docentes se ven afectados en su salud mental y los estudiantes también, por lo que el tiempo efectivo de las lecciones se va reduciendo y esto también va a generar que el ambiente laboral sea estresante. Lo cual podemos reafirmar con el aporte de **V2**: "siento que deberían de tomar en cuenta, no solo como uno da clases, o como uno se desempeña, sino la carga que uno tiene administrativamente, porque tal vez ahí viene la relación con los compañeros, la

parte social, y no siempre se puede dar de una buena forma una parte social si se tiene una carga administrativa tan fuerte, entonces siento que tiene que ser un poco flexible. Todavía como uno enseña, está bien, pero la parte social tiene que tomarse en cuenta la carga administrativa, porque usted no va a dar lo mismo con una recarga laboral."

La quinta subcategoría que se analiza es la de *demandas emocionales y socioafectivas* de la labor docente, ya que el estar trabajando con personas requiere ciertas habilidades emocionales que también generan una afectación en la salud mental.

Tabla 7 .Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: demandas emocionales y socioafectivas.

Demandas emocionales y socioafectivas.	¿Cuáles son las demandas emocionales que más se requieren para trabajar con estudiantes?	J3: "Es vacilón, porque ellos saben cuando uno está contento y cuando uno está triste, o cuando uno está muy callado y ellos dicen: es que usted anda amargado, profe. Porque ya ellos tienen como una visión de cómo es usted, si usted es todo el tiempo serio, ellos no te van a vacilar así, pero yo, digamos, en mi caso yo les he dicho a ellos siempre: yo soy su docente, pero también me gusta ser amiga, y es que usted tenga la confianza en decirme a mí cuando usted se siente mal, cuando usted está triste, porque así uno también logra comprender el estado emocional de ellos, y también uno aprende a ser empático. Yo eso es lo que hago siempre, yo le digo, Dios: dame la seguridad, dame el mejor carisma para poder ayudar a los chicos, y siempre pedirle a él que sea mi guía, que me de la seguridad, la inteligencia, para poder llevar las cosas que nos pasen de la mejor forma, y que nos de la sabiduría para hablar con el papá, para hablar con el estudiante, para hablar con la persona que también afectó a la otra. Entonces yo trato siempre de venir feliz, contenta, de traer la mejor cara, verdad." K4: "Bueno, tiene que estar muy fuerte emocionalmente en el sentido de la paciencia verdad, a veces se tiene que tener mucha, mucha paciencia. También tratar de que ellos no perciban los problemas que usted tiene,

		porque que usted es un ser humano, cualquier ser humano tiene problemas. A veces hay algunos que requieren más cariño que otros, hay estudiantes que no tienen una mamá o no tienen un papá a cargo, verdad… que tal vez es la abuelita y la abuelita tal vez no tiene tanto tiempo para ellos y obviamente que no es lo mismo tampoco ser criado con una abuelita o con la ausencia de una mamá y les afecta a ellos mucho la parte emocional. Tal vez la problemática que ellos viven: la problemática de pobreza, la prostitución que a veces hay madres de familia que lo hacen, la violencia, la drogadicción. Yo tengo un estudiante que me llegó a decir que la mamá se droga con los hermanos y entonces digamos a veces a uno le corresponde la parte fea que es echar el PANI." C28: "Tengo que tener empatía, tengo que ser amistosa, generar confianza, amorosa, cariñosa, maternal, ser responsable, con valores, sociable." L6: "Motivación, paciencia porque usted en un grupo es pura mentira que usted va a tener 20 angelitos, ¿verdad? Entonces usted ocupa paciencia, ocupa comprensión, hay que saber cómo tratar todo tipo de casos. Entonces, tranquilidad también, porque muchas ocasiones hay docentes que no saben tratar esos casos, hay que tener la empatía para poder trabajar con ellos." A20: "Yo necesito motivación, mucha motivación, menos carga laboral. Estar yo estable, estar cuerda para poder aguantar las cosas que ellos me puedan contar. Saber cómo manejarlas, tener la serenidad para enfrentar situaciones de conducta. La sabiduría para poder también detectar situaciones que les afectan." M25: "Yo pienso que tener la tolerancia, la paciencia. Porque ahora estamos en esta dichosa generación de cristal, entonces, ya uno no sabe ni cómo hablarles, ni qué decirles porque todo es agresión, todo es ofensivo. Pero yo siento que mucha tolerancia. A mí me gusta mucho escuchar, escucharlos a ellos cuando me quieren contar alguna cosa que

		les pasa aquí en la escuela o intervenir también en situaciones que se dan en otros grupos, verdad, no hacerme la vista gorda, porque yo digo: si no los escucho yo, que estoy aquí con ellos, ¿quién los va a escuchar?" N32: "Creo que primero usted debe estar tranquila, sin presión, no estar estresado. O sea, yo lo resumiría en que usted tiene que estar en calma y sin estrés, ¿verdad? Porque si no, rapidito usted explota. Que no tenga problemas familiares, que no tenga problemas físicos, que también generan estrés. Nadie tiene todo ese combo, nadie lo tiene. Usted aguanta, traga y dele." E15: "Bueno uno necesita tener mucho amor para trabajar con ellos, mucha comprensión porque a veces los estudiantes… hay gente que dice es que vea que chiquillo más malcriado, pero la gente no sabe lo que aquella criatura vive en su vida, verdad, es tener un poquito de compasión, de empatía. Se debe siempre intentar dar el beneficio de la duda, verdad, o sea, yo no debo pensar que un estudiante se comporta mal porque quiere, yo soy del pensar que incluso la gente grande cuando actúa feo no es ni porque quiere, creo que es gente que ha sido dañada y tiene situaciones qué reparar dentro verdad, lo mismo sucede con los niños: hay situaciones que viven en sus hogares que los han marcado, que los han dañado emocionalmente. Y por supuesto el docente tiene que tener buena salud emocional." V2: "Se requiere mucha paciencia, mucho amor por lo que uno hace, ¿verdad? y emocionalmente tiene uno que estar muy estable para poder trabajar con ellos, porque, por ejemplo, con los míos que son adolescentes, están apenas desarrollando eso, el autocontrol y todas esas cuestiones, entonces en ese sentido tiene uno que estar muy bien emocionalmente." S19: "Debo tener tranquilidad, este año me he sentido bastante cargada mentalmente, cada cambio de administración es diferente y si lo he sentido más pesado, más cansado, más todo en carrera. ¿Qué debo tener? Pues esa paz, ¿cómo lo he manejado? Le puedo decir que trato de

		bloquear lo que no es para ya, que se espere porque si, todo al mismo tiempo por supuesto desestabiliza, cansa, estresa, desmotiva. Entonces lo que debería tener es paz, esa es la palabra clave, tranquilidad… y no se logra, es muy difícil lograr y trabajar en paz porque siempre hay algo que lo altera. La falta de respeto, eso a mí me desestabiliza, por ejemplo: ayer tuve un caso de dos chiquitos, ellos no se quedan callados, y no es que no tengan voz, no es que no puedan aportar las cosas… por supuesto que sí son atendibles, pero las maneras con que ellos se expresan o se dirigen hacia su mayor, es muy respetuosa y eso a mí me altera. El estudiante no se queda callado y sigue debatiendo, debatiendo, debatiendo, aunque usted le haya dado una indicación, una orden o una directriz, ellos siguen, entonces eso lo altera tanto que físicamente sentí una taquicardia porque me da mucha colera saber que los estudiantes no respeten su trabajo, si se les está dando una indicación es porque queremos producir algo, porque necesitamos continuar. Entonces con ellos también me desestabiliza el hecho de la comunicación, no hay comunicación asertiva porque ellos todo es muy irrespetuoso y esto ha venido pasando de unos años para acá, porque es situación del hogar, la mamá lo permite entonces el niño sabe que la mamá me lo permite, los demás me lo tienen que permitir." Y6: "Primero, una buena actitud. Desde que yo tengo niños autistas, y esa percepción de sus emociones que ellos perciban, a mí se me ha hecho muy importante separar mi estado emocional, tal vez personal, con el laboral. Para nadie es un secreto que uno se convierta en esa zona segura de ellos, de estar todos los días aquí, entonces ellos también tienen sus sentimientos hacia uno, entonces cómo uno no va a tener una estabilidad para que ellos no estén preocupados, para que este rato aquí sea un poco más cómodo de lo habitual, y puedan estar tranquilos, trabajar tranquilos y aprender tranquilos."

	¿Cómo es el trabajo con los padres de familia y qué afectación tiene en su labor docente?	J3: "Le doy gracias a Dios porque yo siento que yo he aprendido a ver personas. A veces uno tiene que ceder y decirle al papá: si, tiene toda la razón… para tratar de llevarse lo mejor que usted pueda, porque si se lleva mal con un padre de familia, créame que eso va a ser para todo el año, va a tener esa piedra usted todo el año ahí, jodiéndole la existencia, que es lo que uno a veces evita. Yo trato de ser muy abierta con los papás y decirles: vea, ustedes tienen que entender que sus hijos, o sea, ellos a veces no se comportan igual en la casa como aquí en la escuela, y uno tiene que entender eso, entonces yo les digo: yo necesito que ustedes me apoyen en casa, y que ustedes me apoyen a mí, que si yo les llamó la atención, que ustedes refuercen. Tratar de ser lo más transparente con ellos, de tener una buena comunicación, ¿verdad? informarles antes de que haya otra persona que les diga." K4: "Es una relación digamos que buena. Son bastante colaboradores, como siempre hay algunos que no, como los venezolanos, que es como una problemática que ya se viene dando, y como esos chiquitos que vienen con esos exámenes de ubicación porque no tienen notas. Tengo un chiquito que a veces la comunicación con la mamá es un poco complicada porque él me falta… Ejemplo: hoy me faltó y entonces se le guardan las fichas en los folders y ella no me le colabora, porque ya el otro día trae las fichas despegadas, entonces yo lo que hago es pegárselas y ponerlo a trabajar, o mandarle un mensaje, pero ella tampoco, no se pone al día en la casa." C28: "Bueno, yo creo que este año he tenido una experiencia muy bonita. Pero no siempre, digamos. Han sido como unos casos aislados, que a veces los papás por cuestiones de que a veces no se quieren acomodar, entonces uno ha tenido alguno que otro problema. Pero... Prácticamente uno no involucra mucho al papá. Antes sí había que hacer talleres y todo eso, pero ahora, el papá de hoy en día no es como muy comprometido. Pero siempre ha sido una relación cordial, respetuosa."

		L6: “Yo he tenido la dicha de que nunca he tenido un problema con un papá. El año pasado sí tuve un problema ahí con el taxista, que por dicha después al final ya él se acomodó y pudimos seguir trabajando, pero yo no he tenido problemas con los grupos de padres. Yo siempre, cuando tengo un problema, yo lo llamo por aparte para poder hablar con él y tratar de corregir cualquier situación que haya. Usted sabe que hay papás que son súper descuidados, que no se preocupan por el chiquito, entonces uno tiene que andar detrás, ya sea para que le ayude al chiquito o para cosas que uno le solicita al papá. Usted sabe que en los grupos hay de todo, ¿verdad? “ A20: “Yo siento que yo trabajo bien con ellos. Yo siempre les comunico todo, los cito cuando los tengo que citar. Siento que ellos tienen confianza para venir a mí también. Siento que ellos les deben tener más límites en la casa, los descuidan mucho por el trabajo o de otras cosas. Los descuidan mucho. No están al tanto de que le revisen los cuadernos, de que necesito ese apoyo.” M25: Yo no he tenido problemas. Bueno, ahora con la invención del WhatsApp, casi que todo se hace a través de teléfono. Si es necesario, pues se llaman acá para alguna cosa. Pero sí he trabajado bien, digamos.” N32: “Nulo. Salvo las pocas reuniones que he hecho donde llegan los que no necesito, ¿verdad? Si hablamos a nivel, digamos, si tomamos eso como trabajo, yo creo que sí: todo lo que son comunicados, información que uno manda… por lo menos, porque ya que no vienen, pues lo manda por escrito en el cuaderno, se firma y punto. Nada más. Entonces, no, el trabajo con los padres de familia es nulo. Por ejemplo, yo tengo un sello que dice trabajo incompleto, firma del cargado y la fecha. Se lo dije yo a los padres de familia: ese sello va con la finalidad de que ustedes revisen los cuadernos de sus hijos, usted ve que tuvo un trabajito incompleto: papito, venga acá, ¿qué pasó? ¿Por qué me dejó esto incompleto? Siéntese, se me pone a hacerlo y se lo entrega mañana a la niña, y usted lo firma. La idea de que usted lo firme es asegurarme de

		que usted vio que el niño dejó el trabajo incompleto y lo ponga a hacerlo. Viene el sello de incompleto firmado y la práctica sigue sin hacer, entonces, ¿de qué me sirve a mí que la firme? Si no lo puso a que lo hiciera. Entonces, es nulo… el trabajo con los padres de familia es nulo." E15: "Bueno el trabajo con los padres de familia este año específicamente ha sido muy muy bueno de verdad, no he tenido como situaciones críticas. El año pasado tuve una situación muy crítica que me sigue persiguiendo, pero este año ha sido muy bien. Como le digo, yo siempre trato de sobrellevarlos de la mejor manera, de atender las dudas, las consultas que ellos tengan, si a veces hay que ser muy firmes con los papás porque muchas veces quieren pues imponerse y decir qué es lo que se debe hacer y eso tampoco es correcto verdad, pero sí, este año ha estado muy muy tranquila, ha habido muy buena comunicación y no se han dado situaciones, así como preocupantes, todo ha estado bien, no ha habido problema." V2: "Ese es un tema complicado porque siento que los padres de familia son otra recarga que uno tiene, porque a veces no es tanto el estar con chicos, ¿verdad? porque ellos todavía son niños y entre niños a veces ellos mismos se disculpan y se perdonan cosas, etc. Pero los papás, tal vez un problema de chiquillos, lo asumen como personal y terminan gritando a los chiquillos cuando son adultos y deberían tener autocontrol, ¿verdad? O le terminan gritando a uno. He visto que también han gritado a compañeras, entonces ¿qué pasa? Eso lo desestabiliza a uno emocionalmente, ¿verdad? porque ya usted dice, qué triste ver usted tal vez que si hubiera un conflicto que lo afecta a usted, y todavía que llegue el papá y genere todavía doble conflicto, que lo haga peor." S19: "Hay mucha desmotivación por que, por ejemplo: los padres de familia no ayudan como uno deseara, o como ellos deberían porque es un deber de ellos. No existe mucha ayuda para los estudiantes entonces eso a uno al que le toca.

		El trabajo con los padres ahora tiene que ser básicamente por whatsapp, digamos es la vía más rápida para comunicarse. Además del cuaderno de mensajes, que esa es la vía oficial, se les está recordando por la vía del teléfono y aun así los padres de familia no muestran interés. Por ejemplo: esta semana estamos haciendo pruebas prácticas de las estandarizadas, se les envió en el cuaderno cada día la nota de lo que van ganando para que ellos vayan viendo, como estamos a 19 días de hacer los exámenes y la preparación ha venido desde hace muchos días, muchos meses atrás. Sin embargo, están saliendo mal, La idea es que ellos firmen todos los días lo que se van ganando… vienen estudiantes, o la mayoría, sin ninguna firma. Entonces eso lo desmotiva porque uno dice estoy dando todo por ayudarlos de todas las maneras y al papá no le importa, eso demuestra que no le importa… Se le manda a decir: miren papás, tienen que firmar todos los días… todos hacen que lo vieron… excelente. Al otro día, igual. Si se necesitan los padres de familia para una situación, una conversación, una entrevista o demás, no llegan. Nunca pueden porque ellos pasan trabajando. Entonces, para una reunión llegan la mayoría y con el que necesitamos hablar, no llega. Entonces es una comunicación que no es tan bien, tampoco es como asertiva con ellos." Y6: "Bueno, en esta escuela, porque estaba en otra más pequeña y era un poco más acogedora la relación. Aquí hay mucha distancia, yo tengo el grupo de WhatsApp, que no es un medio oficial, pero es en el que yo les comunico a ellos las cosas básicas, o hasta les explico un poquito las dinámicas para que ellos vayan comprendiendo por qué se les pide un vestuario o lo que sea… Solo hablo yo. He tratado de matar esa línea para evitarme algún problema, entonces la relación con ellos es muy limitada. Tiene que haber una situación, ¿verdad?, para que yo los llame. Incluso lo que suele pasar, que a veces no traen lápiz, no traen borrado, yo les pongo nada más un mensajito: mamá, hágame el favor y me le compra un lápiz, si tiene alguna situación, por favor háganmelo saber,

		en fin, punto. Entonces, gracias a Dios, no he tenido ninguna diferencia con nadie, porque no llego al punto de tener una gran relación con ninguno. ¿Y apoyan a los estudiantes a nivel académico? Sí, lo básico, lo básico, porque yo soy madre y yo trabajo, entonces a veces yo también empáticamente me pongo en la posición de muchas de ellas que trabajan todo el día, que cuando llegan medio revisan los cuadernos, o a veces no los revisan. Pero en este nivel yo les he dicho a ellos: ustedes son los responsables, si mamá está cansada o lo que sea, yo soy el responsable de decirle, mami, por favor, lea este mensaje y me lo firma, y ustedes no se muevan de ahí hasta que la mamá lo firme. Van y guardan, porque la mamá tiene muchas cosas que hacer, o el papá, o quien sea. Entonces ellos, como están muy grandes, lo han logrado hacer así, pero a nivel académico siempre va a haber la deficiencia por falta de apoyo, pero esa mamá yo sé qué hace lo que puede, o sea, trabajar es una necesidad, el cansancio es parte de ese gran trabajo y no los van a poner a las 10 de la noche a estudiar, y son madres que trabajan de lunes a lunes, prácticamente se puede decir."
	¿Considera que el contexto social de los estudiantes le afecta de alguna manera?	J3: "Claro, tengo estudiantes que vienen del Bajillo, imagínese. (nota de la investigadora: refiriéndose a un barrio marginal de Ciudad Quesada) Pero sí siento que afecta, claro. Hay estudiantes que como usted los ve, tal vez no vienen bien comidos, tal vez están pasando problemas financieros, o tal vez no tienen al papá, la mamá. Usted lo ve aquí, porque ellos mismos lo cuentan, ellos lo dicen, o tal vez en sus bromas ellos dicen: tengo uno que dice, como mi papá que se fue a comprar cigarrillos y nunca volvió, entonces yo digo, sí les afecta, claro que afecta, y afecta también en el rendimiento académico, usted lo ve, porque ellos no rinden igual, o uno dice: mira, es que ese no presta atención para nada, pero saber Dios qué está pensando esa cabecita, ¿verdad?"

		K4: "Sí, depende de la situación que ellos vivan. Entonces ahí a veces es la capacidad que uno tiene emocionalmente también, para tratar de ayudarle lo que usted pueda en clase y seguir, porque no puede afectarnos, porque imagínese, cargar con todos los problemas de cada uno de sus estudiantes. Usted no puede." C28: "Sí, afecta cuando hay estudiantes que tienen problemas en su hogar, cuando hay unas situaciones de extrema pobreza, estudiantes que han sufrido un abuso sexual, estudiantes que se les muere su papá, cuando no tienen la propia casa. Eso lo afecta a uno emocionalmente. Porque uno es mamá y es docente, entonces uno ve a ese estudiante como sufrido. Eso lo afecta a uno emocionalmente, esa situación de los estudiantes." L6: "Claro, sí le afecta a uno el contexto social de ellos, porque, por ejemplo: el lugar donde viven, uno se pone a ver... de aquí la mayoría son de ahí, del bajillo, ¿verdad? Y uno sabe cómo es la situación ahí. Entonces, por ejemplo, chiquitos que uno sabe que están ahí como en la raya de un vicio o tal vez de algún otro problema, ¿no? Entonces uno tiene que estar atento para en una situación de que pase algún caso de eso, uno tiene que estar atento para poder tratarlo a tiempo." A20: "Sí, emocionalmente a mí, pues sí. Hay niños que tienen muy pocos recursos, entonces uno a veces tiene que ayudarles a esos chiquitos con algunas cosas que ocupan. Tal vez uno quiere ayudarles porque uno ve que tienen mucho potencial para seguir estudiando. Pero el contexto social uno sabe que no los va a dejar. Entonces eso lo conmueve y le da un poco de preocupación. Pero uno quisiera como salvarlos a todos. Depende de cómo se involucran, con cuáles grupos se involucran en su contexto social o de lo que ven, quieren reproducirlo en el aula. Y entonces ya ahí no se puede y entonces hay un problema." M25: "Sí. Este contexto, de una chica en particular, que nos ha dado mucho problema a la niña Victoria y a mí, porque son dos hermanas: yo tengo una, ella tiene la otra. Es una situación de que andan por ahí

		caminando y es que me pasó esto, se está burlando de mí, o me está viendo feo, o me dijo cosas… Pasan en eso, en esa peleadera. El otro día, en la salida, estaba el padre y la mamá ahí a punto de agarrarse a golpes con un chiquito que según ellos le estaba molestando la hija de ellos. Esa misma familia, hablando de ese contexto social, en la entrada se agarraron con otra mamá de mis estudiantes a decirse cosas. Entonces yo pienso que sí, que digamos, el ambiente en el que ellos viven lo traen a la escuela. Y ese comportamiento, esa forma de solucionar las cosas, todo a chismes y habladurías, porque a veces ni siquiera son ciertas. La falta de respeto hacia el docente, que lo que diga el o la estudiante… como le dijeron a una compañera: yo soy hijo único y al que le van a creer es a mí. Entonces ese ambiente social nos afecta muchísimo. Como me pasó cuando yo empecé a trabajar, a mí me dieron propiedad en Chachagua, tenían mis hijos pequeños y ese ambiente fue algo terrible para mí. Había uno de los chicos que era hijo único, sobreprotegido… Él agarró del cuello a otro, y yo, lo que hacía todo maestro, mandarle un comunicado al hogar. En la tarde ya tenía al papá, la mamá, la tía, la abuela, gritándome en el corredor de mi casa. Fue una situación súper tensa y volvemos a eso, el contexto social en que se desarrolla la persona que nos afecta a nosotros. Que si usted tiene que poner una denuncia porque un estudiante le dijo a usted que la está tocando el padrastro… usted sabe que se expone a muchas cosas. Una vez me tocó denunciar a un chiquito que me decía que me estaban pegando, y me enseñó toda la piernita llena de moretones, pero entonces ya tuve encima las llamadas de la tía, acosándome, llamándome. Entonces todo eso nos afecta a nosotros, a veces no es que uno no tenga la voluntad de hacer las cosas, es que usted sabe que, dependiendo del tipo de persona, que usted se le va a atravesar al tren." N32: "Si, claro. Claro que sí, porque tengo un niño venezolano, entonces, a pesar de que él dentro de su contexto y dentro del ambiente en el que vive pasa pidiendo allá en la esquina y todo eso, él es muy

		responsable y la mamá lo pone en la casa, lo pone a estudiar y lo apoya muchísimo. Pero si les afecta, por ejemplo, les afecta emocionalmente, ¿verdad? Pero sí, el contexto afecta. Este chiquito, este nicaragüense, para mí de ese niño que entre la pobreza que tiene, también es el descuido y la tranquilidad total. Entonces sí, el contexto es determinante completamente." E15: "Claro que sí afecta, era lo que hablábamos antes, los niños y niñas a pesar de estar tan pequeñitos ya vienen marcados positivo o negativamente por sus familias, entonces el desempeño en el aula, las relaciones con los demás se van a ver influidos por las situaciones que han vivido, por la crianza, por la educación que han recibido y pues eso nos va a afectar en el sentido de que por ejemplo, un niño que constantemente es agredido en el hogar ya no viene con ganas de aprender a la escuela, viene desmotivado, viene con su autoestima baja, entonces es un niño que no va a rendir igual y pues uno tiene que esforzarse un poco más para que ellos puedan aprender también porque ya así es como viven verdad." V2: "Sí, como le dije anteriormente, de donde vienen los chiquillos… al menos yo tiendo a hacer visitas cuando veo que hay alguna situación y luego usted llega a la casa de ese chico y usted dice, ¿en qué condiciones, ¿verdad? entonces en ese sentido sí, porque ya usted se va pensando, ¿cómo puedo ayudarlo? de qué manera puedo gestionar para tratar de facilitarle un poco la vida, ¿verdad? entonces usted ya va con eso en la cabeza, se lo lleva todo para la casa." S19: "Sí, tenemos estudiantes en su mayoría que ellos son de esta zona marginal: es el barrio que tenemos por acá, donde se ven muchas situaciones de violencia, de droga, de robos… ellos mismos lo cuentan, gente que los han asesinado en las aceras del barrio, viven en eso, entonces por supuesto que ellos vienen alterados, traen situaciones que han visto, conocen más cosas que los demás, entonces es curioso porque

		ellos repiten patrones. La idea en la formación escolar, como yo les digo: no solamente venimos y aprendemos las materias, sino también aprendemos nuestra formación, qué queremos de nosotros, tenemos espejos alrededor de todo y qué queremos nosotros para el futuro… entonces algunos logran salirse de ese círculo pero otros siguen jalándolo. Entonces esa situación social que ellos viven está como ya metida entre las venas, cuesta mucho sacarlo de eso, sin embargo, no es imposible." Y6: "Por supuesto, hoy en día ambos trabajan, en la mayoría de los hogares, y también es muy común que las madres estén solas, y ahí tienen que estar en la recreación, estar en el estudio, estar en toda la manutención y todo lo que respectan al menor, entonces imagínense las pobres hasta cierto punto hacen lo que pueden. ¿Qué es lo que yo hago yo? Es darle refuerzo, decirle a la mamá déjenmelo para darle refuerzo un poquito, para ayudarle un poco, como le digo, un niño como Elian, que la mamá trabaja en una soda todo el día, que nadie le ayude a hacer, ¿qué hago yo cuando vienen los exámenes? Sentarlo antes del examen, o sea, ya hemos repasado, ya le he dado para repasar, incluso le doy algo extra, pero sentarlo antes, yo lo llamo un momento, acuérdese, esto, lo otro, casi que hablándole del examen para que él tenga una idea clara y logre hacer el examen, y no se frustre, no se sienta solo, y cuando él está en el examen y está pegado, entonces yo otra vez, acuérdese que esto lo hicimos así, así, y así, porque no es culpa de ellos, a veces los estancamientos no es porque ellos no quieran, es que son niños y su inocencia los lleva a primero jugar y luego estudiar. Son mamás que yo sé que los cuida la vecina, por un favor… no le pueden exigir a la vecina que los ponga a estudiar y que los eduque."

Fuente: "Elaboración propia, 2025."

Los docentes deben tener inteligencia emocional para sobrellevar sus responsabilidades laborales y familiares, y al mismo tiempo manejar todas las situaciones que se puedan presentar diariamente con los estudiantes, ya que como aporta Smith et al., "la inteligencia emocional es

necesaria para la participación del alumnado, la motivación, los resultados académicos, las relaciones profesor-alumno y para crear un ambiente propicio para el aprendizaje y el bienestar docente". (2025, p.2)

Por eso, algunos docentes consideran que se debe tener la capacidad de separar problemas personales con en el lugar de trabajo, ya que como aporta **J3**: "Es vacilón, porque ellos saben cuando uno está contento y cuando uno está triste", o en el caso de **Y6** al establecer que "desde que yo tengo niños autistas, y esa percepción de mis emociones que ellos tienen, a mí se me ha hecho muy importante separar mi estado emocional, tal vez personal, con el laboral" y por último **K3** donde establece que se debe "también tratar de que ellos no perciban los problemas que usted tiene, porque que usted es un ser humano, cualquier ser humano tiene problemas."

Por ende, es fundamental que los docentes puedan tener esa estabilidad en sus vidas personales para que no lleguen a afectar la vida laboral, ya que como indica **Y6**: "para nadie es un secreto que uno se convierta en esa zona segura de ellos, de estar todos los días aquí, entonces ellos también tienen sus sentimientos hacia uno, entonces cómo uno no va a tener una estabilidad para que ellos no estén preocupados, para que este rato aquí sea un poco más cómodo de lo habitual, y puedan estar tranquilos, trabajar tranquilos y aprender tranquilos."

Sin embargo, diariamente los docentes viven situaciones con los estudiantes que los pueden afectar y es todavía más importante que sepan autorregularse para saber llevar lo que se presente. Por eso **A20** afirma que necesita "estar estable, estar cuerda para poder aguantar las cosas que ellos me puedan contar y saber cómo manejarlas", **V2** también aporta que "emocionalmente tiene uno que estar muy estable para poder trabajar con ellos, porque, por ejemplo, con los míos que son adolescentes, están apenas desarrollando eso, el autocontrol y todas esas cuestiones, entonces en ese sentido tiene uno que estar muy bien emocionalmente", y por último **J3** que pide "que me de la seguridad, la inteligencia, para poder llevar las cosas que nos pasen de la mejor forma, y que nos de la sabiduría para hablar con el papá, para hablar con el estudiante, para hablar con la persona que también afectó a la otra."

Por eso, dentro del aula, los docentes consideran que es importante tener las siguientes capacidades:

K4: "a veces se tiene que tener mucha, mucha paciencia."

M25: "Yo pienso que tener la tolerancia, la paciencia. Porque ahora estamos en esta dichosa generación de cristal, entonces, ya uno no sabe ni cómo hablarles, ni qué decirles porque todo es agresión, todo es ofensivo."

C28: "Tengo que tener empatía, tengo que ser amistosa, generar confianza, amorosa, cariñosa, maternal, ser responsable, con valores, sociable."

L6: "Paciencia, porque usted en un grupo es pura mentira que usted va a tener 20 angelitos, ¿verdad? Entonces usted ocupa paciencia, ocupa comprensión, hay que saber cómo tratar todo tipo de casos."

A20: "tener la serenidad para enfrentar situaciones de conducta. La sabiduría para poder también detectar situaciones que les afectan."

Estas capacidades a veces se ven alteradas cuando los estudiantes viven realidades sociales delicadas, ya que gran parte de la población de esta institución pertenece a un barrio marginal donde existe delincuencia, venta de drogas, pobreza y prostitución. Ejemplo de dichas situaciones son las que comentan los participantes:

K4: "A veces hay algunos que requieren más cariño que otros, hay estudiantes que no tienen una mamá o no tienen un papá a cargo. Yo tengo un estudiante que me llegó a decir que la mamá se droga con los hermanos."

J3: "Hay estudiantes que como usted los ve, tal vez no vienen bien comidos, tal vez están pasando problemas financieros, o tal vez no tienen al papá, la mamá."

C28: "Hay estudiantes que tienen problemas en su hogar, cuando hay unas situaciones de extrema pobreza, estudiantes que han sufrido un abuso sexual, estudiantes que se les muere su papá, cuando no tienen la propia casa."

L6: "chiquitos que uno sabe que están ahí como en la raya de un vicio o tal vez de algún otro problema, ¿no? Entonces uno tiene que estar atento para en una situación de que pase algún caso de eso, uno tiene que estar atento para poder tratarlo a tiempo."

A20: "Hay niños que tienen muy pocos recursos, entonces uno a veces tiene que ayudarles a esos chiquitos con algunas cosas que ocupan."

V2: "A veces siento que el trabajo como maestra implica mucho llevarse cosas para la casa, en la parte de salud mental: tal vez usted sabe que un chico tiene una condición de pobreza extrema o una cosa así, entonces usted tal vez anda con eso en la cabeza y que... ¿Cómo estará? Y que tal vez está lloviendo mucho, usted dice: no se le habrá ido la casa a la quebrada o una cosa así."

S19: "ellos mismos lo cuentan, gente que los han asesinado en las aceras del barrio, viven en eso, entonces por supuesto que ellos vienen alterados, traen situaciones que han visto, conocen más cosas que los demás, entonces es curioso porque ellos repiten patrones. Entonces algunos logran salirse de ese círculo pero otros siguen jalándolo."

Y no es únicamente situaciones que los estudiantes puedan pasar, sino que algunos de ellos reflejan algunas conductas aprendidas desde el hogar o el ambiente donde viven, y las reproducen en la jornada de clases. Esto se complementa con lo que Herrera et al. (2025, p.8) establece, ya que "estas diferencias en el ambiente en el que las personas estudiantes se desenvuelven pueden dar lugar a conductas problemáticas, como, por ejemplo: el vandalismo, la violencia, la drogadicción, problemas de disciplina, apoyo de padres y madres, entre otros."

Lo cual se reafirma con el comentario de **A20:** "depende de cómo se involucran, con cuáles grupos se involucran en su contexto social o de lo que ven, quieren reproducirlo en el aula. Y entonces ya ahí no se puede y entonces hay un problema" y el de **E15:** "los niños y niñas a pesar de estar tan pequeñitos ya vienen marcados positiva o negativamente por sus familias, entonces el desempeño en el aula, las relaciones con los demás se van a ver influidos por las situaciones que han vivido, por la crianza, por la educación que han recibido."

Eso generan también que el ambiente de aula se vuelva tedioso para la salud mental del docente, ya que tiene que estar constantemente corrigiendo conductas de los estudiantes o esforzándose para que puedan salir adelante académicamente, tal y como lo mencionan los participantes:

V2: "Tengo varios casos de problemas conductuales, entonces sí, no siempre el ambiente se torna como uno se espera."

S19: "La falta de respeto, eso a mí me desestabiliza. Con ellos también me desestabiliza el hecho de la comunicación, no hay comunicación asertiva porque ellos todo es muy irrespetuoso y esto ha venido pasando de unos años para acá, porque es situación del hogar, la mamá lo permite entonces el niño sabe que la mamá me lo permite, los demás me lo tienen que permitir."

J3: "afecta también en el rendimiento académico, usted lo ve, porque ellos no rinden igual, o uno dice: mira, es que ese no presta atención para nada, pero saber Dios qué está pensando esa cabecita, ¿verdad?"

M25: "como le dijeron a una compañera: yo soy hijo único y al que le van a creer es a mí. Entonces ese ambiente social nos afecta muchísimo."

E15: "un niño que constantemente es agredido en el hogar ya no viene con ganas de aprender a la escuela, viene desmotivado, viene con su autoestima baja, entonces es un niño que no va a rendir igual y pues uno tiene que esforzarse un poco más para que ellos puedan aprender."

Esto se complementa con la afirmación del cuestionario, donde los participantes indicaron que estaban totalmente de acuerdo en que "la labor docente requiere gran demanda emocional". Porque no es sólo la estabilidad emocional del docente, es también saber llevar las situaciones laborales y de los estudiantes, además, hay que agregarle la relación y el trabajo con los padres de familia, ya que a veces los docentes deben exponerse a situaciones que les pueden afectar su salud mental, así como le sucedió a **M25:** "en la tarde ya tenía al papá, la mamá, la tía, la abuela, gritándome en el corredor de mi casa. Una vez me tocó denunciar a un chiquito que me decía que me estaban pegando, pero entonces ya tuve encima las llamadas de la tía, acosándome, llamándome."

Otros participantes también indicaron que los padres de familia, les afectan su salud mental, tales son los comentarios de **K4:** "una presión de un padre de familia que le esté mandando mensajes entonces uno como que se indispone", **C28:** "algunos padres de familia afectan la salud mental. Hemos puesto esto al alcance de la educación (nota de la investigadora: haciendo referencia al celular), porque se nos hace más fácil estar en esa comunicación, pero hay padres de familia que no respetan, entonces mandan mensajes todo el día. Eso afecta.", **L6:** "Usted sabe que hay papás que son súper descuidados, que no se preocupan por el chiquito, entonces uno tiene que andar detrás, ya sea para que le ayude al chiquito o para cosas que uno le solicita al papá.", y **V2:**

“Ese es un tema complicado porque siento que los padres de familia son otra recarga que uno tiene. Eso lo desestabiliza a uno emocionalmente, porque ya usted dice, qué triste ver usted tal vez que si hubiera un conflicto que lo afecta a usted, y todavía que llegue el papá y genere todavía doble conflicto, que lo haga peor.”

Sin embargo, a nivel general, los docentes intentan que la relación con los padres de familia sea estable, porque saben que de eso dependerá la tranquilidad que puedan tener durante todo el curso lectivo, tal y como aporta **J3:** “A veces uno tiene que ceder y decirle al papá: si, tiene toda la razón… para tratar de llevarse lo mejor que usted pueda, porque si se lleva mal con un padre de familia, créame que eso va a ser para todo el año, va a tener esa piedra usted todo el año ahí, jodiéndole la existencia, que es lo que uno a veces evita.”, o como menciona **E15:** “a veces hay que ser muy firmes con los papás porque muchas veces quieren pues imponerse y decir qué es lo que se debe hacer y eso tampoco es correcto verdad.”

A veces el mismo contexto social hace que los padres de familia no sean un apoyo para sus hijos e hijas, ya sea por cuestiones de escolaridad, trabajo o problemas familiares y esto “desencadena poco apoyo, incumplimientos en tareas, falta de orientación, desmotivación, impuntualidad, inasistencia reiterada a clases y entre otras, que agudizan las condiciones favorables para que se desarrolle la escolaridad,” (De la Torre et al, 2023) recargando toda la labor en los docentes únicamente.

Lo cual se puede ver reflejado en el aporte de Herrera el al. (2025, p. 11) cuando afirma que “la falta de apoyo por parte de los padres representa una sobrecarga laboral y emocional.”, además en los comentarios de los participantes:

A20: “Siento que ellos les deben tener más límites en la casa, los descuidan mucho por el trabajo o por otras cosas. Los descuidan mucho. No están al tanto de que le revisen los cuadernos, de que necesito ese apoyo.”

N32: “yo tengo un sello que dice trabajo incompleto, firma del cargado y la fecha. Se lo dije yo a los padres de familia: ese sello va con la finalidad de que ustedes revisen los cuadernos de sus hijos. Viene el sello de incompleto firmado y la práctica sigue sin hacer, entonces, ¿de qué me sirve a mí que la firme? Si no lo puso a que lo hiciera. Entonces, es nulo… el trabajo con los padres de familia es nulo.”

S19: "Hay mucha desmotivación por que, por ejemplo: los padres de familia no ayudan como uno deseara, o como ellos deberían porque es un deber de ellos. No existe mucha ayuda para los estudiantes entonces es a uno al que le toca."

K4: "Tengo un chiquito que a veces la comunicación con la mamá es un poco complicada porque él me falta, entonces se le guardan las fichas en los folders y ella no me le colabora, no se pone al día en la casa."

Con esto se concluye que los docentes requieren mucha estabilidad e inteligencia emocional para trabajar diariamente con estudiantes y padres de familia, por lo que esto es un factor que recarga la salud mental, ya que se tiene el estrés por el cumplimiento de labores y hay que agregar los problemas cotidianos que se puedan dar en la escuela por la falta de límites, poco apoyo en los hogares, el irrespeto o desinterés académico.

Ahora bien, la sexta subcategoría que se analizará es la de *remuneración y reconocimiento profesional*, para comprobar si existe un balance entre la labor docente y el pago que reciben. Además de las capacitaciones que se facilitan para que puedan seguir con la autoformación y la afectación que tiene esto en su salud mental.

Tabla 8. Categoría 2. Factores laborales. Subcategoría: remuneración y reconocimiento profesional.

Remuneración y reconocimiento profesional.	¿Cree que las personas respetan su profesión?	J3: "A veces. La gente llega y le dice: no, ¿por qué usted estudió eso? Porque lo ven uno muy cansado, siempre está haciendo algo, nunca está tranquila, ¿verdad?, tranquila en el aspecto que uno siempre, o está registrando, o está actualizando los indicadores, o estás poniendo nota, o está revisando algún examen, alguna tarea, o algo está haciendo. Pero sí, hay personas que las respetan, hay otras que dicen: yo ni loco estudio eso porque no tengo la paciencia, es lo primero que le dicen a uno." K4: "Yo pienso que sí. Aunque con todas estas leyes y con todo esto, al docente le han quitado un montón de derechos, le han quitado un montón de autoridad y como que ya no es lo mismo, ya como que la profesión docente la han menospreciado, desvalorado."

		C28: “Los padres que he tenido yo siento que sí, que valoran y respetan el trabajo que uno hace. A nivel de sociedad ahorita no, ahorita todo es con pinzas: por qué le llamó la atención, por qué es que en la escuela me lo obligan a comer si al chiquito no le gusta. Todo lo cuestiona. Todo. El papel del docente ahorita está por el suelo. Muchos docentes, desgraciadamente, han dejado muy en mal nuestra profesión, entonces eso hace que también el padre de familia deje de creer en los docentes.” L6: “Algunas sí, algunas no. Porque bueno, las amistades de uno, tal vez por la confianza o por como uno vive, no la respetan. Pero la gente, bueno los padres en este caso, sí les tiene mucho respeto a los docentes, porque uno es el, como quien dice, el que pasa con los chiquitos todo el día, que le da los ejemplos y todo eso. Pero las amistades sí, en muchas ocasiones no lo ven a uno así, como un docente en sí.” A20: “No. Es una profesión que no se respeta, que ha perdido mucha validez. Somos los culpables de todo, los responsables de todo. Nos quitaron autoridad. Somos señalados socialmente como los vagos.” M25: “No siempre. Mire, uno lo ve en los mismos padres de familia, que cuando por ejemplo nosotros nos rebajamos lecciones que trabajamos de más, ya lo ven feo… es que siempre falta, o es que se están robando lecciones, o por qué no las da, por qué no las trabaja. El maestro era el centro de la comunidad, ya eso ya no. A veces, nosotros mismos tenemos la culpa, entonces hay que ser muy cuidadosos, por ejemplo, con la vida privada de nosotros: no exponerse en las redes, porque miran toda una maestra… vea lo que está haciendo, cosas así. Como que sí nos quieren con una conducta intachable, pero igual nos humillan por otro lado y nos quitan la autoridad.” N32: “Yo digo que sí. Porque si usted dice yo soy maestra: ay, qué campeona, cómo las admiro yo, qué bárbara, no es cualquiera el que pueda enseñar. A veces nos degradamos nosotros mismos que la gente. Entonces yo soy positiva en eso.”

		E15: “Sí, yo considero que sí. Pues sí hay algunos casos en los que uno se siente irrespetado, ¿verdad?, porque uno ve comentarios en redes sociales sobre los docentes que de verdad duelen, a veces yo digo que ingratitud porque la gente no sabe el tiempo que yo dedico en mi casa que no se me paga, el montón de material y dinero que yo gasto para que las cosas sean mejores, para darle una mejor atención a las personas que no ven el sacrificio y el esfuerzo que uno hace y habla muy mal de los docentes. En este país no se respeta al docente como se debiera, o sea, somos formadores y nos esforzamos, somos los empleados públicos que nos pagan peor y somos los que más tenemos que aportar a la sociedad al mismo tiempo.” V2: “A nivel social no. Ayer en un anuncio, en un post de Facebook decía: todos respetan el criterio de un médico, si un médico le dice que usted está enfermo, buscan la forma de curarse, ¿verdad? todos respetan lo que dice un abogado, lo que dice un juez… pero cuando se trata de la profesión docente, todos, incluso los papás y otras personas, se creen con el derecho de opinar o de decir: lo que usted dijo está mal. Porque tal vez no quieren aceptar que su hijo tiene una condición, entonces ya es el profesor el que la tiene contra mi hijo. No aceptan esa parte de que uno es un profesional y estudió para trabajar con ellos. No respetan el criterio profesional. Además, que usted le diga a alguien, a otra persona que usted es maestra… siento que es muy infravalorado, porque usted dice que es maestra y hay profesiones más respetadas, entonces sí tienden a inferiorizar la profesión docente.” S19: “Eso ha cambiado mucho, cuando yo empecé, sí, éramos más respetados, sumamente respetados tanto así que los padres de familia recuerdo que venían a la escuela y solicitaban hasta consejos, ayuda porque era una figura de autoridad, pero también de apoyo a la comunidad. Ahora no, ahora lo que ha cambiado es que estamos a la defensiva del docente, estamos viendo a ver qué movimiento hizo para señalar, para juzgar y para demandar… quiero que hagan con mi hijo,

		como estudiante, lo que yo quiero. Como padre de familia, ellos exigen a la profesión docente que el niño tiene que pasar, que si no pasa yo busco todos los medios para ver cómo molesto hasta que me den lo que yo quiero. Los docentes también, en general, se han bajado también hasta la guardia y la posición al ver estas situaciones donde los padres ya se empoderan y vienen con abogados y todo a hacer ni siquiera escuchar al docente, simplemente ya viene la defensiva entonces, ¿qué hace el docente? prefiero darle por visto bueno, porque sí, porque tiene razón y entonces nosotros mismos nos hemos encargado de que esa posición o ese respeto se vaya perdiendo porque le damos cabida a que lo que ellos digan está correcto. Entonces no, creo que ha venido desvalorizándose mucho y va en decadencia." Y6: "No, ya no. Porque antes, yo recuerdo, incluso como un valor familiar era que lo que el maestro había dicho, eso era y no se cuestionaba. Ahora yo le digo a una mamá, vieras que su hijo golpeó a otro y yo voy a hablar con él: Ay maestra, no creo yo. Y hay una controversia de duda donde uno mismo tiene que estar bien seguro, ¿verdad?, de dónde va a agarrar el argumento para cuando esa mamá venga con otra versión. Y decirle, no, un momentito, es así o asá, porque tengo esto. Entonces sí, ya no."
	¿Existe un balance entre el salario y la labor docente?	J3: "A veces uno se desmotiva. Este año me he desmotivado mucho, ha sido duro, y me ha costado sacarme eso de la mente: saber dónde estaba y ahora estoy aquí. Me cesaron el 17 de febrero y mi salario estaba súper bien. Claro que sí me afectó, yo decía, ¿qué estoy haciendo aquí? Y si afecta a sus funciones, claro, porque ya usted ya no quiere, ya usted no quiere arrancar igual, ya usted se siente que la batería se le bajó, hasta los estudiantes los veía diferentes." K4: "No, porque uno como docente siempre se lleva todo el trabajo para la casa, porque aquí terminamos y seguimos en la casa a revisar tareas, que revisar exámenes, que hacer planes. Y son horas que nunca nadie valora, que nunca nadie ve."

		C28: “No, jamás. Nosotros dedicamos demasiadas horas. Y tenemos años que nos tiene con el salario congelado. Y todo sube y nuestro salario no. Entonces ahí hay un desbalance. Un desbalance totalmente.” L6: “No hay un balance. Si a uno le pagaran como uno trabaja, pero no. Y aún así los papás piensan que uno gana como millonario y no es la realidad, verdad.” A20: “No. No lo hay. Porque trabajamos mucho en casa, después de nuestra jornada laboral, incluso fines de semana. Y no nos reconocen eso. Económicamente no se reconoce. Y además, que aquí uno es asistente, secretario, psicólogo, enfermero, abogado. Son muchas cosas que, si nos pagaran solamente por dar clases, pienso que es un salario justo. Pero con tantas cosas que tenemos, no hay ni la mitad yo creo.” M25: “No, porque nosotros trabajamos demasiado en la casa… la otra mitad está en la casa. Yo no puedo llegar y decir: voy a dedicarme a hacer otra cosa en mi casa porque no tengo el chance, no tengo el tiempo, necesito hacer cosas de la escuela, entonces no me puedo dedicar a otra cosa.” N32: “Yo siento que no hay balance completamente. No, porque la carga… Si yo dijera, mi trabajo es venir, dar clases, atender padres de familia cuando tengo que hacerlo, llevar mis expedientes, punto. Ok, mi salario sería acorde a eso. Pero cuando usted sabe que trabajamos otro tanto en la casa, y que también hacemos trabajo de administrativo y de docente, porque yo digo que nosotros en este momento estamos haciendo dos trabajos, estamos haciendo el trabajo de dos personas. Esa cantidad de registro de apoyo, esa cantidad de material que hacemos, esa cantidad de fichas. ¿Cuánto rato nos llevamos nosotros ahora imprimiendo exámenes? Compaginando, grapando. Nosotros hacemos ahora hasta el trabajo que hacían los empleados de la fotocopiadora. Todas las fichas las imprimimos nosotros. Sin decirle el rato que gastamos montando. Entonces no. Entonces, de acuerdo a la carga laboral que tenemos el salario no está, no coincide.”

		E15: “No, no, porque por ejemplo: el médico cuando hace horas extra se le pagan esas horas extra, ¿verdad?, a mí yo laboro horas extra y nunca se me paga ni un minuto, ¿verdad?, ya sea quedándome aquí en la escuela haciendo cosas o cuando llego a mi casa a terminar de hacer lo que no me alcanzó el tiempo. Entonces sí, no hay un equilibrio, jamás.” V2: “No, porque uno se lleva mucho para la casa, incluso aquí en la escuela. El día que usted tal vez tiene, que le urge hacer una reunión con un padre de familia y el padre de familia puede solo en la tarde, entonces usted tal vez tiene que quedarse porque forma parte de un protocolo que usted tiene que llevar sí o sí. Pero no es como en otros trabajos, que si usted se quedó tanto tiempo extra se lo van a pagar, ni como otros trabajos, que si usted trabajó el fin de semana, independientemente si lo hizo de forma virtual o asincrónica, le van a reconocer eso. Aquí no se reconoce eso, no se reconoce que usted trabaja planeamientos los fines de semana, que trabaja protocolos, o que trabaja otra cosa. No se va a reconocer.” S19: “Bueno, eso depende porque hay docentes que por su trayectoria tienen un salario muy diferente a otros que está en su mismo nivel académico o puesto. Entonces no es lo mismo para todos. Mi salario no es malo, sin embargo, la carga que uno lleva, considero que sí hay partes que deberían pagarse más porque son situaciones extra que uno ve que estoy dando de más, comprometiendo familia, comprometiendo tiempo extra ¿verdad? que ese tiempo no se ve reflejado salarialmente.” Y6: “Jamás. No. Creo que cada vez estamos ganando menos, más bien y trabajando más.”
	¿Qué opina sobre las capacitaciones que facilita el MEP?	J3: “Son buenas. A mí me gusta más lo presencial que lo virtual, no porque no se aprende igual, sino porque siento que no es lo mismo, que estar ahí, y que ojalá lo ponga a uno a practicar, que hagan las cosas. A mí me encanta capacitarme porque yo siento que usted aprende, porque siento que uno tiene que estarse renovando, y para mí eso es súper

		importante, porque este mundo es cambiante, nuestra sociedad es cambiante, y necesitamos estar al tanto de todo lo que sucede, entonces sí creo que es importante." K4: "Son buenas, pero es que no hay tiempo como para aplicarlas por el montón de cargas y de cosas que pide el Ministerio de Educación. No es que sean malas, ni nada, sino es que tal vez uno no tiene el tiempo para de verdad hacerlas y dedicárselo tal como es." C28: "Bueno, el MEP en sí no brinda las capacitaciones que valgan la pena. Digamos, cuando comencé, tuve la bendición de ver cómo a través de promesas, a través de escuela líder, nos capacitaban. Había inversión en capacitación al docente. Hoy en día no hay nada de eso. No existe. Entonces si usted como docente no busca cómo autocapacitarse, no hay. Y este año que me mandaron a una y era Regional con el asesor de español, fue un día perdido." L6: "Sí, hace falta más capacitación porque bueno, uno como docente necesita conocer, como dicen, de arriba a abajo. Está bien que uno pueda averiguarse, verdad. Ahora hay mucha tecnología y muchas cosas. Pero siempre es bueno que venga un especialista que conozca más, para dudas, consultas, todo eso. Entonces que venga uno como a hacer charlas para uno de tener la posibilidad de sacar el rato para eso. Porque muchas ocasiones también uno de tanto saturado que tiene el día o la semana no saca el rato para capacitarse. Eso debiera hacer el MEP, de capacitarlo a uno de una mejor manera, porque, de hecho, las capacitaciones que recibimos son mínimas." A20: "No me gustan. No me gustan porque son asincrónicas. Mucho rato para estar uno pegado a una computadora. Son muy extensas. Yo no tengo el tiempo para sacar esa cantidad de tiempo. Y tampoco disposición porque en realidad, ¿Cuáles capacitaciones vamos a hacer? ¿Para qué? ¿Qué me ayuda eso? ¿Qué me mejora? ¿Qué materiales me están proporcionando para hacer mi labor que le alivianen a uno la carga laboral? Más bien se la extiende con las capacitaciones."

		M25: No es la realidad que nosotros vivimos. La última que recibí era de español, hace no sé cuántos años y volvemos a lo mismo, programas sumamente extensos, entonces con las capacitaciones de ellos nos dicen que hay que hacer no sé cuántos pasos para llegar a un objetivo, pero si nos ponemos a hacer todo eso que ellos piden, no terminamos nunca. Por lo menos lo que son las básicas, capacitaciones no tenemos, y las que hacen virtuales yo siento que nos dejan debiendo bastante." N32: "Son un ridículo. No sirven para nada. Vea usted ésta que estamos haciendo de autismo. Cómo es posible que usted tenga que gastar una hora y resto y no lo logró haciendo un bendito juego para formar la palabra autismo. ¿Qué aprende usted con eso? A tener paciencia será lo único que aprendió. Pero de autismo usted no aprende nada. Entonces ¿por qué no le ponen una actividad en la que usted aprenda algo? Aunque sean dos preguntas que tenga que contestarse. Son muy deficientes." E15: "Bueno, opino que son escasas, muy escasas, creo que se deben reforzar, pero hacerlo con actividades bonitas, no una simple capacitación magistral donde la persona viene y habla y habla y habla. Que se nos den herramientas de verdad que podamos usar en las aulas." V2: "Creo que son muy buenas, pero vamos a ver algo, para que sean accesibles para uno, deberían dar los espacios para que uno se pueda capacitar, es decir, dan capacitaciones que tiene que llevarlas usted pero si no tiene tiempo para llevarlas en la escuela, entonces termina haciendo las capacitaciones en la casa, fuera de horario laboral y recargándose todavía más." S19: "Tal vez el tema que se nombra suena muy bonito, suena muy importante, necesario y todo lo demás, pero cuando se llega a la capacitación nos damos cuenta que la realiza una persona que no está en el aula, que ve la realidad de otra manera, que no es la realidad… entonces nos brindan, digamos, que herramientas o técnicas para trabajar o para tal cosa donde más bien no son funcionales, donde más

		bien en vez de capacitarnos nos llegan con una carga extra: ahora vamos a cambiar eso, se va a hacer eso, haga más, produzca más usted, tiene que brindar tal cosa, que en vez de hacer solo esta hojita ahora tiene que llenar cuatro más. Entonces se han vuelto no en ayuda, sino en carga." Y6: "El problema está en que vamos a lo mismo: el tiempo, el trabajo, la demanda y todo… no nos permiten capacitarnos como se debe. El MEP da cursos de autoformación, sí, son gratuitos, son buenos, yo he llegado varios, pero a mí me tienen que dar las 11, 12 de la noche así, o sea, el MEP no dice: mira, una vez al mes voy a capacitar a mi personal de una manera comprometida."

Fuente: "Elaboración propia, 2025."

A pesar de que la labor docente requiere tanto sacrificio emocional y personal, los docentes en pocas ocasiones son valorados por todo lo que conlleva su profesión y más bien se les critica o perjudica constantemente. Esto lo reflejan los participantes en sus comentarios:

J3: "La gente llega y le dice: no, ¿por qué usted estudió eso? Porque lo ven uno muy cansado, siempre está haciendo algo, nunca está tranquila."

K4: "Con todas estas leyes y con todo esto, al docente le han quitado un montón de derechos, le han quitado un montón de autoridad y como que ya no es lo mismo, ya como que la profesión docente la han menospreciado, desvalorado."

C28: "A nivel de sociedad ahorita no, ahorita todo es con pinzas: por qué le llamó la atención, por qué es que en la escuela me lo obligan a comer si al chiquito no le gusta. Todo lo cuestiona. Todo. El papel del docente ahorita está por el suelo."

A20: "Es una profesión que no se respeta, que ha perdido mucha validez. Somos los culpables de todo, los responsables de todo. Nos quitaron autoridad. Somos señalados socialmente como los vagos."

E15: "Uno ve comentarios en redes sociales sobre los docentes que de verdad duelen, a veces yo digo: qué ingratitud porque la gente no sabe el tiempo que yo dedico en mi casa que no se me paga, el montón de material y dinero que yo gasto para que las cosas sean mejores, para

darle una mejor atención a las personas que no ven el sacrificio y el esfuerzo que uno hace y habla muy mal de los docentes."

V2: "Cuando se trata de la profesión docente, todos, incluso los papás y otras personas, se creen con el derecho de opinar o de decir: lo que usted dijo está mal. No respetan el criterio profesional."

S19: "Ahora lo que ha cambiado es que estamos a la defensiva del docente, estamos viendo a ver qué movimiento hizo para señalar, para juzgar y para demandar… quiero que hagan con mi hijo, como estudiante, lo que yo quiero."

Sobre esto, Herrera et al. (2025, p. 5) establece que los "comentarios de la sociedad, familia y otros actores que opinan de forma negativa sobre la labor docente, desmotivándolo y, por consiguiente, aumentando sus niveles de estrés.", sin embargo, ninguno de los participantes manifestó que esta situación sea así.

Lo que sí se puede relacionar con estas situaciones, es lo mencionado por Barahona, al establecer que actualmente faltan como 44 millones de docentes en todo el mundo, por la degradación que ha sufrido la labor docente a nivel social y por las grandes demandas que ella conlleva (2024).

Pero no sólo esto, sino que también el docente trabaja demasiadas horas y eso no se ve reflejado en su salario, ya que como menciona **E15**: "somos los empleados públicos que nos pagan peor y somos los que más tenemos que aportar a la sociedad al mismo tiempo."

Y esto también es una realidad de la que están conscientes los mismos docentes, ya que al consultar si existe un equilibrio entre el salario y su trabajo, todos estaban de acuerdo en que no existe una concordancia entre las horas trabajadas y lo que reciben, ya que el tiempo que se brinda en la escuela no es suficiente para todo lo que deben hacer y la mayoría de trabajo se hace en la casa, en tiempo que debería ser de ocio y descanso:

K4: "Uno como docente siempre se lleva todo el trabajo para la casa, porque aquí terminamos y seguimos en la casa a revisar tareas, que revisar exámenes, que hacer planes. Y son horas que nunca nadie valora, que nunca nadie ve."

C28: Nosotros dedicamos demasiadas horas. Y tenemos años que nos tiene con el salario congelado. Y todo sube y nuestro salario no. Entonces ahí hay un desbalance. Un desbalance totalmente."

A20: "Trabajamos mucho en casa, después de nuestra jornada laboral, incluso fines de semana. Y no nos reconocen eso. Económicamente no se reconoce. Y además, que aquí uno es asistente, secretario, psicólogo, enfermero, abogado."

M25: "Nosotros trabajamos demasiado en la casa… la otra mitad está en la casa. Yo no puedo llegar y decir: voy a dedicarme a hacer otra cosa en mi casa porque no tengo el chance, no tengo el tiempo, necesito hacer cosas de la escuela, entonces no me puedo dedicar a otra cosa."

N32: "usted sabe que trabajamos otro tanto en la casa, y que también hacemos trabajo de administrativo y de docente, porque yo digo que nosotros en este momento estamos haciendo dos trabajos, estamos haciendo el trabajo de dos personas. Entonces, de acuerdo a la carga laboral que tenemos el salario no está, no coincide."

Y6: "Creo que cada vez estamos ganando menos, más bien y trabajando más."

Por lo que podemos ver que, si existen entonces una relación entre lo que establece Mora y la realidad educativa, ya que se detectó que Costa Rica se encuentra en el cuarto lugar, de 38 países, con el sueldo más bajo para los docentes. (2025)

Estas situaciones, a pesar de que no son las ideales, únicamente han afectado a una docente, ya que **J3** expresa: "Este año me he desmotivado mucho, ha sido duro, y me ha costado sacarme eso de la mente: saber dónde estaba y ahora estoy aquí. Me cesaron el 17 de febrero y mi salario estaba súper bien. Claro que sí me afectó, yo decía, ¿qué estoy haciendo aquí? Y si afecta a sus funciones, claro, porque ya usted ya no quiere, ya usted no quiere arrancar igual, ya usted se siente que la batería se le bajó."

Ahora bien, el Ministerio de Educación facilita capacitaciones para que el personal esté formándose en temas relacionados con discapacidades, apoyos, contenidos académicos y disciplina. Sin embargo, muchas de estas capacitaciones vienen a saturar todavía más al docente y a reducir el tiempo de trabajo, ya que como mencionan **K4:** "Son buenas, pero es que no hay tiempo como para aplicarlas por el montón de cargas y de cosas que pide el Ministerio de

Educación.", **A20:** "Mucho rato para estar uno pegado a una computadora. Son muy extensas. Yo no tengo el tiempo para sacar esa cantidad de tiempo. Y tampoco disposición porque en realidad, ¿Cuáles capacitaciones vamos a hacer? ¿Para qué? ¿Qué me ayuda eso? ¿Qué me mejora? ¿Qué materiales me están proporcionando para hacer mi labor que le alivianen a uno la carga laboral? Más bien se la extiende con las capacitaciones.", **V2**: "deberían dar los espacios para que uno se pueda capacitar, es decir, dan capacitaciones que tiene que llevarlas usted pero si no tiene tiempo para llevarlas en la escuela, entonces termina haciendo las capacitaciones en la casa, fuera de horario laboral y recargándose todavía más."

En muchas ocasiones puede que suceda lo que **S19** indica: "Tal vez el tema que se nombra suena muy bonito, suena muy importante, necesario y todo lo demás, pero cuando se llega a la capacitación nos damos cuenta que la realiza una persona que no está en el aula, que ve la realidad de otra manera, que no es la realidad… entonces nos brindan, digamos, que herramientas o técnicas para trabajar o para tal cosa donde más bien no son funcionales, donde más bien en vez de capacitarnos nos llegan con una carga extra: ahora vamos a cambiar eso, se va a hacer eso, haga más, produzca más usted, tiene que brindar tal cosa, que en vez de hacer solo esta hojita ahora tiene que llenar cuatro más. Entonces se han vuelto no en ayuda, sino en carga."

Por lo que se evidencia que este tema de las capacitaciones, es un factor que perjudica la salud mental de los docentes al recargar su labor diaria y con estrategias que no son acordes a la realidad educativa que se tiene en las aulas.

Tabla 9. Categoría 3. Afectaciones de la labor docente. Subcategoría: desempeño y calidad educativa.

Desempeño y calidad educativa.	¿Alguna vez su salud mental ha afectado la calidad educativa?	J3: "Claro. Lo que le comenté al inicio, sí me afectó porque no tenía el mismo impulso, no tenía las mismas ganas, y yo sentía que lo que estaba haciendo era como, nada más cumpliendo con la materia. Usted cumple con el programa de estudios, pero como usted lo dé, también eso influye, porque es como esté usted emocionalmente: usted está triste, usted va a enseñar triste, usted está alegre, usted va a enseñar alegre, si está enojado, enojado. Entonces sí afecta, para mí afecta mucho, entonces uno mismo tiene que aprender a tener un balance, y

		eso es lo que cuesta, tener ese equilibrio, pero como le digo, hay que pedirle siempre a Dios la sabiduría, y nada más." K4: "En este momento no, porque no he tenido, así, como una crisis. Pero yo pienso que, si en algún momento hay una situación personal ya muy fuerte, yo siento que sí, que sí puede afectar. De hecho, que a mí la parte de relacionarme con mis estudiantes me ayuda mucho porque uno ya habla con ellos, uno tiene las clases y ya se olvida un rato de los problemas personales. Pero si afecta porque la mayoría de docentes toman medicamentos antidepresivos o así para controlar toda la ansiedad y todo lo que a veces arrastramos." C28: "Sí. Una vez que me tuve que incapacitar porque me dio depresión y me tuve que incapacitar. Y obviamente en ese momento afectó porque mis estudiantes tuvieron cambio de docente. Y eso afecta a los chiquillos. Y las veces que sacaba permisos sin goce de salario porque ya no doy. Entonces me voy como para descansar... Y también eso afecta a los chiquillos. ¿Usted pidió esos permisos por los estudiantes? Sí, el año pasado, cuando pedí el de ocho meses, me fui, fue como el colapso de cuando tuve a Eddie. Y yo me fui. Es que esta escuela es la que me tiene cansada, la bulla, el escándalo siempre, tanta cosa que piden. Dios mío." L6: "Tal vez que sí, pero los chiquitos yo sé que no son los culpables, ¿verdad? De que uno... del mismo estrés, de la saturación, todo eso. O tal vez de problemas que uno trae de la casa. Yo siento que a mí no me ha pasado mucho, pero sí he escuchado y me han dicho que muchas veces, como quien dice, los profesores se desquitan con problemas que traen de la casa con los chiquitos y no es la gracia, ¿verdad?" A20: "Yo trato de que no. Pero si recuerdo una vez, bueno, una vez que estuve con un problema muy grande emocional y yo

		trataba de ir todos los días y era como mi refugio, era mi ambiente de trabajo, los chiquitos, todos me mantenían en pie y trataba de hacer lo mejor. Después otra vez, estaba muy desmotivada con todo el ambiente y la dirección. Yo no quería ni venir al trabajo. Entonces llegaba como, desganada a trabajar con los chiquitos. Sin embargo, igual, trataba de hacer mis clases normalmente. De que no influyera ese problema, ese desgano, esa desmotivación. Porque hacía como la separación de que no mi desgano no era con ellos, sino con el lugar del trabajo y el ambiente del trabajo y la dirección." M25: "Hace tres años, sí, yo creo que fue el año más duro para mí, es la generación que ahorita está en sexto. Fue el único año de toda mi vida que yo decía no quiero ir a trabajar, había una situación ahí conductual, seria, seria, seria, pero seria, y eso de que usted trataba de pararlos, digamos, cuando empezaban a discutir, dos estudiantes ahí en particular, y no había forma de que se quedaran callados, y entonces hablaba con los papás del estudiante y no había manera, y ellos no ponían de su parte. Con el otro estudiante tampoco. En su momento fue bastante, viera usted, yo no quería… yo decía: yo no quiero ir, yo no quiero ir." N32: "Creo que yo sé autocontrolarme muy bien. Tengo esa capacidad, y gracias a Dios soy de las poquitas que creo aquí en la escuela que no toman fluoxetina, a pesar de mi edad, porque casi todas toman fluoxetina aquí en la escuela, porque no aguantan este estrés. Yo lo controlo muy bien. La pregunta dice que si ha afectado la calidad en algún momento: Yo diría que sí, porque a veces el estrés le juega sucio, ¿verdad? Puede ser que usted a un chiquito le hable más golpeado de lo que debía. Puede ser que en algún momento

		usted se desmotive y entonces se tienda un poquito a la mediocridad." E15: "Sí, el año pasado sí, ha sido la única vez que yo recuerdo que me vi muy afectada por una madre de familia, que era compañera también y se enojó porque la niña tuvo unas respuestas malas de una tarea formativa. Ella me exigió que le cambiara la nota a esa tarea formativa y siendo docente… pues yo no entendí verdad. Yo le expliqué que la tarea era formativa, que no tenía ni un solo punto en la nota. Se me armó una, que hasta el día de hoy me persigue el problema verdad, porque fue compañera aquí entonces ella le habla mal de mí a todo el mundo. Y esa vez sí me afectó mucho, a tal punto que yo me fui a incapacitar, me tuve que ir a incapacitar porque me agarraba la lloradera por la presión tan grande… mensajes iban, mensajes venían, esa señora me atormentó y se dedicó a decirle a las compañeras que me iba a demandar por la 9999. Yo casi me muero, fue una cosa… Que me salieron hacer unas incapacidades en otra escuela y yo no lo pensé, yo mejor me fui y claro, ese tiempo que salí a otro lugar, a otro ambiente, de verdad me ayudó muchísimo a retomar." V2: "Sí, el año pasado por una situación que se dio, de hecho, tuvieron que venir a ayudarme porque estaba muy inestable emocionalmente y no porque tratara mal al grupo ni nada, sino que más bien estaba en un estado como de nervios, entonces ni a la hora de escribir en la pizarra, tal vez me comía palabras o cosas así entonces sí tuvieron que ayudarme en esa parte." S19: "En esto uno aprende a dejar de lado problemas familiares, problemas mentales. Personalmente, puedo decirle que lo puedo reflejar en mi cara, pero eso no va a afectar que yo desarrolle mi clase. Tengo como un balance o puedo manejar situaciones, considero que, aunque me afecten, aunque me

		sienta triste, aunque me sienta enojada, aunque me sienta decepcionada, desmotivada o lo que quiera que sea, no dejo que eso afecte el desarrollo de mis clases, que eso afecte que yo vaya a dejar a mis estudiantes solos y salga corriendo porque me siento mal y voy a salir llorando. Que siento el nudo en la garganta, ¿qué puedo hacer? Sí se ha sentido muchas veces el enojo con los mismos estudiantes y eso no deja que yo cambie el trato para ellos y no cambia tampoco de que yo deje de dar mi materia y de seguir las labores, entonces sí he aprendido a tener ese balance, de que existe, existe, ahí van a estar."

Fuente: "Elaboración propia, 2025."

Análisis de la categoría #3: Afectaciones de la labor docente.

Aunque se espera que los docentes puedan estar emocionalmente estables para desarrollar su labor de enseñanza, la realidad es que esto no siempre es así, ya que durante la jornada laboral pueden pasar muchas situaciones que desestabilicen al docente o incluso la misma acumulación de estrés durante largos periodos de tiempo, lo cual provoca que la calidad educativa se vea perjudicada también, ya que como afirma Mero et al. (2023, p.25) "la percepción que tienen los estudiantes del apoyo de sus maestros está directamente influenciada por el nivel de estrés y agotamiento que experimentan los docentes."

Sobre esto, los participantes aportan:

J3: "Usted está triste, usted va a enseñar triste, usted está alegre, usted va a enseñar alegre, si está enojado, enojado."

A20: "estaba muy desmotivada con todo el ambiente y la dirección. Yo no quería ni venir al trabajo. Entonces llegaba como, desganada a trabajar con los chiquitos.

M25: "Hace tres años, sí, yo creo que fue el año más duro para mí. Fue el único año de toda mi vida que yo decía no quiero ir a trabajar, había una situación ahí conductual, seria, seria, seria, pero seria. Yo decía: yo no quiero ir, yo no quiero ir."

N32: “A veces el estrés le juega sucio, ¿verdad? Puede ser que usted a un chiquito le hable más golpeado de lo que debía. Puede ser que en algún momento usted se desmotive y entonces se tienda un poquito a la mediocridad.”

V2: “El año pasado por una situación que se dio, de hecho, tuvieron que venir a ayudarme porque estaba muy inestable emocionalmente y no porque tratara mal al grupo ni nada, sino que más bien estaba en un estado como de nervios.”

Con esto podemos ver que existe una estrecha relación entre la salud mental y la enseñanza, ya que como menciona Rodríguez et al. (2017, p. 55), si el docente está mal, entonces tiene “menos interés en los alumnos, ausentismo, bajo desempeño y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo, obstaculizando el buen funcionamiento de una institución educativa.”

Lo cual se ve reflejado en dos compañeras que tuvieron que incapacitarse, porque las situaciones vividas dentro del centro educativo superaban su salud mental:

C28: “Una vez que me tuve que incapacitar porque me dio depresión y me tuve que incapacitar. Y las veces que sacaba permisos sin goce de salario porque ya no doy. Entonces me voy como para descansar... Es que esta escuela es la que me tiene cansada: la bulla, el escándalo siempre, tanta cosa que piden. Dios mío.”

E15: “El año pasado ha sido la única vez que yo recuerdo que me vi muy afectada por una madre de familia, que era compañera también y se enojó porque la niña tuvo unas respuestas malas de una tarea formativa. Y esa vez sí me afectó mucho, a tal punto que yo me fui a incapacitar, me tuve que ir a incapacitar porque me agarraba la lloradera por la presión tan grande… mensajes iban, mensajes venían, esa señora me atormentó y se dedicó a decirle a las compañeras que me iba a demandar por la 9999. Yo casi me muero, fue una cosa… Que me salieron hacer unas incapacidades en otra escuela y yo no lo pensé, yo mejor me fui.”

Por ende, se puede concluir que la labor docente afecta directamente la salud mental y la estabilidad emocional cuando se viven situaciones con estudiantes, padres de familia, compañeros de trabajo, o incluso la misma carga administrativa.

Ahora, la siguiente subcategoría que se analiza es la de *vida personal y familiar*, para corroborar que se perjudica la vida de los docentes por responsabilidades laborales.

Tabla 10. Categoría 3. Afectaciones de la labor docente. Subcategoría: vida personal y familiar

Vida personal y familiar.	¿En algún momento sus responsabilidades docentes han afectado su tiempo de ocio o familiar?	J3: "Cuando vamos a salir o algo, lo que sea, a veces usted da prioridad a lo que usted tiene que hacer, y la familia queda ya última, entonces sí afecta, claro que sí, los hijos… todo el mundo se enoja, el esposo se enoja, a veces usted tiene problemas con su pareja, ¿por qué? porque usted no está dándole el tiempo que también necesita, entonces es ahí donde yo le digo a usted, yo he este año he tratado de llevarlo más tranquilamente y he tratado de hacer las cosas que pueda aquí en la escuela, como ir revisando las tareas, ir llevando mis apuntes, actualizando alguna hojita o algo que me sirva a mí para llevar más controles de los chicos. Trato de hacerlo acá y trato de no hacer nada en mi casa, a no ser que sea muy necesario, o en el apartamento, porque eso afecta también a los de la familia, de que uno siempre esté metido sobre una computadora, o solo haciendo trabajo, o solo recortando." K4: "Claro que sí, porque hay que entregar planes y hay una actividad el fin de semana y usted dice: Uy tengo que entregar planes, tengo que entregar registros de apoyo, tengo que buscar material, tengo que revisar exámenes, tareas…. Y a veces usted trata de decir que sólo voy a agarrar unas horas y listo… Pero la afectan un montón." C28: "Todo el tiempo. Porque cuando vienen exámenes, yo aquí no puedo ni planear ni hacer exámenes, no logro concentrarme, tengo que hacerlo en la casa. Entonces ya ese fin de semana, ya es un fin de semana que no es mío. Estoy trabajando constantemente todo el mes. Si no es una cosa, es otra." L6: "Claro que sí, porque tal vez uno se lleva trabajo para la casa, en el tiempo que uno va a pasar con la familia. O pospone alguna reunión o algún compromiso con algún familiar por ir a hacer trabajos educativos, digamos." A20: "Sí. Cuando, por ejemplo, he tenido que quedarme trabajando horas en expedientes, o en comisiones, he tenido que suspender mi hora de hacer ejercicio. Los fines de semana que, por ejemplo, he venido a colaborar con

		actividades aquí en la escuela, dejo de ir a pasear o de quedarme descansando en la casa. Igual cuando llego a trabajar en la noche, a veces no le puedo dar comida ni a mi esposo, incluso yo misma… cuando me doy cuenta ya es muy tarde para comer y a veces como cualquier cosilla que me encuentro y ya me acuesto. O me he acostado hasta sin cenar porque se me fue el tiempo." M25: "Ah sí, bastantes veces. Este año me estaba yendo apenas salía, porque yo diga, a veces, me quedaba aquí, me iba en bus y entonces me quedaba una o dos horas más esperando la hora del bus, entonces no llevaba trabajo a la casa. Pero ahora, me estaba yendo, casi que a las 2:20, entonces llevo mucho trabajo a la casa. Pero voy a ver si retomo las quedadas aquí, porque entonces yo aquí reviso todo y tareas y todo, y ya listo. Pero sí claro, mi trabajo nos quita nuestro tiempo." N32: "Claro que sí. En muchos... o sea, semanalmente." E15: "Bueno, ahorita no porque ya mis hijos están grandes, pero cuando tenía mis hijos pequeños claro que sí, era mucho lo que yo corría. Yo llegaba de la escuela, tenía otros horarios diferentes, trabajaba más lejos, hubo un tiempo que trabajé en Fortuna, que para mí fue terrible, porque el horario: yo me iba a las cinco y media de la mañana y llegaba a mi casa a las siete de la noche y con mis hijos en el preescolar, los dos, porque son muy seguiditos, entonces yo llegaba y los encontraba dormidos la mayoría de las veces o los veía un ratito porque ya ellos se acostaban temprano a dormir. Por dicha y de gran bendición, mi esposo me ayudaba mucho, como él llegaba temprano salía a las dos y veinte entonces tenía tiempo de ayudarles, entonces fue trabajo en equipo, pero si me resto un montón de tiempo que uno debía compartir con los niños." V2: "Sí, los fines de semana que normalmente hay paseos, o hay viajes a la piscina, entonces que lo invitan a uno, y yo: no, es que tengo que hacer el planeamiento o tengo que hacer los registros de apoyo, tengo que hacer algo, ¿verdad? Entonces sí han afectado mucho. O que tal vez haya una

		reunión familiar y mientras otros están ahí conviviendo, usted está en la computadora trabajando." S19: "Sí, claro, muchas veces, de hecho, al principio de mis años laborales que fueron 8 años trabajé en la parte complementaria donde no había lecciones libres, trabajaba de 7 a 4 y 40 sin lección libre, solo el ratito del almuerzo y los recreos, entonces todo lo que era revisar todo lo que era producir material era en mi casa. Llegué al punto en que yo dije: me voy a volver loca, gracias a Dios estaba más joven, entonces lo logré llevar. Llevando también una casa, una hija pequeña, una familia, que era estudiando, porque no había terminado de estudiar, entonces llevando todo eso era una locura. Ahora trato de hacer todo en la escuela, sin embargo, hay momentos en que tengo que poner en pausa algo de mi casa por algo que tengo que entregar, por ejemplo: planeamientos que no se terminan nunca en la escuela, hay que hacer materiales. Entonces sí se ha visto afectado." Y6: "Claro, la mayoría. Como cuando hay que entregar planes. Un día había una actividad en casa, fueron todos menos yo, porque la señorita estaba pegada en los planes. Entonces, sí me ha pasado. Lo que pasa es que desde que me pasó eso, trato de organizarme, aunque me recargo ciertos días."

Fuente: "Elaboración propia, 2025."

Hidrobo et al. indica que un factor protector es la recuperación, el cual es el tiempo que se pasa fuera del trabajo con otras personas para hacer una recarga emocional desligada de los quehaceres del trabajo. (2021) Sin embargo, la realidad docente evidencia que ellos muchas veces tienen que sacrificar ese tiempo social para continuar con sus labores en casa, afectando incluso el tiempo en familia, ya que como mencionan los participantes:

J3: "Cuando vamos a salir o algo, lo que sea, a veces usted da prioridad a lo que usted tiene que hacer, y la familia queda ya última."

C28: “Cuando vienen exámenes, yo aquí no puedo ni planear ni hacer exámenes, no logro concentrarme, tengo que hacerlo en la casa. Entonces ya ese fin de semana, ya es un fin de semana que no es mío. Estoy trabajando constantemente todo el mes. Si no es una cosa, es otra.”

L6: “uno se lleva trabajo para la casa, en el tiempo que uno va a pasar con la familia. O pospone alguna reunión o algún compromiso con algún familiar por ir a hacer trabajos educativos.”

A20: “He tenido que quedarme trabajando horas en expedientes, o en comisiones, he tenido que suspender mi hora de hacer ejercicio. Los fines de semana que, por ejemplo, he venido a colaborar con actividades aquí en la escuela, dejo de ir a pasear o de quedarme descansando en la casa. Igual cuando llego a trabajar en la noche, a veces no le puedo dar comida ni a mi esposo, incluso yo misma… cuando me doy cuenta ya es muy tarde para comer y a veces como cualquier cosilla que me encuentro y ya me acuesto. O me he acostado hasta sin cenar porque se me fue el tiempo.”

V2: “Los fines de semana que normalmente hay paseos, o hay viajes a la piscina, entonces que lo invitan a uno, y yo: no, es que tengo que hacer el planeamiento o tengo que hacer los registros de apoyo, tengo que hacer algo. O que tal vez haya una reunión familiar y mientras otros están ahí conviviendo, usted está en la computadora trabajando.”

S19: “Al principio de mis años laborales, que fueron 8 años, trabajé en la parte complementaria donde no había lecciones libres, trabajaba de 7 a 4 y 40 sin lección libre, solo el ratito del almuerzo y los recreos, entonces todo lo que era revisar todo lo que era producir material era en mi casa. Llegué al punto en que yo dije: me voy a volver loca, gracias a Dios estaba más joven, entonces lo logré llevar.”

Y6: “Como cuando hay que entregar planes. Un día había una actividad en casa, fueron todos menos yo, porque la señorita estaba pegada en los planes.”

Por lo tanto, se evidencia que existe una afectación por las responsabilidades docentes en el ámbito familiar y social, reduciendo así el tiempo que se puede dedicar a estabilizar la salud mental del docente.

Por último, se tiene la subcategoría de *salud mental y física*, donde se evidencian directamente las afectaciones de la labor docente en la salud.

Tabla 11. Categoría 3. Afectaciones de la labor docente. Subcategoría: salud mental y física.

Subcategoría	Ítems	Aporte de la persona entrevistada
Salud mental y física.	¿En algún momento su cuerpo o su mente han tenido secuelas por su labor docente?	J3: "Sí, este año yo creí que me iba a morir. Yo tengo un problema en la columna, cuando yo paso mucho sentada, o paso mucho frente a la computadora, me tiende mucho a doler en la espalda. Y el estrés, este año lo que hizo fue que se me saliera una pelota grandísima de puro estrés, porque no era solo el trabajo, eran también otras cosas, por eso a uno le afectan muchas cosas. Usted a veces siente que se vuelve loco, de tanto, ¿qué hago primero? Yo llegué un tiempo que no podía dormir, o sea, yo tenía sueño porque estaba muy cansada, pero yo me acostaba a veces a las 10, 11, 12, 1 de la mañana, haciendo trabajos X, y ya me acostaba y no podía dormir, o sea, ahí eran las 3 de la mañana, y usted todavía seguía pensando en lo de mañana, entonces eso claro que lo afecta, porque usted el otro día llega y no hace bien su trabajo." K4: "Sí, contracturas. O también reacciones alérgicas aquí como por la punta de la nalga y es por el estrés, entonces lo que me mandó son pastillas de ansiedad o tomar medicamentos naturales. Pero digamos, casi siempre durante el año me da como cuatro veces. Como una compañera me decía: es que yo tengo que tomar Fluoxetina cuando estoy en vacaciones. El uno estar todos los días con tanta presión y como está siempre activo y como un reloj, entonces al estar en vacaciones y al no tener que hacer nada, le provoca ansiedad. Y tiene sentido, son cosas que uno a veces no nota y es de tanto trabajo, tanta presión y que usted siempre está pensando en algo y en vacaciones tal vez sin nada, como que usted necesita estar en eso… ya es como una costumbre y yo digo que por eso también hay muchos docentes que emocionalmente terminan mal." C28: "Depresión, cansancio, estrés. En la parte muscular, uno se ve ahorita como contracturas. Y mi oído, que yo sé que ya mi oído está dañado. Cuando hay tanto trabajo, entonces aquello le anda en la cabeza:

		hay que hacer esto, hay que hacer lo otro, hay que decorar, hay que poner aquí… afecta bastante el sueño." L6: "En muchas ocasiones. Como quien dice, ya uno siente un mono de vez en cuando. Hay muchas veces que uno tiene que trasnochar, por lo mismo también: que hacer planes, que revisar, o tal vez cosas que se le acumulan." A20: "Sí, por el estrés que tenemos. Me causa dolor, rigidez, bruxismo. Entonces eso me causa dolores de cabeza. En tiempos de pandemia se me hizo una hernia aquí en la boca del estómago por el estrés. Siento mucho cansancio, mucho cansancio. Un rechazo, digamos hacia la carrera. No hacia los chiquitos, es hacia la carrera. Sí, el sistema. Cuando estoy muy estresada no me puedo conciliar. Me cuesta dormirme, o me duermo y me despierto. La mente no descansa, pasa constantemente pensando en todo lo que tiene que hacer." M25: "Este año he sentido mucho, mucho cansancio, me afecta ese cansancio mental. Tal vez de estar frente a la computadora, entonces mi sueño no es tan reparador. Y en la casa, ¿pasas pensando mucho en cosas que tenga que hacer de la escuela? Ah, sí, claro, y yo creo que no se lo quita uno nunca, ¿verdad? Usted va y se mete a un outlet y dice: ¡ay, mira esto para los chicos! ¡Ay, mira esto para la escuela! En cualquier lado, yo creo que es algo que anda uno, ¿verdad? Un chip que anda encendido." N32: "Sí, claro. Para muestra un botón. Yo empecé con presión alta. Que yo no lograba entender por qué. Porque me hacían exámenes y todo estaba bien. Hasta cuando consulté al especialista y me dijo: lo suyo se llama presión emocional y es la presión más mala porque no la podemos controlar. Entonces, ni modo, lo único que usted tiene que aprender es a controlar las emociones, es a controlar el estrés, y ¿cómo lo controla usted en esta carrera? Entonces me dice: no, o sea, mientras esté como educadora, va a tener que tomar pastilla para que esa presión se le mantenga regular. A mí me afecta principalmente cuando hay muchas cosas, me afecta principalmente el sueño. Yo soy muy dormilona

		normalmente y no tengo ningún problema, pero por ejemplo, el día antes de la fiesta o dos, tres días antes de la fiesta del día del niño, ya yo sé que yo voy a empezar en la noche a dormir mal. Porque ya me sube los nervios. Cuando hay mucha presión cerca, me afecta porque me pone como en alerta." E15: "Pues si, el año pasado fue algo que me afectó muchísimo emocional y físicamente, pues uno se sentía demasiado presionado. Cuando tengo mucha carga laboral me cuesta dormir porque yo paso organizando todo lo que tengo que hacer y viendo cómo resuelvo esto, cómo resuelvo aquello, cómo hago aquí, cómo hago allá, entonces me cuesta dormir." V2: "Sí, caída de cabello. Lo que me pasó el año pasado, que entré como en ese estado de shock. Situaciones así de ansiedad. A veces uno de tanta carga, tal vez del día, termina soñando, termina sin poder dormir. El año pasado que tuve esa situación, sí hubo un tiempo que no podía dormir bien, que no podía conciliar el sueño." S19: "Sí, claro. Dolores de espalda, como de articulaciones, de piernas. Sin embargo, también me alteran los triglicéridos. El estrés me ha aumentado, entonces eso hace que yo sienta mucho cansancio, que no pueda a veces ni alzar un brazo, que me duele todo, me dan muchos dolores de cabeza y el estrés que genera algunas cosas paso con migrañas. Precisamente este año yo tengo muchas ganas de ya no continuar, me siento muy cansada mentalmente de esta labor, creo que he dado muchos años, he producido muchos años y considero que seguir así 15 años más, no es sano. Si a esta altura me siento así, en ese tiempo más, ¿qué va a ser de mí? ¿cómo voy a quedar física y mentalmente? Si ya ahorita me siento agotada, no sé más adelante. por lo tanto sí considero muy seriamente retirarme en el momento oportuno que yo diga: merezco otra cosa, me hace feliz otra cosa. Mi trabajo me hacía muy feliz, ya no me gusta. ¿Si me equivoqué de profesión? No, amo la docencia, me gusta mucho, pero ya no es bonito. Ya esta situación de sentirse mal… ¿cómo un trabajo te va a hacer sentir mal?, ¿cómo un trabajo te va a perjudicar tu salud mental

		y física?, no es justo, ya deja de ser bonito y ya es cuando la persona tiene que pensar: ¿qué vale más, este trabajo o mi vida?"

Fuente: "Elaboración propia, 2025."

Cuando una persona pasa tantas horas frente a una computadora o expuesto a múltiples estresores, tiende a manifestar repercusiones a nivel mental y físico, así lo afirma Buitrago (2021, p. 139) al indicar que "se encontró que los docentes que padecen estrés son más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares (aumento de las concentraciones de glucosa, hipertensión y lípidos aterogénicos), dolores musculares, cansancio, trastornos de la voz, enfermedades metabólicas y afectaciones psicológicas".

Esto lo podemos evidenciar con todas las afectaciones que han manifestado los participantes:

J3: "Yo tengo un problema en la columna, cuando yo paso mucho sentada, o paso mucho frente a la computadora, me tiende mucho a doler en la espalda."…"el estrés, este año lo que hizo fue que se me saliera una pelota grandísima de puro estrés."… "Yo llegué un tiempo que no podía dormir, o sea, yo tenía sueño porque estaba muy cansada, pero yo me acostaba a veces a las 10, 11, 12, 1 de la mañana, haciendo trabajos, y ya me acostaba y no podía dormir".

K4: "Contracturas, o también reacciones alérgicas aquí como por la punta de la nalga y es por el estrés, entonces lo que me mandó son pastillas de ansiedad o tomar medicamentos naturales. Pero digamos, casi siempre durante el año me da como cuatro veces."

C28: "Depresión, cansancio, estrés. En la parte muscular, uno se ve ahorita como contracturas. Y mi oído, que yo sé que ya mi oído está dañado. Cuando hay tanto trabajo, entonces aquello le anda en la cabeza: hay que hacer esto, hay que hacer lo otro, hay que decorar, hay que poner aquí… afecta bastante el sueño."

A20: "Me causa dolor, rigidez, bruxismo. Entonces eso me causa dolores de cabeza. En tiempos de pandemia se me hizo una hernia aquí en la boca del estómago por el estrés. Siento mucho cansancio, mucho cansancio. Un rechazo, digamos hacia la carrera. Cuando estoy muy estresada no me puedo conciliar, me cuesta dormirme, o me duermo y me despierto. La mente no descansa, pasa constantemente pensando en todo lo que tiene que hacer."

M25: "Este año he sentido mucho, mucho cansancio, me afecta ese cansancio mental. Tal vez de estar frente a la computadora, entonces mi sueño no es tan reparador."

N32: "Yo empecé con presión alta. Que yo no lograba entender por qué. Porque me hacían exámenes y todo estaba bien. Hasta cuando consulté al especialista y me dijo: lo suyo se llama presión emocional y es la presión más mala porque no la podemos controlar. Entonces, ni modo, lo único que usted tiene que aprender es a controlar las emociones, es a controlar el estrés, y ¿cómo lo controla usted en esta carrera? Entonces me dice: no, o sea, mientras esté como educadora, va a tener que tomar pastilla para que esa presión se le mantenga regular."

E15: "Cuando tengo mucha carga laboral me cuesta dormir porque yo paso organizando todo lo que tengo que hacer y viendo cómo resuelvo esto, cómo resuelvo aquello, cómo hago aquí, cómo hago allá, entonces me cuesta dormir."

V2: "Caída de cabello. Lo que me pasó el año pasado, que entré como en ese estado de shock. Situaciones así de ansiedad. A veces uno de tanta carga, tal vez del día, termina soñando, termina sin poder dormir."

S19: "Dolores de espalda, como de articulaciones, de piernas. Sin embargo, también me alteran los triglicéridos. El estrés me ha aumentado, entonces eso hace que yo sienta mucho cansancio, que no pueda a veces ni alzar un brazo, que me duele todo, me dan muchos dolores de cabeza y el estrés que genera algunas cosas, paso con migrañas."

Estas situaciones, también se reafirman con la aceptación en el cuestionario de las frases "una mala salud mental afecta la calidad del sueño" y "al finalizar la jornada laboral me siento cansado o cansada por las responsabilidades docentes."

Y lastimosamente, el estar expuestos constantemente a estas situaciones de estrés, generan una etapa final conocida como el Síndrome de Burnout, la cual según Rodríguez et al. "es una respuesta al estrés laboral; es una experiencia compuesta por cogniciones, emociones y actitudes negativas hacia el trabajo y las personas con que se relaciona por su labor" (2017, p.49.).

Lo cual se puede decir que es lo que sucede con la participante **S19**, ya que indica "Precisamente este año yo tengo muchas ganas de ya no continuar, me siento muy cansada mentalmente de esta labor, creo que he dado muchos años, he producido muchos años y considero

que seguir así 15 años más, no es sano. Si a esta altura me siento así, en ese tiempo más, ¿qué va a ser de mí? ¿cómo voy a quedar física y mentalmente? Si ya ahorita me siento agotada, no sé más adelante. Mi trabajo me hacía muy feliz, ya no me gusta. ¿Si me equivoqué de profesión? No, amo la docencia, me gusta mucho, pero ya no es bonito. Ya esta situación de sentirse mal… ¿cómo un trabajo te va a hacer sentir mal?, ¿cómo un trabajo te va a perjudicar tu salud mental y física?, no es justo, ya deja de ser bonito y ya es cuando la persona tiene que pensar: ¿qué vale más, este trabajo o mi vida?"

Interpretación de Resultados

Este apartado se alinea con el tercer objetivo específico de esta investigación, en el cual se busca resumir los factores que se descubrieron que más perjudican la salud mental del personal docente de II ciclo de la escuela Juan Chaves Rojas, luego de ser aplicadas las entrevistas y el cuestionario.

El primer factor laboral que influye en la salud mental de los docentes es el de cargas administrativas y las responsabilidades docentes, ya que son muchas tareas que se deben llevar a cabo al mismo tiempo, dentro de las cuales están: revisar correos, hacer capacitaciones, hacer debidos procesos, planear actividades estipuladas por la dirección, asistir a reuniones, entregar documentaciones requeridas en tiempo y forma, elaborar bitácoras, decorar pasillos y pizarra mural, hacer planeamientos de las cuatro materias básicas, cuido de recreos, hacer y revisar tareas o exámenes, atender a padres de familia, revisar cuadernos, aplicar adecuaciones curriculares, imprimir, elaborar material, activar protocolos, planear actos cívicos, formar parte de Comités, hacer expedientes, organizar y preparar estudiantes para el Festival Estudiantil de las Artes, Feria Científica y Desfile del 15 de setiembre.

Luego se encuentran las adecuaciones curriculares, ya que el docente debe hacer doble trabajo adecuando los planeamientos, tareas, exámenes, hacer Registros de Apoyo, buscando material y actividades que sean funcionales para el tipo de condición que tenga cada estudiante. Además, dentro del aula, debe buscar estrategias para enseñarle al grupo, pero también para dedicarle atención individualizada a los niños que tienen un nivel de funcionamiento inferior al grado en el que se encuentran.

Por otra parte, se encuentra el trabajo con estudiantes, ya que el docente debe saber manejar los problemas conductuales, los problemas de aprendizaje, las quejas, los diferentes estilos de aprendizaje, accidentes, normas, valores, problemas sociales y la falta de compromiso de algunos estudiantes con sus responsabilidades académicas. Además, saber distribuir el tiempo en clase para brindar atención individualizada a los 19 o 23 niños y niñas que tenga a su cargo, por eso **Romeiro recalca que "**el ambiente escolar es uno de los ambientes, hoy día, más estresantes para los docentes que tienen que enfrentar la difícil tarea de conducir el aprendizaje de sus educandos. **(2015, p. 126)"**

Seguidamente, el trabajo con padres de familia, ya que incluso el uso personal del celular se ve afectado porque pasan constantemente escribiendo o llamando en horas fuera del horario lectivo, se debe batallar con los padres que no muestran apoyo en la educación de sus hijos, con padres que irrespetan al docente, con padres conflictivos o agresivos y con los padres que no enseñan normas y valores en casa.

Además, las demandas emocionales, ya que el docente está constantemente expuesto a situaciones con sus estudiantes que los desgastan emocionalmente y los alteran mentalmente: las quejas diarias, vivencias de abuso de los estudiantes, abandono de los padres de familia y los comportamientos en el aula.

Y por último, se encuentra el ambiente laboral, ya que sienten una saturación por parte de la jefatura con la programación de actividades y solicitud de documentos. Además, la relación que tienen con sus compañeros también influye en la salud mental, porque pueden ocasionar que el ambiente se vuelva tenso o poco colaborador en las actividades que deben realizar en conjunto.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

A través de los análisis obtenidos se logra evidenciar que los docentes de II ciclo son conscientes de la importancia de la salud mental en su labor y saben que un desequilibrio en ella, repercute en la enseñanza, eficiencia y disfrute del trabajo. Sin embargo, hay múltiples factores que se complementan durante el curso lectivo y van generando un deterioro en la salud mental del docente, por lo que constantemente deben batallar para encontrar ese equilibrio y lograr sobrellevar todas las labores que implican la docencia.

Además, se concluye que el tiempo pronosticado para las labores docentes no concuerda con la cantidad de tareas y documentos que se deben hacer, lo cual ocasiona que trabajen muchas horas en casa después de la jornada laboral o durante los fines de semana, perjudicando el tiempo de ocio y familiar que debería ayudarles en su salud mental. Pero no sólo esto, sino que los estudiantes también se ven perjudicados por la frecuente suspensión de clases por actividades que se deben desarrollar, entonces esto genera estrés en los docentes porque no se logran culminar los planes de estudio establecidos.

Luego, se evidenció que la cantidad de estudiantes con los que se trabaja en las aulas, si perjudica la salud mental del docente, ya que en el aula no sólo debe enseñar, sino también sobrellevar los diferentes estilos de aprendizaje, los problemas de conducta, los problemas de aprendizaje, el desinterés y los problemas sociales de cada uno de los estudiantes.

Otro hallazgo de la investigación es que el ambiente laboral de la escuela Juan Chaves Rojas, en ocasiones afecta la salud mental de sus funcionarios, ya que el estrés o las diferentes personalidades, hace que se generen conflictos entre compañeros y el ambiente se vuelva tenso e incómodo. Sin embargo, los docentes del mismo nivel, son conscientes de que lo ideal es tener una relación cordial para alivianar la carga docente y sentir un espacio seguro y ameno para asistir a trabajar todos los días.

En ese sentido, también influye el director de la escuela, que en este caso está solicitando el desarrollo de muchas actividades y documentaciones, que tienen saturados a los docentes y aumentan así sus niveles de estrés. Además, la distribución que realiza del personal docente en los diferentes Comités que se deben conformar, no es justa ni equitativa, ya que existen algunos

Comités que son más pesados que otros, o incluso, hay docentes que en algunos años no forman parte de ninguno.

Por otra parte, en cuanto a materiales e infraestructura, se concluye que el presupuesto es cada vez menor en las escuelas y el docente adapta el aula con lo que se pueda para hacerla un lugar ameno. Sin embargo, cuando los materiales que se brindan durante el año, se acaban, en muchas ocasiones es el docente el que compra las cosas con su dinero y no recibe un reembolso por ello, ya que la colaboración de las familias es escasa por la condición socioeconómica de muchos estudiantes.

Otro aporte de la investigación es que los Protocolos establecidos por el Ministerio de Educación Pública generan más trabajo y más estrés para los docentes, ya que son muchos, algunos con anexos incompletos o poco contextualizados y con papeleo que el docente debe apresurarse a cumplir porque ya existe un tiempo definido, además, de comenzar a coordinar entrevistas durante su jornada laboral para realizar una investigación sobre las acciones ocurridas. Por lo que se concluye que el agotamiento mental del docente aumenta al hacer estos procesos.

En cuanto a la estabilidad emocional del docente, se espera que sea una persona que sepa autorregularse para trabajar con los estudiantes, sin embargo, en esta investigación se evidenció que existen situaciones diarias que los docentes pasan con los estudiantes, padres de familia o con las jefaturas, que los desestabilizan y eso repercute a nivel físico y emocional.

Con el trabajo que hacen los docentes con los padres de familia, se concluye que muchas veces prefieren ceder ante situaciones para evitarse conflictos, aunque el padre de familia no tenga la razón. Además, los docentes perciben poco apoyo de los hogares en cuanto a la educación de los estudiantes, por lo que se vuelve tedioso para el docente tener que estar en ese recordatorio constante de las responsabilidades que deberían cumplir como encargados de los menores.

Otra conclusión es que la labor docente no es remunerada conforme a las horas reales de trabajo que se desarrollan, ya que durante el mes trabajan muchas horas extras que nunca son reconocidas. Además, a nivel social los educadores son percibidos como vagos o cuestionados por todas las cosas que hacen.

Por último, si no existe una buena salud mental, los docentes no podrán enseñar efectivamente ni establecer relaciones con sus estudiantes o compañeros de trabajo. Además, la

salud emocional y física se ve afectada, ya que el docente evidencia cansancio, contracturas o brotes de estrés. Y si es constante la exposición que se tiene ante estos estresores que afectan la salud mental, entonces se comienzan a generar las incapacidades o se llega a la fase más avanzada que es el Síndrome de Burnout, donde el docente ya ve su lugar de trabajo negativamente y no quiere hacerlo más.

5.2 Recomendaciones

Recomendaciones generales para el Ministerio de Educación Pública

- ✓ Acercarse a los centros educativos para vivenciar la realidad laboral que sufren los maestros a la hora de cumplir con las asignaciones que les establecen.
- ✓ Realizar un ajuste salarial a los docentes que sea acorde con la cantidad de horas y trabajo que están haciendo.
- ✓ Complementar el trabajo de las docentes de Educación Especial con las docentes regulares, para disminuir la carga que generan las adecuaciones curriculares en el sistema educativo.
- ✓ Disminuir la cantidad de estudiantes por aula, para brindar una adecuada atención y que los docentes no se saturen con las situaciones diarias que puedan suceder.
- ✓ Valorar los programas de estudio vigentes, para que se prioricen los contenidos que son necesarios en cada nivel y que el docente no se afecte porque no logra culminarlos.
- ✓ Facilitar capacitaciones acordes con la realidad educativa y en horas laborales para que sean aprovechadas por el personal docente.

Recomendaciones generales para el Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (COLYPRO)

- ✓ Facilitar a los colegiados descuentos o sesiones con profesionales en Salud Mental cuando lo requieran.
- ✓ Brindar en los centros educativos charlas sobre salud mental y técnicas para trabajarla.
- ✓ Dar seguimiento a los colegiados con respecto a su salud mental para brindar ayuda en caso de que lo requieran.
- ✓ Coordinar en los centros de recreo más cercanos actividades para que los docentes puedan fortalecer su salud mental.

Recomendaciones generales para la Universidad Central

- ✓ Brindar cursos donde se trabaje la salud mental de los futuros docentes, facilitando técnicas y recalcando la importancia que tiene en el ámbito laboral y personal.
- ✓ Permitir que los futuros docentes experimenten la realidad educativa con más trabajo de campo, para que se enfrenten a situaciones que los reten y se cuestionen si de verdad son capaces de lidiar con todas las responsabilidades que conlleva esta profesión.

- ✓ Propiciar acercamientos a los centros educativos donde se trabajen con adecuaciones, para que comprendan el trabajo que abarcan.

Recomendaciones para el centro educativo

- ✓ La jefatura debe priorizar las actividades, guiándose únicamente por lo ya establecido por el Ministerio de Educación Pública y evitar tantas documentaciones que solicita para dejar de recargar la labor docente con procesos administrativos y que puedan dedicarse a la enseñanza.
- ✓ Se deben brindar técnicas útiles para que los docentes puedan autorregular el estrés diario al que se enfrentan en las aulas y en el centro educativo.
- ✓ Promover relaciones cordiales con las compañeras de nivel, para que la carga docente se sienta menos al dividir trabajos o saber que se cuenta con el apoyo de los otros docentes.
- ✓ Solicitar documentaciones con un tiempo prudencial para que el docente pueda cumplir con la entrega de los mismos.
- ✓ Recordar que el medio oficial es el correo electrónico, ya que se satura el celular cuando es un artículo personal.
- ✓ Disminuir la cantidad de Comités y establecer únicamente los necesarios, rotando al personal para que no se recarguen siempre los mismos.
- ✓ Reducir las actividades extracurriculares para que los docentes puedan dedicarse a su labor, que es enseñar.

Recomendaciones para los docentes

- ✓ Mantener una comunicación con los padres de familia únicamente por el correo estudiantil o por el cuaderno de informes al hogar, para respetar el espacio personal de los docentes y evitar el acoso constante.
- ✓ Buscar un pasatiempo después de la jornada laboral que les ayude con la saturación mental del día.
- ✓ Expresar a la jefatura cuando sienten que no pueden con todas las cargas que se les están asignando, para que puedan establecer un mutuo acuerdo de entrega y eso deje de generar estrés.
- ✓ Aplicar estrategias de respiración, meditación o pausas activas que les ayuden durante la jornada laboral.

- ✓ Establecer relaciones amenas con compañeros de trabajo para que la carga laboral sea menor y se tenga un apoyo cuando se requiera.
- ✓ Revisar constantemente su salud mental y física para que no se acumulen las secuelas del estrés y sean peores las consecuencias.
- ✓ Priorizar el tiempo en familia y de ocio, ya que son los espacios que permiten fortalecer la salud mental y brindar el descanso del ámbito laboral.

Recomendaciones para futuras investigaciones

- ✓ Seguir investigando las secuelas a corto o mediano plazo que sufren los docentes al estar expuestos constantemente al estrés laboral.
- ✓ Indagar sobre la cantidad de docentes que deben medicarse o incapacitarse a causa del estrés laboral.
- ✓ Investigar las responsabilidades docentes y contrarrestarla con las responsabilidades diarias que se le asignan al docente.
- ✓ Consultar los espacios que se le brindan al docente para apoyar las afectaciones en salud mental que sufren.

Referencias

Arís, N. (2017). El Síndrome de Burnout en los docentes. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, *7*(18), 829-848. https://doi.org/10.25115/ejrep.v7i18.1324

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (2019). Ley de Carrera Docente. https://www.asamblea.go.cr/sd/SiteAssets/Lists/Consultas%20Biblioteca/EditForm/Ley%204565%20Ley%20de%20Carrera%20Docente.pdf

Agyapong, B., Obuobi, G., Burback, L. & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 19 (17), 1-42. https://www.mdpi.com/1660-4601/19/17/10706

Barahona, M. C. (2024). Impacto de una salud mental adecuada para los docentes del Ministerio de Educación Pública (M.E.P), con el fin de mitigar el impacto mental que implica la enseñanza, hoy en día, en Costa Rica. Repositorio Ulacit. https://repositorio.ulacit.ac.cr/bitstream/handle/20.500.14230/11100/Impacto%20de%20una%20salud%20mental%20adecuada%20para%20los%20docentes%20del%20M.E.P.pdf?sequence=3&isAllowed=y#:~:text=La%20salud%20mental%20como%20parte%20de%20la%20salud%20ocupacional.&text=En%20general%2C%20el%20objetivo%20principal,ocupacional%20debe%20tomar%20en%20cuenta.

Blanco, S., Cerdas. V. & García, J. (2021). Clima organizacional en centros educativos públicos costarricenses: un análisis multifactorial. *Revista Educación,* 45 (1). DOI: https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.41927

Bonifaz, C. (2024). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Corporación Universitaria de Asturias. https://www.centro-virtual.com/recursos/biblioteca/pdf/investigacion_cualitativa/unidad1_pdf1.pdf

Buitrago, L. A, Barrera, M. A., Plazas, L.Y. & Chaparro, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación en Salud Universidad Boyacá*, 8(2). https://doi.org/10.24267/23897325.553

Calle, S. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 7(4), 1865-1879. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016

Castro, K. (2017, 10 de agosto). MEP atiende quejas sobre carga laboral en docentes. *CRhoy.* https://www.crhoy.com/nacionales/mep-atiende-quejas-por-sobrecarga-laboral-en-docentes/

Carranco, S. & Pando, M. (2019). Estrés laboral. https://piensoenlatinoamerica.org/storage/pdf-articles/1625029407-5%20Ensayo.pdf

Clavijo, M. L. (2023). El clima laboral docente y su importancia en el proceso de enseñanza. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar 7* (2), 9499-9510. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6050

Consejo Superior de Educación. (2017). Política Educativa. https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2022-06/politicaeducativa.pdf

Contreras, P. & Barraza, A. (2016). Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en docentes de educación básica. *Eureka.* 13 (2), 248-262. https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-905721

Córdoba, H. 2017. Investigación cualitativa. https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/67a2a708-f74f-4f7d-97b4-602e33426956/content

De la Torre, R., Zambrano, R., Barreiro, G. & De la Torre, G. (2023). La educación familiar en el proceso de enseñanza – aprendizaje del educando. *Revista Sinapsis*, 1 (23).

Espinoza, E. (2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. *Revista Conrado*, 16 (75), 103-110. http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n75/1990-8644-rc-16-75-103.pdf

García, G. (2023). Investigación cualitativa desde el método de la investigación acción. *Revista de Artes y Humanidades UNICA,* 24 (51), 196-210. https://revistas.unicaedu.com/index.php/ahu/article/view/72/108

Guzmán, V. (2021). El método cualitativo y su aporte a la investigación en las ciencias sociales. *Gestionar: Revista De Empresa Y Gobierno*, *1*(4), 19-31. https://doi.org/10.35622/j.rg.2021.04.002

González, Y. L., Ceballos, P. A. & Rivera, F. (2021). Carga mental en profesores y consecuencias en su salud: una revisión integrativa. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, 29, e2808.* https://www.scielo.br/j/cadbto/a/vv7N59KhLSVGpyGRSvZybCJ/?format=pdf

Herrera, K., Jiménez, K. Méndez, V. & León, G. (2025). Desencadenantes del contexto laboral que pueden generar síndrome de burnout en docentes de secundaria. *Revista Electrónica Educare*, *29*(1), 1-20. https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599

Hidrobo, M., Melo, D. & Montoya, A. (2021). *Bienestar laboral como factor protector de los riesgos psicosociales: Revisión sistemática.* Universidad de Antioquia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/f4f09152-6180-4c34-a52d-944aeff1757e

Matas, A. (2018). Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(1), 38-47. https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.1.1347

Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C. & Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación.* Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C http://coralito.umar.mx:8383/jspui/handle/123456789/1539

Mero, V. G., Maldonado, J., Galeas, J. J., & Ríos, M. A. (2023). Importancia de reducir el estrés laboral en los docentes. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, *2*(1), 21-30. https://doi.org/10.69516/dwf3cn42

Ministerio de Educación Pública. (s.f.). Estructura jerárquica del MEP. https://dgth.mep.go.cr/estructura-jerarquica-del-mep/

Ministerio de Educación Pública. (2016). Lineamientos sobre horarios para los diferentes ciclos, niveles, ofertas y modalidades del sistema educativo costarricense. https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2022-07/lineamientos-horarios-2016.pdf

Ministerio de Educación Pública. (2017). Resolución N°2728-MEP-2017. https://apse.cr/wp-content/uploads/2022/02/RESOL-2728-MEP-2017-RANGOS-DE-MATRICULA.pdf

Ministerio de Educación Pública. (2020). Lineamientos para la conformación y funcionamiento de comisiones, comités y afines en centros educativos. https://sibeycra.mep.go.cr/wp-content/uploads/2022/04/DM-0007-02-2020-Lineamientos-para-Comites.pdf

Ministerio de Educación Pública. (2024). RESOLUCIÓN DG-RES-155-2024. https://dgth.mep.go.cr/wp-content/uploads/2024/07/DG-RES-155-2024-Carrera-Profesional-Docente_-003.pdf

Miranda, U. & Acosta, Z. (2009). Fuentes de información para la recolección de información cuantitativa y cualitativa. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25070w/Seman3/fuentes_informacion.pdf

Mora, J. C. (2025). *La relación entre el número de estudiantes y el número de docentes en las aulas (ratio educativa) a nivel nacional e internacional.* https://www.colypro.com/wp-content/uploads/2023/01/Informe-relacio%CC%81n-entre-el-nu%CC%81mero-de-estudiantes-y-el-nu%CC%81mero-de-docentes-en-las-Aulas-a-nivel-nacional-e-internacional-Nuevos-ma%CC%81rgenes.pdf

Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, (70), 110–120. https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371

Organización Mundial de la Salud. (2022, junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial de la Salud. (2024, setiembre). *Salud mental en el trabajo.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work

Oramas, A., Rodríguez, R., Almirall, P., Huerta, J., & Vergara, A. (2024). Algunas causas de estrés psicológico en maestros del municipio Arroyo Naranjo, Cuba. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 4(1-2), 8-12. https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/860

Pacheco, G. (2024, 23 de diciembre). Días de incapacidad por trastorno de ansiedad crecieron 171% en cinco años. *Teletica.* https://www.teletica.com/nacional/dias-de-incapacidad-por-trastorno-de-ansiedad-crecieron-171-en-cinco-anos_371632

Papalia, D., Duskin, R. & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. Mcgraw-Hill/Interamericana editores. D.F., México.

Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Salud Uninorte,* 35 (1), 156-184. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156

Ramos, C., Castañón, M., Almendra, Y. & Monge, L. (2024). ¿Puede el Mindfulness Reducir el Burnout en los Docentes? *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(1), 42-55. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9384

Retana, D., González, J. & Pérez, J. (2022). Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés. *InterSedes, 23(47), 161–183*. DOI 10.15517/isucr.v23i47.48375.

Rodríguez, J. A., Guevara, A. & Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*, *8*(14), 45-67. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045&lng=es&tlng=es.

Romeiro, S. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. *Revista Científica Internacional,* II (1).

Romero, C. 2005. La categorización: un aspecto crucial en la investigación cualitativa. *Revista investigaciones*, 11. https://biblioteca.unicesmag.edu.co/digital/revinv/0123-1340v11n11pp113.pdf

Smith, K., Sheridan, L., Duursma, E., & Alonzo, D. (2025). Teachers' emotional labour: the joys, demands, and constraints. *Teachers and Teaching*, 1–25. https://doi.org/10.1080/13540602.2025.2466560

Solano, S. 2022. *Estrés laboral en profesionales del área de Educación del Circuito 01 de la Dirección Regional de Educación de Occidente: Evaluación y Guía Recomendativa* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Repositorio del SIBDI-UCR. https://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/8976e503-5aeb-4ce9-83b3-26b8c0ff28c3/content

APÉNDICES

Anexo 1.

UNIVERSIDAD CENTRAL

Escuela de Ciencias de la Educación

Bachillerato en Ciencias de la Educación con énfasis en I y II Ciclo

FÓRMULA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

TEMA DE INVESTIGACIÓN

"Exploración de los factores laborales asociados a la salud mental del personal docente de II ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025."

Investigadora: Joseth Alejandra Castro Rueda

Nombre de la persona responsable en coordinar y supervisar la investigación: Lic. Guisbel Fernández García.

¿Qué busca esta investigación?

Este estudio es realizado por la estudiante **Joseth Alejandra Castro Rueda** como parte del cumplimiento del plan de estudios del **Bachillerato en Ciencias de la Educación con énfasis en I y II Ciclo** de la **Universidad Central**. La investigación se titula: *Exploración de los factores laborales asociados a la salud mental del personal docente de II ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.*

El objetivo principal de este estudio es analizar los factores laborales relacionados con la salud mental del personal docente de II Ciclo de la Escuela Juan Chaves Rojas, pertenecientes a la Dirección Regional de Educación San Carlos, durante el II semestre 2025.

¿En qué consistirá su participación? Como parte del desarrollo de esta investigación, se aplicarán dos instrumentos de recolección de información: una entrevista semiestructurada y un cuestionario. Estos instrumentos serán aplicados al personal docente de II Ciclo de la escuela Juan Chaves Rojas.

La entrevista podrá ser grabada en audio, y la investigadora también tomará notas durante la conversación, con el único propósito de garantizar la fidelidad y rigurosidad del análisis de los datos. Estas grabaciones y notas serán almacenadas de forma segura, y posteriormente eliminadas al finalizar el análisis.

La información recopilada será tratada con absoluta confidencialidad y utilizada únicamente con fines académicos y científicos. Los resultados del estudio se presentarán de forma general, garantizando que ninguna persona participante pueda ser identificada.

Se considerarán los siguientes aspectos:

Previo a su participación, la investigadora le explicará los objetivos del estudio y su finalidad académica. Si tiene dudas o requiere información adicional, puede comunicarse con el docente tutor, Guísbel Fernández García, al correo: **gfernandez@edu.uc.ac.cr**

1. Usted tiene derecho a solicitar una copia firmada de este consentimiento informado.
2. Su participación es **libre y voluntaria**. Puede retirarse en cualquier momento sin consecuencias.
3. La confidencialidad de la información está protegida conforme al **Código de Ética del Colegio de Licenciados y Profesores (COLYPRO)**, el cual en su *Artículo 15* establece el deber de salvaguardar la confidencialidad de la información obtenida en contextos profesionales, salvo en situaciones que impliquen riesgos a la vida o integridad de terceros.
4. Esta investigación no implica riesgos previsibles ni remuneración económica.
5. Puede presentar cualquier comentario o inquietud a la investigadora o al docente responsable del proyecto.

Consentimiento informado:

Declaro que he leído y comprendido la información contenida en este documento. Se me ha dado la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas de forma clara y satisfactoria. Acepto participar libre y voluntariamente en esta investigación, autorizando el uso de grabación y notas durante la entrevista.

Participante

_____	_____	_____
Nombre Completo	Cédula	Firma

Investigadores que solicitan el consentimiento

_____	_____	_____
Castro Rueda Joseth Alejandra	207280870	Firma

Estudiante responsable del estudio

Anexo 2. Instrumento I

UNIVERSIDAD CENTRAL

Escuela de Ciencias de la Educación

Bachillerato en Ciencias de la Educación con énfasis en I y II Ciclo

Entrevista Semiestructurada dirigida a los Docentes de II ciclo sobre la salud mental y la labor docente.

Por medio de este instrumento, se pretende explorar acerca de la salud mental de los docentes, así como los factores laborales que pueden estar relacionados con la misma y las afectaciones que pueden generar en el desempeño docente y en la salud mental.

Los datos acá suministrados serán confidenciales y de uso exclusivo para este trabajo de investigación.

Instrucciones: En este primer instrumento se plantearán preguntas que puede responder abiertamente y relatar experiencias o ejemplos para aportar más detalles.

	Introducción
1	¿Cómo podría definir el concepto de salud mental?
2	¿Considera que es importante la salud mental en la labor docente?
	Dinámica laboral docente
3	A nivel de aula, ¿cuáles son los factores que más le afectan en su salud mental?
4	¿Cómo afecta el tiempo que se asigna para labores académicas en su salud mental?
	Clima organizacional
5	¿Cómo influye la jefatura en su salud mental?

6	¿Considera importante el ambiente laboral en su desempeño docente?
	Condiciones físicas y materiales de trabajo
7	¿Considera que su aula es un lugar ameno para laborar?
8	¿Cuáles materiales se brindan para enseñar y cómo afecta esto la labor docente?
	Factores administrativos y burocráticos
9	¿Se logran culminar los planes de estudio durante el curso lectivo?
10	¿Cuáles cargas administrativas tienen los docentes aparte de la enseñanza?
11	¿En cuántos Comités debe estar durante el curso lectivo?
12	¿Cómo percibe la evaluación docente que se le realiza en cada curso lectivo?
13	¿Qué opina sobre los Protocolos que establece el MEP?
	Demandas emocionales y socioafectivas
14	¿Cuáles son las demandas emocionales que más se requieren para trabajar con estudiantes?
15	¿Cómo es el trabajo con los padres de familia y qué afectación tiene en su labor docente?
16	¿Considera que el contexto social de los estudiantes le afecta de alguna manera?
	Remuneración y reconocimiento profesional
17	¿Cree que las personas respetan su profesión?
18	¿Existe un balance entre el salario y la labor docente?
19	¿Qué opina sobre las capacitaciones que facilita el MEP?
	Desempeño y calidad docente
20	¿Alguna vez su salud mental ha afectado la calidad educativa?
	Vida personal y familiar
21	¿En algún momento sus responsabilidades docentes han afectado su tiempo de ocio o familiar?
	Salud física y mental
22	¿En algún momento su cuerpo o su mente han tenido secuelas por su labor docente?

Anexo 3. Instrumento II

UNIVERSIDAD CENTRAL

Escuela de Ciencias de la Educación

Bachillerato en Ciencias de la Educación con énfasis en I y II Ciclo

Cuestionario dirigido a los Docentes de II ciclo sobre la salud mental y la labor docente.

Por medio de este instrumento, se pretende explorar acerca de la salud mental de los docentes, así como los factores laborales que pueden estar relacionados con la misma y las afectaciones que pueden generar en el desempeño docente y en la salud mental.

Los datos acá suministrados serán confidenciales y de uso exclusivo para este trabajo de investigación.

Instrucciones: En este segundo instrumento se plantearán afirmaciones relacionadas con la salud mental y la labor docente. Indique el grado de acuerdo con cada afirmación marcando la casilla que crea más conveniente.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. La salud mental es necesaria en las personas.					
2. La salud mental influye en la vida personal.					

3. La salud mental influye en el desempeño laboral.					
4. La salud mental afecta las relaciones interpersonales.					
5. Me siento frecuentemente estresado por la carga laboral.					
6. Realizar actividades de ocio después del trabajo mejora la salud mental.					
7. Una mala salud mental afecta la calidad del sueño.					
8. Al finalizar la jornada laboral me siento cansado o cansada por las responsabilidades docentes.					
9. La labor docente requiere gran demanda emocional.					
10. Me siento abrumado por las responsabilidades que me asigna la jefatura.					
11. La cantidad de estudiantes y las					

dificultades de aprendizaje generan estrés en mi labor docente.					
12. Sé manejar el estrés diario al que está ligada la labor docente.					
13. En mi espacio de trabajo se propician técnicas o espacios para trabajar la salud mental.					
14. El tiempo que tengo para preparar material, planeamientos, exámenes y tareas es suficiente.					
15. Una mala salud mental genera estrés, irritabilidad o cansancio.					
16. El clima laboral en mi institución es positivo y colaborativo.					

14. Anote las estrategias que utiliza para manejar el estrés dentro de la escuela.

15. ¿Qué es lo que más afecta su salud mental de la labor docente?

16. ¿Cuáles estrategias utiliza para trabajar su salud mental fuera del trabajo?