



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“RELACIÓN ENTRE ESTRÉS LABORAL Y SALUD MENTAL EN DOCENTES DE UNA IE PRIVADA DE TRUJILLO, 2025”

**TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología**

Autor:

Yocsy Marina Zurita Berru

Asesor:

Dr. Heber Domingo Seminario Ortiz

<https://orcid.org/0000-0001-8654-9982>

Trujillo - Perú

2025

Jurado evaluador

Jurado 1 Presidente(a)	ERICA ROJANA GONZALEZ PONCE DE LEON
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	LORENA MARIBEL FRIAS SAAVEDRA
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	HEBER DOMINGO SEMINARIO ORTIZ
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 of 51 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: 13390221913

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para la...

Filtrado desde el informe

• Bibliografía

Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)



Página 2 of 51 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: 13390221913

Dedicatoria

A mi familia, el mayor regalo de la vida. A mi mamá, por su fortaleza e inspiración, por su amor incondicional y por enseñarme con su ejemplo el valor del esfuerzo. A mi papá, mi ángel en el cielo, porque su amor y dedicación siguen guiando mis pasos. A mis sobrinos, para que nunca dejen de soñar y crean en el poder del conocimiento para transformar sus vidas.

Agradecimiento

A Dios, por su amor y guía en todo momento; a mi mamá, por su fortaleza y ejemplo de resiliencia; a mi papá, por su legado de amor que me inspira cada día; a mis hermanos y sobrinos, por recordarme con su alegría la importancia de seguir soñando; y a mis amigos, equipo de trabajo y docentes, por su apoyo constante. Gracias por ser mi inspiración en este camino.

Índice de contenidos

Jurado evaluador.....	2
Informe de similitud	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Índice de contenidos	6
Índice de tablas	7
Resumen	8
Capítulo I: Introducción.....	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema.....	23
1.3. Objetivos.....	23
1.4. Hipótesis	24
Capítulo II: Metodología	25
Capítulo III: Resultados	32
Capítulo IV: Discusiones y Conclusiones	37
Referencias	44
Anexos	53

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Correlación del estrés laboral y la salud mental</i> -----	32
Tabla 2 <i>Niveles de estrés laboral de los docentes</i> -----	33
Tabla 3 <i>Niveles de la salud mental de los docentes</i> -----	34
Tabla 4 <i>Correlación del estrés laboral y las dimensiones de la salud mental</i> -----	35
Tabla 5 <i>Correlación de la salud mental y las dimensiones del estrés laboral</i> -----	36

Resumen

El propósito de esta investigación fue examinar la asociación entre el estrés relacionado al trabajo y el bienestar psicológico de los docentes, en términos de salud mental, de una escuela privada en la ciudad de Trujillo, durante el año 2025. Se adoptó un enfoque cuantitativo, bajo un diseño correlacional de tipo transversal, empleando como instrumentos una adaptación del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI-ES) y una versión modificada de la escala CAMI. Participaron 44 profesores en total. Los hallazgos evidenciaron una relación positiva fuerte y significativa entre ambas variables ($\rho = 0.889$; $p = 0.000$), indicando a mayor estrés laboral mayor le deterioro de la salud mental. El 89 % de los docentes presentó niveles regulares de estrés, con especial afectación en agotamiento emocional y despersonalización. En cuanto a la salud mental, el 91 % mostró un nivel regular, predominando actitudes desfavorables y sentimientos de frustración institucional. Se identificó relación significativa entre el estrés y las actitudes negativas hacia el entorno educativo. La investigación concluye que el estrés laboral se asocia directamente con el bienestar emocional y profesional del docente, recomendando intervenciones institucionales centradas en la prevención del agotamiento emocional y el fortalecimiento del sentido de realización profesional.

Palabras clave: Estrés laboral, salud mental, docentes.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El sector educativo es uno de los pilares principales para el desarrollo de la sociedad, al contribuir directamente al progreso económico, social y cultural de las sociedades (World Bank, 2024). El servicio de la calidad del sistema educativo depende en gran parte del bienestar del personal docente, cuyas condiciones laborales impactan el desempeño profesional y el aprendizaje estudiantil (Morris et al., 2025). Por tanto, destinar recursos a la formación y al bienestar emocional del profesorado representa no solo una acción institucional clave, sino una decisión estratégica esencial (Arango et al., 2025). La salud mental y el estrés laboral en profesores de nivel secundario constituyen un desafío en aumento, evidenciado por la persistente aparición de señales como depresión, ansiedad y fatiga emocional (Madigan et al., 2023). Diversos estudios señalan que esta situación se ve agravada por condiciones estructurales como la limitada inversión en salud mental, el escaso acceso a servicios especializados y la precariedad en el entorno de trabajo educativo (BMC Public Health, 2025).

A escala mundial, los problemas de salud mental y el estrés vinculados al trabajo afectan gravemente a los docentes. En las naciones con menores recursos económicos, el presupuesto destinado a salud mental no supera el 2.1 % del total, y la disponibilidad de profesionales en esta área es inferior a dos por cada 100 000 personas (Organización Mundial de la Salud, 2021). A esto se sumó la pandemia que interrumpió servicios en el 45 % de los países, agravando el agotamiento emocional. El 15 % de adultos en edad productiva presenta trastornos vinculados al trabajo como estrés laboral, lo que genera 12 mil millones de días laborales perdidos y pérdidas cercanas a un billón de dólares (OMS

& OIT, 2022). Además, quienes enfrentan estas condiciones tienen un 20 % menos de empleabilidad y un 17 % menos de ingresos (OCDE, 2021). Así mismo, la carga mundial atribuida al estrés laboral aumentó en un 7.2 % entre 2019 y 2021 (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2024). Por ejemplo, en EE. UU., el 52 % de docentes de secundaria reporta agotamiento constante provocado por estrés. Del mismo modo, en el Reino Unido, el 2.7 % del sector educativo presenta estrés laboral, superando el promedio general del 2 % (Health and Safety Executive, 2022).

En el contexto nacional, el estrés laboral y la salud mental en el personal docente del nivel secundaria no dejan de ser un problema ajeno, pues existe evidencia que muestran cifras alarmantes: el 57.2 % de trabajadores en Lima, incluidos docentes, reporta sufrir de estrés laboral, afectando su bienestar y desempeño (INSM, 2021). El 20.5 % de docentes afirma sentirse emocionalmente agotado con frecuencia y un 17.1 % manifiesta malestar psicológico constante, en un contexto marcado por sobrecarga post pandemia (Pulso PUCP, 2024). Además, el 57.4 % tuvo dificultades para atender el aspecto socioemocional del alumnado, elevando aún más la presión. En 2023, se registraron 174,207 atenciones en salud mental a docentes, siendo el 68 % por estrés y ansiedad, con un aumento del 23 % en agotamiento emocional respecto al año anterior (INEI, 2023). Solo en el primer semestre de 2024, se atendieron 825,007 personas por salud mental laboral, un 21.5 % más que en 2023 (MINSA, 2024). Aunque se han creado nuevos centros de atención, la carga estructural sigue siendo alta. El aumento del presupuesto en salud mental refleja avances, pero el problema persiste a nivel ocupacional.

Con respecto a casos clínicos, a nivel general, múltiples investigaciones recientes han demostrado una conexión directa entre el estrés en el entorno laboral y el desgaste de

la salud mental en variados ámbitos ocupacionales. En El Salvador, Magaña Salazar et al. (2023) identificaron una correlación significativa entre el estrés y la ansiedad en trabajadores de primera línea durante la pandemia. Por su parte, Rassouli et al. (2024) demostraron que el estrés ocupacional explica el 42 % de la variabilidad en la salud mental de enfermeros iraníes, destacando además el papel moderador de la autoeficacia. En Sudáfrica, Deka et al. (2024) documentaron cómo la sobrecarga laboral y la cultura organizacional deficiente afectan la estabilidad emocional de los profesionales sanitarios. Finalmente, Michels et al. (2024) analizaron a desarrolladores de software que experimentaron episodios de sobrecarga mental, revelando patrones de agotamiento vinculados a baja productividad. Estos hallazgos subrayan la urgencia de abordar estructuralmente en la asociación del estrés laboral con la salud mental de los docentes dentro del contexto local.

Para sustentar los pilares y discutirlos posteriormente, se iniciará con los antecedentes que respaldan el estudio:

La investigación realizada por Rijo (2024) en Villa Hermosa, República Dominicana, examinó los efectos que tiene la jornada escolar prolongada sobre el bienestar psicológico de los maestros de nivel primario. El objetivo fue explicar cómo el trabajo docente afecta el bienestar psicológico en ese contexto. Se adoptó un enfoque mixto con triangulación concurrente (DITRIAC), encuestando a 139 docentes y entrevistando a 13. Los resultados indicaron que el 63% volvería a elegir ser profesor y el 72% disfrutaba de sus tareas, sin embargo, muchos señalaron altos niveles de agotamiento, falta de recursos, ruido ambiental, sobrecarga laboral e infraestructura deficiente. Las entrevistas revelaron preocupación por la escasa coordinación institucional y la presión emocional. Se concluyó que estas condiciones intensifican el

estrés laboral, perjudicando la salud mental del profesorado, y se recomendó implementar estrategias de autocuidado, programas de apoyo emocional y mejoras estructurales. Este trabajo aporta evidencia valiosa sobre la necesidad urgente de políticas públicas enfocadas en el bienestar docente en contextos vulnerables.

En la región del Azuay, en Ecuador, la investigación de Armijos (2022) exploró el grado de estrés laboral en profesores de nivel secundario durante el contexto pandémico, empleando un método cuantitativo de tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 30 docentes, a quienes se les aplicó un cuestionario elaborado por la OIT, cuya fiabilidad fue elevada ($\alpha = 0.92$). Los hallazgos indicaron que el 90% de los participantes experimentaba un nivel leve de estrés, mientras que el 10% mostraba un nivel moderado, sin detectarse situaciones severas. Entre los principales factores asociados al estrés se identificaron la escasa integración del equipo (43.3%) y los retos tecnológicos (36.7%). Aunque no se especifica un coeficiente de correlación, se reconoce la incidencia de factores organizacionales en el bienestar emocional. Se concluye que, aunque los niveles reportados fueron bajos, es vital mantener vigilancia preventiva. El aporte de esta investigación radica en evidenciar cómo ciertos elementos del entorno laboral inciden silenciosamente en la salud mental docente, incluso en escenarios sin cifras alarmantes.

La investigación llevada a cabo por Gómez (2024) en la ciudad de A Coruña, España, examinó la relación entre el estrés laboral y la salud mental en docentes de educación secundaria. El propósito fue identificar manifestaciones de desgaste psicológico y su vínculo con factores laborales como el tipo de institución, la trayectoria profesional y el sexo del docente. Se aplicó un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo y transversal, utilizando como instrumentos el Maslach Burnout Inventory

(MBI) y la escala GAD-7. Los hallazgos revelaron que un 26,09 % de los docentes se encontraba en un nivel elevado de riesgo de estrés, mientras que un 47,82 % de quienes contaban con entre 16 y 30 años de servicio presentaban un riesgo medio-alto. En ansiedad, se hallaron síntomas moderados a severos en una proporción relevante del grupo. La conclusión refuerza que la docencia implica un riesgo psicosocial considerable, especialmente en mujeres con más de 15 años de servicio en educación primaria. Este estudio es relevante porque visibiliza el malestar docente como problema de salud pública y aporta evidencia útil para diseñar estrategias de prevención en entornos escolares.

En una investigación llevada a cabo por Yupari et al. (2022) en las ciudades de Trujillo (Perú) y Barranquilla (Colombia), se analizaron los niveles de estrés laboral y el estado de salud mental en docentes de los niveles primario y secundario durante la crisis sanitaria provocada por la COVID-19. El propósito del estudio fue contrastar las dimensiones del estrés en ambos escenarios educativos. Para ello, se empleó un cuestionario digital compuesto por 31 preguntas, el cual fue respondido por 242 docentes (106 peruanos y 136 colombianos). La metodología utilizada fue de tipo no experimental, con un enfoque transversal, descriptivo-comparativo y correlacional. Entre los hallazgos, se observó que el 16.9 % del profesorado colombiano experimentaba niveles elevados de estrés, mientras que en el caso peruano, dicha proporción alcanzaba solo el 7.5 %. Desde el punto de vista estadístico, se identificaron diferencias significativas ($p < 0.05$) en las dimensiones relacionadas con creencias poco funcionales, exigencias laborales y estrategias de afrontamiento. Asimismo, se encontraron variaciones relevantes en función de variables sociodemográficas y profesionales, tales como el género, el nivel de ingresos, las condiciones de vivienda, el tipo de centro educativo en el que laboraban y la formación de posgrado alcanzada. El análisis de Chi cuadrado reveló que en Colombia el ingreso

económico se asocia significativamente con el nivel de estrés ($p = 0.02$), mientras que en Perú lo fueron los años de experiencia ($p = 0.04$). El estudio es relevante por evidenciar cómo las condiciones económicas y sociales influyen en la salud mental docente en contextos de crisis.

En el estudio desarrollado por Raymundo y Paredes (2024) en la región Amazonas, Perú, se exploró la vinculación entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes de secundaria tras el contexto de la pospandemia. La investigación tuvo como propósito identificar cómo se relacionan estos dos aspectos en profesores de escuelas públicas. Para ello, se empleó una metodología cuantitativa con enfoque correlacional y diseño transversal, aplicándose instrumentos como una versión adaptada del Cuestionario de Estrés Laboral y la Escala de Salud Mental de Goldberg a una muestra de 124 participantes. Los hallazgos revelaron una correlación negativa significativa ($r = -0.721$; $p < 0.001$), evidenciando que niveles elevados de estrés se asocian con una disminución en la salud mental. Además, se halló relación estadísticamente significativa entre el estrés y dimensiones como ansiedad, insomnio y disfunción social. La conclusión reafirma la necesidad de intervenciones urgentes en el bienestar emocional del personal docente. Este estudio aporta evidencia sobre el impacto del estrés en la salud mental de los profesores, destacando la importancia de políticas educativas que prioricen la salud psicológica en el ámbito escolar.

La investigación conducida por Estrada et al. (2023) en la ciudad de Puerto Maldonado, Perú, tuvo como finalidad identificar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en docentes de educación básica luego del retorno a las clases presenciales, considerando estos como indicadores esenciales del estado de salud mental. Se trató de un estudio de corte transversal y carácter observacional, en el cual participaron 233

profesores seleccionados de forma aleatoria. Para la recolección de datos, se empleó la escala DASS-21 como instrumento principal de evaluación. Los resultados revelaron que el 56,2 % presentaban depresión leve, mientras que el 45,1 % y 42,9 % mostraban ansiedad y estrés moderados, respectivamente. Se halló asociación significativa entre estas variables y el sexo ($p < 0.05$), siendo las mujeres las más afectadas. Se concluyó que la carga laboral tras la pandemia impacta negativamente en la salud mental docente. El estudio destaca por visibilizar una problemática vigente y sugiere la necesidad de implementar estrategias de intervención psicoeducativa en el sistema educativo peruano.

Profundizando, se continua con la descripción de los conceptos y definiciones del estrés laboral:

Bedoya (2022) define el estrés laboral como una respuesta del organismo, tanto a nivel físico como emocional, que surge cuando las exigencias del entorno de trabajo superan los recursos personales del individuo para afrontarlas adecuadamente. Se manifiesta en escenarios donde los empleados perciben una falta de control sobre sus responsabilidades, incertidumbre frente a decisiones institucionales fundamentadas en información a la que no tienen acceso, o una presión excesiva por el cumplimiento de objetivos difíciles de alcanzar. Esta realidad repercute no únicamente en el rendimiento personal de cada docente, sino también en la dinámica global del ambiente laboral dentro de la institución.

En la misma línea, Salamanca (2021) plantea que el estrés laboral es una consecuencia directa de la exposición continua a riesgos psicosociales, los cuales, por su naturaleza inherente, ocasionan efectos significativos en la salud de los trabajadores y en el desempeño de la organización a mediano y largo plazo. Este tipo de estrés no solo

afecta la estabilidad emocional del trabajador, sino que también repercute negativamente en los niveles de productividad y en la continuidad operativa de las instituciones. En consecuencia, se hace imprescindible implementar medidas preventivas orientadas a mejorar las condiciones del entorno laboral.

Así mismo, se continua con la descripción de los conceptos y definiciones de la salud mental:

Narváez y Vallejo (2020) plantean que la salud mental constituye una condición en constante transformación, manifestada a través del comportamiento diario y las interacciones sociales, facilitando que la persona utilice sus capacidades emocionales, cognitivas y relacionales para participar de manera activa y funcional en su entorno cotidiano.

En el caso de los docentes, este estado debe ser promovido y protegido, ya que influye directamente en su bienestar personal y profesional. Cuando se descuida, surgen consecuencias como el estrés, la fatiga emocional y el síndrome de agotamiento profesional. Estas afecciones no solo deterioran la calidad educativa, sino también las relaciones interpersonales en la escuela. Por ello, se destaca la urgencia de integrarla en la formación inicial y en las políticas educativas para fortalecer su ejercicio pedagógico.

Complementando esta perspectiva, Titistar et al. (2022) Sostienen que la salud mental representa un pilar fundamental del bienestar integral, concebido no únicamente como la inexistencia de trastornos, sino como la aptitud para afrontar el estrés de forma efectiva, desempeñarse laboralmente con eficiencia y participar de manera comprometida en la vida comunitaria. Esta definición se articula con el contexto docente, en el que se requiere un equilibrio emocional y funcional que sustente tanto su vida laboral como

personal. Sin embargo, dicho equilibrio se ve amenazado por condiciones laborales adversas, generando afectaciones como ansiedad, depresión o agotamiento emocional. De ahí que sea fundamental adoptar un enfoque integral y preventivo desde las instituciones educativas para resguardar su salud mental.

Seguidamente, se detallan las bases teóricas que están relacionadas a la variable estrés laboral:

Según Riquelme y Arias (2022), la teoría del Burnout de Maslach y Jackson interpreta el agotamiento profesional como una consecuencia del estrés laboral crónico, especialmente visible en docentes de instituciones educativas sometidos a elevadas exigencias y escasa valoración. Esta condición se evidencia mediante la aparición del agotamiento emocional (sensación extrema de cansancio), la despersonalización (actitudes negativas hacia alumnos y colegas) y la baja realización personal (percepción de ineficacia). Estas dimensiones deterioran la motivación, el rendimiento y la calidad del proceso educativo, generando apatía y mayor ausentismo. Por ello, identificar y abordar el Burnout resulta esencial para mejorar el bienestar del profesorado y fortalecer la enseñanza en las IE.

De manera complementaria, la Teoría Cognitiva del Estrés propuesta por Lazarus y Folkman plantea que el estrés no se origina únicamente por factores externos, sino que está mediado por la evaluación cognitiva que realiza el individuo respecto a las demandas del entorno y su percepción de contar o no con los recursos necesarios para afrontarlas. Este marco teórico amplía la comprensión del Burnout, al considerar que la interpretación personal de las exigencias y la percepción de insuficiencia de recursos condicionan las respuestas emocionales y conductuales. Según Jaramillo y Quinde (2025), esta teoría es

clave para analizar el estrés laboral en docentes de secundaria, ya que permite entender cómo estas valoraciones subjetivas afectan su desempeño profesional. Así, aplicar este modelo en investigaciones educativas posibilita desarrollar estrategias preventivas más precisas, orientadas a mitigar el estrés y proteger la salud mental del docente.

Seguidamente, se detallan las bases teóricas que están relacionadas a la variable salud mental:

Arrieta y Guzmán (2021) indican que el Modelo Biopsicosocial, propuesto por George L. Engel en 1977, surgió como una alternativa crítica frente al modelo médico convencional, que limitaba la comprensión de los trastornos físicos y mentales a causas meramente biológicas. Esta nueva visión incorpora factores biológicos, psicológicos y sociales, ampliando así el enfoque del proceso salud-enfermedad. En investigaciones sobre salud mental en docentes de secundaria, este modelo resulta fundamental, ya que permite analizar cómo el contexto laboral, el estrés institucional y los recursos emocionales inciden en su bienestar, brindando una perspectiva más completa para intervenir en la problemática.

En la misma línea de integrar múltiples dimensiones del ser humano, Comastri y Hodar (2021) destacan que el enfoque humanista en la formación docente, basado en la Teoría No Directiva de Carl Rogers, plantea que el desarrollo personal del profesor es el eje central de su preparación profesional. Desde esta perspectiva, el educador no es solo un transmisor de conocimientos, sino un sujeto cuya autenticidad, afectividad y crecimiento personal repercuten directamente en la calidad de su enseñanza. En estudios sobre salud mental en docentes de secundaria, esta teoría resulta especialmente pertinente, pues resalta cómo el bienestar emocional del educador no solo afecta su desempeño, sino

también el ambiente de aprendizaje que genera. Así, integrar esta mirada humanista permite entender que cuidar la salud mental del docente es también una estrategia pedagógica y ética esencial.

En el mismo orden, se detallan las dimensiones que se desprenden de la variable estrés laboral:

Huaman y Yuneiri (2022) sostienen que, según lo planteado por el Inventario de Burnout de Maslach (MBI), el alto estrés laboral en los docentes se manifiesta a través de tres dimensiones esenciales: el agotamiento emocional, la pérdida de empatía hacia los demás que se resume en la despersonalización y la percepción disminuida de logro o eficacia personal sintetizada en la realización personal.

El agotamiento emocional: según lo señalado por Huaman y Yuneiri (2022), ocurre cuando los docentes atraviesan un estado de fatiga intensa a nivel físico y psicológico, producto del exceso de demandas laborales y la escasa disponibilidad de recursos personales para enfrentarlas. Esta condición genera un deterioro progresivo en el ejercicio de sus funciones y puede afectar negativamente su eficacia profesional en el entorno educativo.

La despersonalización: Hace alusión a una postura emocional distante que ciertos docentes adoptan como forma de afrontamiento frente al estrés. Esta dimensión se manifiesta mediante la ausencia de empatía, la indiferencia y una percepción pesimista del contexto laboral, lo cual repercute negativamente en el vínculo con los estudiantes y colegas (Huaman y Yuneiri, 2022).

La realización personal: Está relacionada con la percepción que los docentes

tienen sobre su éxito y competencia en el trabajo. Un nivel bajo en esta dimensión implica frustración, desmotivación y una sensación de incapacidad para enfrentar los desafíos profesionales según Huaman y Yuneiri (2022).

En el mismo orden, se detallan las dimensiones que se desprenden de la variable salud mental:

García et al. (2022) identificaron, en su investigación, tres componentes clave que configuran la postura del profesorado respecto a la salud mental en el ámbito escolar. Estas categorías —actitudes positivas, actitudes negativas y malestar ligado a expectativas— integran un modelo que entrelaza los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales de la actitud. Su propósito es reflejar cómo los docentes perciben, valoran y responden ante las demandas psicoeducativas asociadas a la salud mental del alumnado, configurando así una herramienta diagnóstica que permite analizar su predisposición para actuar ante estas situaciones dentro del entorno escolar.

La dimensión de actitudes favorables se refiere a la valoración positiva que los docentes tienen respecto al papel fundamental que cumple la salud emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este aspecto implica una disposición abierta y proactiva hacia la diversidad de factores emocionales y sociales que influyen en el aprendizaje, como la autoestima o las habilidades interpersonales. Aquí, el profesorado reconoce a la escuela como un espacio clave para el desarrollo psicosocial de los estudiantes y considera su rol fundamental para fomentar entornos saludables, inclusivos y estimulantes desde una mirada comprensiva y empática (García et al., 2022).

En contraste, la dimensión de actitudes desfavorables aborda las creencias y emociones que expresan una visión reduccionista o negativa sobre los factores que

afectan el rendimiento escolar relacionados con la salud mental. En esta categoría se incluyen percepciones que responsabilizan exclusivamente al estudiante de sus dificultades, omitiendo aspectos contextuales o emocionales. Esta postura limita el potencial del docente para identificar señales de riesgo y para implementar estrategias de intervención, debilitando así el vínculo entre la promoción de la salud mental y el ejercicio pedagógico cotidiano (García et al., 2022).

Por último, la dimensión de disgustos y expectativas expresa las tensiones que surgen cuando los docentes perciben que la institución no cumple adecuadamente su función de apoyo en temas de salud mental. Esta dimensión recoge sentimientos de frustración ante la ausencia de políticas efectivas y el incumplimiento de medidas que respalden a los estudiantes con necesidades psicosociales. Al mismo tiempo, refleja el deseo y la expectativa del profesorado de que la escuela asuma un papel más activo en la promoción del bienestar emocional como parte integral del proceso educativo (García et al., 2022).

La base teórica de este estudio se articula mediante la convergencia de cuatro enfoques conceptuales fundamentales. En relación con el estrés laboral, se toma como referencia la teoría del Burnout formulada por Maslach y Jackson (Riquelme y Arias, 2023), así como la perspectiva cognitiva del estrés desarrollada por Lazarus y Folkman (según Jaramillo y Quinde, 2025). En lo referente a la salud mental, se toma como base el modelo biopsicosocial formulado por Engel (citado en Arrieta y Guzmán, 2021) y la perspectiva no directiva de Carl Rogers (citada en Comastri y Hodar, 2021). Estas propuestas teóricas permiten analizar cómo las condiciones laborales influyen en el equilibrio emocional de los docentes.

La fundamentación metodológica se apoya en la elección de un enfoque cuantitativo, aplicando un diseño no experimental con un alcance correlacional, lo que permite examinar la asociación existente entre las variables involucradas en el estudio sin manipular intencionalmente sus condiciones. Este modelo, según Zúñiga y Palacios (2023), es pertinente para explorar relaciones entre variables sin manipulación directa. Se emplearon encuestas estructuradas con escalas validadas, asegurando fiabilidad y objetividad. El análisis estadístico se realizó en SPSS, permitiendo comprobar hipótesis con evidencia numérica. De este modo, se asegura una estructura analítica consistente que permite comprender con mayor claridad la influencia que ejerce el estrés laboral sobre el estado de salud mental.

La fundamentación práctica de este estudio se orienta hacia los aportes que puede brindar a directivos, profesionales de la psicología educativa y responsables de la gestión escolar. Brinda información significativa sobre cómo el estrés laboral incide en la salud psicológica del profesorado, lo que facilita la formulación de estrategias orientadas a la intervención, prevención y fomento del bienestar mental en el entorno educativo. Asimismo, fortalece la gestión institucional a partir de evidencia contextualizada. Por tanto, los hallazgos pueden ser aplicados en programas reales de mejora educativa.

La justificación social radica en la importancia de atender una problemática que afecta directamente al núcleo del sistema educativo: los docentes. El estrés laboral y el deterioro de su salud mental impactan en la calidad de enseñanza y en el desarrollo estudiantil. Este estudio visibiliza la necesidad de generar entornos escolares saludables y emocionalmente sostenibles. Sus aportes permiten sustentar decisiones desde las políticas públicas y educativas. En consecuencia, se promueve una sociedad más consciente del valor del bienestar docente.

1.2. Formulación del problema

En función de lo anterior, se propone una examinación minuciosa de los factores que inciden en el bienestar global del docente. Bajo esta perspectiva, el problema general de la presente investigación se formuló del siguiente modo: ¿Cómo se relaciona el estrés laboral con la salud mental de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025?; y como problemas específicos que guiaron la investigación se tuvo los siguientes

P1) ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025?

P2) ¿Cuáles son los niveles de salud mental de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025?

P3) ¿Cómo se relaciona el estrés laboral con las dimensiones de la salud mental de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025?

P4) ¿Cómo se relaciona la salud mental con las dimensiones del estrés laboral de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025?

1.3. Objetivos

Bajo este contexto, el objetivo general de la presente investigación se planteó de la siguiente manera: Determinar la relación entre el estrés laboral y la salud mental de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo durante el año 2025; y como objetivos específicos que guiaron la investigación se tuvo los siguientes:

O1) Determinar los niveles de estrés laboral de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo, 2025.

O2) Determinar los niveles de salud mental de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo, 2025.

O3) Determinar la relación entre el estrés laboral y las dimensiones de la salud mental de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo, 2025.

O4) Determinar la relación entre en la salud mental y las dimensiones del estrés laboral de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo, 2025.

1.4. Hipótesis

Por lo tanto, se propuso como hipótesis general de la presente investigación lo siguiente: H₀: El estrés laboral no se relaciona de manera positiva con la salud mental de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo durante el año 2025. H₁: El estrés laboral se relaciona de manera positiva con la salud mental de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo durante el año 2025; y como hipótesis específicas que guiaron la investigación se propuso las siguientes:

HE1) Los niveles de estrés laboral de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025, son de regular a malo.

HE2) Los niveles de salud mental de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025, son de regular a malo.

HE3) El estrés laboral se relaciona de manera positiva con las dimensiones de la salud mental de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo, 2025.

HE4) La salud mental se relaciona de manera positiva con las dimensiones del estrés laboral de los docentes de una institución educativa en Trujillo, 2025.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Debido a que su propósito esencial fue la producción de saber teórico sin centrarse en la solución directa de problemas prácticos inmediatos, esta investigación se enmarcó en la categoría de estudios de tipo básico. Con la intención de aportar al desarrollo teórico de la disciplina, este enfoque investigativo se dirigió a examinar de manera detallada conceptos, teorías y la interacción entre diversas variables en el ámbito de estudio. A pesar de que no abordó situaciones prácticas específicas ni ofreció soluciones inmediatas, su relevancia radicó en la ampliación del marco teórico existente y en la identificación de relaciones clave que podrían ser útiles para investigaciones futuras más detalladas y aplicadas (Zúñiga Y Palacios, 2023). Esta tipología resulta valiosa en el ámbito académico y científico, ya que sienta las bases para el desarrollo de nuevas investigaciones que puedan abordar de manera más efectiva las problemáticas en escenarios concretos.

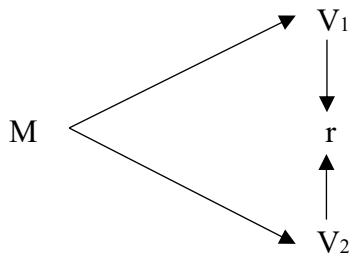
En el presente estudio se optó por un enfoque cuantitativo, con la finalidad de asegurar un análisis preciso y objetivo que posibilite evaluar la relación existente entre las variables mencionadas. Esta orientación metodológica se distingue por el uso de datos numéricos, lo que permite detectar patrones, establecer comparaciones y examinar vínculos entre las variables analizadas. Este enfoque fue particularmente útil en este contexto, ya que permitió cuantificar las interacciones entre las variables, describir tendencias generales dentro del ámbito de estudio, y validar las hipótesis planteadas. Según Arias & Covinos (2021), este enfoque resulta adecuado cuando el propósito es establecer asociaciones claras y objetivas a partir de datos estructurados. Se emplearon encuestas estructuradas como método principal para recopilar los datos necesarios, lo que facilitó un análisis detallado de los objetivos del estudio.

En cuanto al diseño de la investigación, fue no experimental, siendo como nivel el de correlacional causal, esto implica que las variables independientes no fueron manipuladas de manera intencional, sino que se observaron y analizaron tal como se presentaban en su contexto natural. El nivel fue correlacional debido a que el objetivo principal fue describir y analizar la relación entre las variables, sin alterar las condiciones en las que se presentaban dichos fenómenos como lo señalan Zúñiga Y Palacios (2023).

La investigación se desarrolló bajo un corte transversal o seccional, lo que implicó la recolección de información en un solo momento del tiempo, permitiendo obtener una imagen puntual del comportamiento de las variables en ese contexto determinado. A diferencia de los estudios longitudinales, que requieren una observación continua de las variables durante un período extenso de tiempo, el diseño seccional permitió obtener información precisa y específica de un solo momento, proporcionando una imagen clara de las variables. Este tipo de diseño es particularmente efectivo para identificar correlaciones dentro de un marco temporal determinado y facilita la formulación de hipótesis que pueden ser exploradas en futuras investigaciones más detalladas como lo indican Arias & Covinos (2021).

En síntesis, la presente investigación se desarrolló bajo una dirección metodológica cuidadosamente definida, adoptando un diseño no experimental, teniendo como enfoque una inclinación cuantitativa en un determinado tiempo, que permitió la recopilación de información mediante encuestas estructuradas. Los hallazgos obtenidos no solo enriquecen el marco teórico del contexto de la investigación, sino que también abren camino para futuras investigaciones que profundicen en esta temática de relevancia.

Esquema:



M: muestra de docentes de una IE de Trujillo 2025

V1: Estrés laboral

V2: Salud mental

r: coeficiente de correlación de variables

Urréa et al. (2022) plantean que la población está compuesta por individuos que comparten características específicas y claramente delimitadas, lo cual resulta esencial para garantizar la relevancia y exactitud del estudio desarrollado. En el escenario de la investigación, dicha población estuvo constituida por 44 docentes de una IE de Trujillo, 2025. En principio, se consideraron criterios de inclusión para los profesores hombres y mujeres, que tenga contrato de un año en adelante, que sean de zona urbana y que residan dentro de Trujillo, asegurando su participación en el estudio, mientras que se excluyó a los profesores no tenga contrato por un año, que no sean de zona urbana y que no residan en Trujillo, debido a la posibilidad de cambios en su entidad laboral o renunciadas.

Sin embargo, para fines de un mejor análisis, se optó por un muestreo no probabilístico - censal, dado que se incluyó a la totalidad de docentes que conformaban el universo de estudio según lo expuesto por Zúñiga y Palacios (2023). Por lo tanto, en

total, como muestra participaron 44 profesionales que se desempeñaban en una institución educativa privada de Trujillo durante el año 2025, garantizando así una cobertura completa del grupo.

González (2020) señala que la técnica de investigación incluye métodos sistemáticos para guiar el estudio, y que los instrumentos de investigación son herramientas físicas o digitales diseñadas para recolectar datos relevantes. En este estudio, se utilizará la encuesta como técnica, empleando cuestionarios como herramientas con la escala de Likert.

Para medir el nivel de estrés laboral en los docentes, se aplicó, en la ciudad de Trujillo – Perú, una adaptación del cuestionario Maslach Burnout Inventory – Educators Survey; que por sus siglas en inglés se resumen en (MBI-ES), desarrollado por Maslach, Jackson y Leiter en los años 90 exactamente en el 97. Este instrumento evalúa los altos niveles de desgaste que se resumen en estrés laboral mediante 15 enunciados agrupados en tres áreas principales: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Los encuestados respondieron utilizando una escala Likert de cinco niveles, lo que permitió identificar su grado de conformidad con cada afirmación.

El segundo instrumento empleado tuvo como finalidad analizar las actitudes frente a la salud mental en contextos educativos, y consistió en una adaptación parcial de la escala Community Attitudes toward the Mentally Ill (CAMI), en la ciudad de Trujillo – Perú, originalmente desarrollada por Taylor y Dear en 1981. Esta herramienta permite explorar las respuestas cognitivas, afectivas y conductuales de los docentes frente a esta temática. En su versión adaptada, se estructuró en 15 ítems distribuidos en tres dimensiones: actitudes favorables, actitudes desfavorables y malestar vinculado a

expectativas. La recolección de datos se realizó mediante una escala tipo Likert de cinco niveles que mide el grado de acuerdo con cada enunciado.

La validación del contenido de los instrumentos se llevó a cabo mediante la consulta con tres expertos en el área relevante, quienes revisaron cuidadosamente los ítems y dimensiones de los instrumentos para asegurar su relevancia, claridad y coherencia con los objetivos del estudio; y los cuales otorgaron una puntuación del 100%.

Para evaluar la consistencia interna de las herramientas adaptadas, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach como técnica estadística. En la etapa piloto, se realizaron 15 aplicaciones con el propósito de comprobar la fiabilidad de los instrumentos. Los resultados arrojaron un coeficiente de 0.98 para el cuestionario sobre estrés laboral y de 0.97 para el instrumento enfocado en actitudes hacia la salud mental, lo cual indica un grado de confiabilidad elevado en ambas herramientas de medición.

Para realizar el procedimiento y recolección de datos, se realizó siguiendo un enfoque cuantitativo, iniciando con la solicitud de permisos formales a la institución educativa para acceder a la población docente. Posteriormente, se explicó a los participantes los objetivos del estudio, asegurando el consentimiento informado y la confidencialidad de la información. La aplicación de los cuestionarios adaptados del Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES) y de la escala Community Attitudes toward the Mentally Ill (CAMI) se llevó a cabo de manera presencial, en horarios previamente coordinados para no interferir con sus actividades laborales. Los instrumentos fueron autoadministrados en un ambiente tranquilo, garantizando la concentración y honestidad en las respuestas. Finalmente, los datos fueron codificados y registrados en una base digital Excel para su análisis estadístico y luego mediante el

programa SPSS, verificando previamente la consistencia y completitud de cada cuestionario.

Este procedimiento se justifica porque permite garantizar la rigurosidad y coherencia metodológica en el tratamiento de los datos. El ingreso inicial a Excel facilita una exploración descriptiva preliminar, permitiendo identificar tendencias, detectar valores atípicos y obtener una visión general de los niveles alcanzados por cada variable. Posteriormente, el uso del software estadístico SPSS optimiza la aplicación de pruebas específicas con mayor precisión y control. La elección de la prueba de Shapiro-Wilk responde a la necesidad de verificar el supuesto de normalidad, requisito fundamental para seleccionar el estadístico adecuado debido a que es un muestra menor a 50. Al confirmarse que los datos no seguían una distribución normal, se recurrió al coeficiente Rho de Spearman, técnica no paramétrica idónea para medir relaciones entre variables ordinales o no normales. Esta combinación de análisis descriptivo e inferencial permite no solo describir las características de la muestra, sino también contrastar hipótesis con un nivel de confianza estadístico, fortaleciendo la validez interna de la investigación.

La investigación se desarrolló siguiendo rigurosos estándares éticos, asegurando en todo momento la protección de los derechos de los participantes y la confidencialidad de la información recabada. Se respetaron los principios de propiedad intelectual y se fundamentó en fuentes documentales de alta fiabilidad, garantizando que los datos obtenidos fueran tanto verídicos como exactos (Código de ética de la UPN, 2024).

Por último, se empleó el estilo de citación APA para referenciar a los autores mencionados en este estudio, garantizando así el reconocimiento adecuado de sus aportes. Asimismo, este formato se utilizó para mantener una estructura coherente, una

presentación uniforme y el estándar requerido en toda investigación académica rigurosa (American Psychological Association, 2020); y a la vez, la investigación se sustentó en los principios éticos establecidos en el Código de Ética de los Psicólogos del Perú (2017).

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1 *Correlación del estrés laboral y la salud mental*

Rho de Spearman		SALUD MENTAL
	Coefficiente de correlación	,889**
ESTRÉS LABORAL	Sig. (bilateral)	0.000
	N	44

Nota: Aplicación de cuestionario de estrés laboral y la salud mental de los docentes de una ie privada de Trujillo, 2025

Los resultados obtenidos permitieron validar la hipótesis planteada, al identificarse un nexo claro y significativo entre el estrés laboral generado por el trabajo y la salud mental. Se observó una correlación positiva entre ambas variables, lo que sugiere que el aumento en una de ellas se asocia con un incremento en el deterioro de la otra. La correlación positiva alta ($\rho = 0.889$; $p < 0.001$) indica que mayores niveles de estrés laboral se asocian con mayor deterioro en la salud mental. Esta última fue medida mediante actitudes desfavorables, emociones negativas y percepciones subjetivas. El instrumento usado asigna mayor puntaje a mayor malestar. Por ello, el vínculo refleja un aumento conjunto de ambas problemáticas. Esta vinculación demuestra que las condiciones estresantes en el ámbito laboral tienden a relacionarse notablemente con la salud mental. La significancia estadística obtenida ($p = 0.000$) sustenta firmemente este hallazgo desde una perspectiva cuantitativa.

Tabla 2 Niveles de estrés laboral de los docentes

VARIABLE	Malo		Regular		Bueno		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
ESTRÉS LABORAL	4	9%	39	89%	1	2%	44	100%
Agotamiento emocional	11	25%	32	73%	1	2%	44	100%
Despersonalización	13	30%	31	70%	0	0%	44	100%
Realización personal	12	27%	28	64%	4	9%	44	100%

Nota: Aplicación de cuestionario de estrés laboral y la salud mental de los docentes de una IE privada de Trujillo, 2025

Los hallazgos muestran que una proporción considerable del profesorado evaluado atraviesa niveles alarmantes en distintas áreas vinculadas al estrés laboral y al bienestar psicológico de la salud mental. En lo que respecta al estrés en el ámbito de trabajo, el 89 % se encuentra en un rango considerado como regular, y únicamente un 2 % reporta un nivel favorable, lo que revela una percepción extendida de sobrecarga o presión en sus labores. En cuanto al agotamiento emocional, el 73 % también se ubica en un nivel intermedio; sin embargo, resalta que un 25 % se encuentra en un nivel crítico, evidenciando un alto grado de fatiga emocional entre los docentes.

La despersonalización presenta un panorama crítico, con un 30 % en nivel bajo y ausencia total de niveles altos, lo que refleja un notable desapego emocional. Asimismo, el 64 % de los docentes percibe una realización personal moderada, mientras que el 27 % muestra niveles bajos, lo que podría afectar su motivación y desempeño profesional.

Tabla 3 Niveles de la salud mental de los docentes

VARIABLE	Malo		Regular		Bueno		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
SALUD MENTAL	3	7%	40	91%	1	2%	44	100%
Actitudes favorables	10	23%	33	75%	1	2%	44	100%
Actitudes desfavorables	15	34%	28	64%	1	2%	44	100%
Disgustos y expectativas	13	30%	28	64%	3	6%	44	100%

Nota: Aplicación de cuestionario de estrés laboral y la salud mental de los docentes de una IE privada de Trujillo, 2025

Los datos revelan que la mayoría de los docentes evaluados presenta un nivel regular de salud mental (91 %), mientras solo un 2 % se ubica en un nivel bueno y un 7 % en malo, lo que sugiere una estabilidad emocional limitada. En cuanto a las actitudes favorables, el 75 % alcanza un nivel regular, pero un 23 % se encuentra en nivel malo, lo cual indica una disminución en conductas positivas frente a las exigencias laborales.

Respecto a las actitudes desfavorables, el panorama es más preocupante: el 34 % de los docentes manifiesta un nivel malo, reflejando la presencia de pensamientos o conductas negativas frente al entorno laboral. Finalmente, en la dimensión de disgustos y expectativas, el 30 % se ubica en el nivel malo y el 64 % en el regular, lo que evidencia una percepción desfavorable del contexto laboral y una posible desilusión frente a sus expectativas profesionales. Estos resultados muestran un escenario general de desgaste psicológico con pocas manifestaciones positivas sostenidas.

Tabla 4 *Correlación del estrés laboral y las dimensiones de la salud mental*

Rho de Spearman		Actitudes favorables	Actitudes desfavorables	Disgustos y expectativas
ESTRÉS LABORAL	Coeficiente de correlación	0.21**	,424**	,394**
	Sig. (bilateral)	0.164	0.004	0.008
	N	44	44	44

Nota: Aplicación de cuestionario de estrés laboral y la salud mental de los docentes de una IE privada de Trujillo, 2025

En el análisis de la relación entre el estrés laboral y los componentes de la salud mental en docentes pertenecientes a una institución educativa privada de Trujillo, se observa que la única dimensión que no presenta una relación estadísticamente significativa es la de actitudes favorables ($\rho = 0.21$; $p = 0.164$), por lo tanto, no se valida la hipótesis en este caso. En cambio, sí se evidencian correlaciones significativas entre el estrés laboral y las actitudes desfavorables ($\rho = 0.424$; $p = 0.004$) y con disgustos y expectativas ($\rho = 0.394$; $p = 0.008$), validándose así la hipótesis para ambas dimensiones. Esto indica que a mayor estrés, aumentan las actitudes negativas y las percepciones de descontento o frustración frente al entorno educativo. El estudio contó con la participación de 44 profesores, y los hallazgos indican que la relación del estrés en el entorno laboral se manifiesta con mayor intensidad en aspectos emocionales adversos que en aquellos de carácter positivo.

Tabla 5 *Correlación de la salud mental y las dimensiones del estrés laboral*

Rho de Spearman		Agotamiento Emocional	Despersonalización	Realización Personal
SALUD MENTAL	Coefficiente de correlación	,549**	-0.102	,480**
	Sig. (bilateral)	0.000	0.509	0.001
	N	44	44	44

Nota: Aplicación de cuestionario de estrés laboral y la salud mental de los docentes de una ie privada de Trujillo, 2025

Los datos obtenidos revelan que el estado de salud mental en los docentes mantiene una relación estadísticamente significativa con dos de las tres categorías evaluadas del estrés laboral, lo que sugiere un vínculo específico entre ciertos factores estresantes y el bienestar psicológico del profesorado. Se evidencia una correlación positiva moderada con el agotamiento emocional ($\rho = 0.549$; $p = 0.000$), así como con la realización personal ($\rho = 0.480$; $p = 0.001$), validándose la hipótesis en ambos casos. Sin embargo, no se encontró una relación significativa entre la salud mental y la despersonalización ($\rho = -0.102$; $p = 0.509$), por lo que en esta dimensión la hipótesis queda descartada. Estos datos sugieren que los niveles de salud mental están especialmente vinculados al desgaste emocional y al sentido de logro personal, mientras que la percepción de deshumanización o distancia afectiva no muestra asociación clara.

CAPÍTULO IV: DISCUSIONES Y CONCLUSIONES

En relación con el objetivo general, los resultados evidenciaron una correlación positiva alta y estadísticamente significativa ($\rho = 0.889$; $p = 0.000$) entre el estrés laboral y la salud mental de los docentes, confirmando que a mayores niveles de estrés se incrementa el deterioro psicológico. Con respecto a las implicancias, Desde la Teoría del Burnout de Maslach y Jackson y el modelo de Estrés Cognitivo de Lazarus y Folkman, la presión constante, la sobrecarga de tareas y la falta de recursos institucionales intensifican la percepción de amenaza y superan la capacidad de afrontamiento, provocando alteraciones emocionales y cognitivas. En la población estudiada, esta relación refleja que el contexto laboral no ofrece condiciones óptimas para preservar el bienestar psicológico, ya que las demandas excesivas no se equilibran con recursos suficientes, generando un círculo vicioso de agotamiento, frustración y afectación en la calidad de vida. Esto implica que los docentes que reportan mayor estrés experimentan actitudes desfavorables hacia su labor, menor tolerancia a las tensiones diarias y mayor susceptibilidad a la fatiga emocional, lo que compromete no solo su desempeño profesional sino también sus relaciones interpersonales y su estabilidad emocional. Estos hallazgos concuerdan con estudios como el de Raymundo y Paredes (2024) en Amazonas, que identificaron asociación significativa entre estrés y disminución de la salud mental, aunque con signo inverso por el enfoque de medición. Asimismo, Gómez (2024) en España reportó altos niveles de estrés y ansiedad, y Yupari et al. (2022) demostraron diferencias significativas en estrés según contexto geográfico. Rijo (2024) también documentó la sobrecarga laboral como un factor de impacto emocional. Aunque las metodologías y contextos varían, la coincidencia es clara: el estrés laboral está estrechamente vinculado con el malestar psicológico docente, ya sea expresado en ansiedad, agotamiento o frustración institucional. Este patrón consistente reafirma que la relación detectada no es un

fenómeno aislado, sino que se observa transversalmente en contextos internacionales, nacionales y locales, con variaciones en magnitud atribuibles a condiciones sociolaborales y recursos institucionales.

Respecto al primer objetivo específico, se encontró que el 89 % de los docentes presenta un nivel regular de estrés laboral, el 9 % un nivel malo y solo el 2 % un nivel bueno, con afectación notable en agotamiento emocional (25 %) y despersonalización (30 %). Con respecto a las implicancias teóricamente, este patrón confirma que la docencia es una actividad con alta exposición a riesgos psicosociales, en línea con el modelo de Maslach y Jackson. Prácticamente, implica la necesidad de implementar programas de gestión del estrés focalizados en la reducción de cargas y mejora del clima laboral. Metodológicamente, la comparación con estudios internacionales y nacionales evidencia que la categorización de niveles es una herramienta útil para establecer líneas base y diseñar intervenciones ajustadas. Estos resultados muestran una tendencia de sobrecarga sostenida, aunque no extrema, lo que coincide parcialmente con Estrada et al. (2023) en Puerto Maldonado, quienes hallaron 42.9 % de estrés moderado. En cambio, Armijos (2022) en Ecuador reportó un 90 % con estrés leve, probablemente por diferencias en recursos y demandas laborales. Gómez (2024) en España identificó un 26.09 % con riesgo alto, cifra más elevada que en este estudio. Rijo (2024) documentó en República Dominicana altos niveles de agotamiento emocional asociados a factores estructurales. La discordancia en magnitudes refleja la influencia del contexto, mientras que la coincidencia general es que el estrés está presente como factor persistente, afectando dimensiones críticas como la motivación y el vínculo interpersonal docente.

En relación con el segundo objetivo específico, el análisis reveló que el 91 % de los docentes se ubica en un nivel regular de salud mental, el 7 % en malo y solo el 2 %

en bueno. Teóricamente, el hallazgo respalda el Modelo Biopsicosocial, al evidenciar que factores contextuales, emocionales y sociales se entrelazan en la percepción del bienestar. En la práctica, resalta la urgencia de fortalecer programas institucionales de salud mental docente que incluyan prevención, apoyo emocional y formación en resiliencia. Metodológicamente, la comparación de dimensiones permite afinar el diagnóstico, identificando focos de intervención más allá del resultado global. Este predominio de la regularidad indica estabilidad emocional limitada y exposición a desgaste sostenido. Resultados similares se observaron en Rijo (2024), quien evidenció preocupación por la afectación psicológica en maestros debido a sobrecarga laboral, y en Estrada et al. (2023), que registraron altas tasas de depresión leve, ansiedad y estrés en el profesorado pospandemia. En contraste, Armijos (2022) señaló niveles de estrés bajos, pero reconoció factores silenciosos que impactan el bienestar. La convergencia entre los estudios radica en que, más allá de las diferencias cuantitativas, la salud mental docente se ve comprometida por factores estructurales y emocionales del trabajo educativo. En todos los casos, la falta de políticas de apoyo efectivas y el contexto institucional insuficiente contribuyen a mantener este estado de vulnerabilidad psicológica.

En cuanto al tercer objetivo específico, los resultados muestran que el estrés laboral guarda correlación significativa con actitudes desfavorables ($\rho = 0.424$; $p = 0.004$) y con disgustos y expectativas ($\rho = 0.394$; $p = 0.008$), pero no con actitudes favorables ($\rho = 0.21$; $p = 0.164$). Teóricamente, esto se alinea con la Teoría Cognitiva del Estrés, que plantea que la valoración negativa del entorno potencia la afectividad adversa. En la práctica, demanda intervenciones orientadas a modificar percepciones y reducir frustraciones institucionales. Metodológicamente, la medición diferenciada por dimensiones aporta un análisis más preciso que el uso de índices globales. Este patrón

evidencia que el impacto del estrés se concentra en componentes emocionales y perceptivos negativos, lo que coincide indirectamente con lo documentado por Estrada et al. (2023), donde las dimensiones de ansiedad y disfunción social se vincularon con estrés elevado. Rijo (2024) también observó frustración laboral por carencias estructurales, y Gómez (2024) halló un perfil de docentes con alto riesgo de desgaste y actitudes menos constructivas hacia su entorno. Yupari et al. (2022) identificaron diferencias significativas en presión laboral y afrontamiento según condiciones socioeconómicas, reforzando que el estrés deteriora la percepción del contexto y las expectativas profesionales. Aunque no todos los antecedentes midieron las correlaciones por dimensión, la tendencia general respalda que las emociones negativas son más sensibles al estrés que las disposiciones favorables.

Con respecto al cuarto objetivo específico, se halló que la salud mental se asocia significativamente con agotamiento emocional ($\rho = 0.549$; $p = 0.000$) y realización personal ($\rho = 0.480$; $p = 0.001$), pero no con despersonalización ($\rho = -0.102$; $p = 0.509$). Teóricamente, estos resultados respaldan la Teoría del Burnout, al confirmar que el deterioro del bienestar psicológico se expresa principalmente en el cansancio emocional y la pérdida de motivación. Prácticamente, se requiere priorizar estrategias que fortalezcan el sentido de eficacia y reduzcan el desgaste afectivo. Metodológicamente, el análisis por subdimensiones del estrés laboral permite focalizar recursos en los factores de mayor peso, evitando intervenciones genéricas que no aborden el núcleo del problema. Esto indica que el deterioro emocional y la pérdida de sentido de logro tienen mayor peso en el estado psicológico que la distancia afectiva hacia otros. Coincidiendo con Estrada et al. (2023), el desgaste se refleja en síntomas emocionales persistentes y menor satisfacción profesional. Rijo (2024) apuntó que la falta de reconocimiento institucional

debilita la realización personal, y Gómez (2024) observó que la fatiga profesional se acentúa en docentes con trayectorias largas, afectando directamente su bienestar. Si bien ningún antecedente ofrece correlaciones exactas por dimensión, todos describen un patrón en el que la salud mental está más vinculada al cansancio emocional y a la percepción de logro que a la despersonalización. Esto confirma que el bienestar docente depende fuertemente del manejo del agotamiento y del fortalecimiento del sentido de eficacia profesional.

Con respecto a las limitaciones, la más relevante es que, aunque la correlación detectada es alta y significativa, el diseño no experimental y transversal impide establecer relaciones causales. Esto significa que no puede determinarse si el estrés laboral provoca el deterioro de la salud mental o viceversa. Además, la ausencia de un seguimiento longitudinal limita conocer la evolución temporal de esta asociación y cómo factores externos podrían modificarla.

Otra de ellas, es que el hallazgo de niveles predominantemente regulares podría estar condicionado por sesgos de autoinforme, ya que las percepciones del estrés pueden variar según el momento de aplicación. El tamaño muestral reducido y circunscrito a una sola institución limita la generalización de los resultados. También influyó la falta de comparación con otros contextos educativos para dimensionar si estos niveles son representativos.

Asimismo, la evaluación de la salud mental mediante cuestionarios autoadministrados puede no capturar con precisión síntomas clínicos más profundos. Asimismo, el hecho de que el estudio se centre en una sola institución y en un único momento del tiempo impide valorar variaciones estacionales o influencias de eventos externos sobre el bienestar psicológico.

Paralelo a ello, no disponer de antecedentes que reporten correlaciones específicas por dimensión limita la comparación directa y el análisis más detallado. Además, la influencia de variables externas como clima organizacional o apoyo institucional no fue controlada, lo que podría explicar en parte la ausencia de correlación en actitudes favorables.

Por último, la ausencia de relación significativa con la despersonalización podría deberse a la forma en que se operacionalizó esta dimensión o a factores contextuales no evaluados. También, la falta de estudios previos con análisis dimensional comparativo dificulta validar si este patrón es consistente en otros entornos educativos.

CONCLUSIONES

Se confirmó una correlación alta y significativa ($\rho = 0.889$; $p = 0.000$) entre el estrés laboral y la salud mental. A mayor estrés, mayor deterioro psicológico en los docentes. Esto valida la hipótesis planteada.

Los niveles de estrés laboral son de regular a malo. Malo un 9% y el 89 % de docentes presenta un nivel regular de estrés laboral, con mayor afectación en despersonalización (30 %) y agotamiento emocional (25 %). El estrés es una constante preocupante en el entorno escolar.

Los niveles de salud mental son de regular a malo. Malo un 7% y el 91 % de docentes tiene una salud mental regular, siendo un 34 % que muestran actitudes desfavorables y un 30 % disgusto frente al trabajo. Esto refleja desgaste emocional y baja satisfacción profesional.

El estrés laboral se relaciona significativamente con actitudes desfavorables ($\rho = 0.424$) y con disgustos y expectativas ($\rho = 0.394$). No hay relación significativa con actitudes favorables.

La salud mental se asocia de forma significativa con agotamiento emocional ($\rho = 0.549$) y realización personal ($\rho = 0.480$), pero no con despersonalización ($\rho = -0.102$). La asociación es más emocional que afectivo.

REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://apastyle.apa.org/products/publication-manual-7th-edition>
- Arango-Lasprilla, S. C., Albaladejo-Blázquez, N., Christ, B. R., Moreno, O. A., Restrepo Botero, J. C., Perrin, P. B., & Ferrer-Cascales, R. (2025). Predictors of depression and anxiety symptoms in teachers from 19 Latin American countries and Spain due to the COVID-19 pandemic. *Psychology International*, 7(2), 33. <https://doi.org/10.3390/psycholint7020033>
- Arias Gonzáles, J. L., y Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1, 66-78. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Armijos Ramon, G. E. (2022). *El estrés laboral en docentes de una institución educativa en el marco de la pandemia* [Tesis de especialización, Universidad Internacional SEK]. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4704>
- Arrieta-Villarreal, J. L., & Guzmán-Saldaña, R. (2021). *Modelo Biopsicosocial: De la teoría a la clínica*. *Educación y Salud: Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 10(19), 101–102. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/8033>
- Bedoya, D. R. (2022). Mapeo de las revistas de inteligencia artificial y el estrés laboral: Un análisis bibliométrico y de redes de citas. *Aula Virtual*, 3(8), 185-204. <https://aulavirtual.web.ve/revista/ojs/index.php/aulavirtual/article/view/194>

BMC Public Health. (2025). The growing effect of job demands on teacher mental health:

Meta-analysis of 54 studies. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22372-5>

Buitrago-Orjuela, L. A., Barrera-Verdugo, M. A., Plazas-Serrano, L. Y., & Chaparro-

Penagos, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131-146.

<https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553>

Colegio de psicólogos del Perú. (2017). Código de ética y deontología.

https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Comastri, M. B., & Hodar, E. L. (2021). *Lineamientos de política educativa en relación*

a la formación docente. Construcción del rol docente, modelos de docencia y formación. ENCUENTRO EDUCATIVO. Revista de investigación del Instituto de Ciencias de la Educación, 2(2), 255–260.

<https://revistas.uncu.edu.ar/ojs/index.php/encuentroE/article/view/4818/4197>

Deka, J., Costa, K., & Ntsobi, M. P. (2024). *Exploring the impact of work-related stress*

on mental health and job performance among healthcare workers – A case study. ResearchGate.

https://www.researchgate.net/publication/390613751_Exploring_the_Impact_of_Work-Related_Stress_on_Mental_Health_and_Job_Performance_Among_Healthcare_Workers-_A_case_study

Estrada-Araoz, E. G., Gallegos-Ramos, N. A., & Velásquez-Giersch, L. (2023). *Salud mental de los docentes de educación básica durante el retorno a la educación presencial*. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(3), e02302671. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572023000300002&script=sci_abstract

Frontiers in Education. (2025). Self-efficacy and stress as predictors of anxiety in teachers. *Frontiers in Education*. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1423406>

García-Álvarez, D., Hernández Lalinde, J. D., Ureña Villamizar, Y., Suddy Olarte, P. A., & Medina Azuaje, V. I. (2022). Medición y comparación de la actitud docente hacia la salud mental en la escuela (Measurement and comparison of teacher attitude towards mental health in school). *Retos*, 43, 660–671. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89365>

Gómez Barge, P. (2024). *Un riesgo laboral docente: la salud mental* [Trabajo Fin de Máster, Universidad Europea de Canarias]. <https://titula.universidadeuropea.es/handle/20.500.12880/9163>

Gómez, O. C., Cabrera, F. J. P., Contreras, G. N., de la Roca Chiapas, J. M., & Juárez, M. F. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha, Revista de Psicología*, 22, 42-53. <https://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/708>

Gonzáles, J. L. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Arequipa, Arequipa, Perú. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26118w/Tecnicas%20e%20instru>

[mentos.pdf](#)

Grijalva de la Cruz, A. F. (2024). Análisis del estrés laboral sobre el desempeño laboral de los trabajadores de una empresa de aceros–Lima 2024. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/150657>

Guevara-Manrique, A. C., Sánchez-Lozano, C. M., & Parra, L. (2014). *Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria*. Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 4(4), 30–32. Universidad Libre – Seccional Cali. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890229>

Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). (2024). *Global Burden of Disease 2021: Findings from the GBD 2021 Study*. University of Washington. https://www.healthdata.org/sites/default/files/2024-05/GBD_2021_Booklet_FINAL_2024.05.16.pdf

Instituto Nacional de Salud Mental. (2021, 10 de junio). *Nota de prensa N.º 021*. <https://www.inism.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2021/021.html>

Jaramillo-Vinueza, K. A., & Quinde-Alvear, A. G. (2025). *Estrés laboral y rendimiento del personal en un centro de hemodiálisis en Quito, Ecuador*. Journal Scientific Investigar, 9(1), 1–23. <https://www.investigarmqr.com/2025/index.php/mqr/article/view/316>

Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 119, 102173. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102173>

Magaña Salazar, M. Y., Méndez de Robles, S. J., & Martínez Díaz, S. (2023). Estrés

laboral y salud mental del personal de primera línea en la atención de la COVID-19. *Alerta*, 6(1), 25–33.

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/02/1413607/estreslaboral.pdf>

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education. <https://psycnet.apa.org/record/1997-09146-011>

Matabanchoy Salazar, J. M., Paz Suarez, D., Matabanchoy Tulcán, S. M., & Jaramillo Corrales, M. A. (2020). *Estrés laboral en docentes de un centro educativo rural de Pasto*. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(3).

<https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/1896>

Matabanchoy, J. M., Paz, D., Tulcan, S. M. M., & Corrales, M. A. J. (2020). Estrés laboral en docentes de un Centro Educativo rural en Pasto. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(3), 19-28.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8080135>

Michels, L.-M., Petkova, A., Richter, M., Farley, A., Graziotin, D., & Wagner, S. (2024). *Overwhelmed software developers: An interpretative phenomenological analysis*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2401.02780>

Ministerio de Salud del Perú. (2024). *Reporte de seguimiento del Programa Presupuestal 0131: Control y Prevención en Salud Mental – Agosto 2024*. Oficina General de Planeamiento, Presupuesto y Modernización.

https://www.minsa.gob.pe/presupuestales/doc2024/reporte-seguimiento/Reporte_PP_0131_2024_I.pdf?utm_source=chatgpt.com

Ministerio de Salud. (2020). *Plan de salud mental Perú 2020 - 2021 (En el contexto*

COVID-19). Dirección de Salud Mental.

https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf?utm_source=chatgpt.com

Morris, R. W., Kim, L. E., Milton, A., & Glozier, N. (2025). *The growing effect of job demands on teacher mental health: results from a longitudinal national household panel survey*. *BMC Public Health*, 25, Article 1810.

<https://doi.org/10.1186/s12889-025-22372-5>

worldbank.org/bmcpublichealth.biomedcentral.com

Narváez Mora, J. de J., & Vallejo Ovalle, Y. C. (2020). *Salud mental de docentes de primaria y secundaria: Aproximaciones sobre su estudio*. *Revista Electrónica EDUCyT*, Extra, 577–588.

<https://die.udistrital.edu.co/revistas/index.php/educyt/article/view/68>

Niño-Zambran Ph, M. Á. (2020). *Prevención del síndrome de Burnout mediante programación neurolingüística soportada por la Web de las Cosas: Mapeo sistemático*. *Revista Facultad de Ingeniería*, 29(54).

<http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121->

[11292020000100035&script=sci_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-11292020000100035&script=sci_arttext)

OECD. (2021). *Fitter minds, fitter jobs: From awareness to change in integrated mental health, skills and work policies*. OECD Publishing.

<https://doi.org/10.1787/a0815d0f-en>

Organización Mundial de la Salud & Organización Internacional del Trabajo. (2022).

Mental health at work: Policy brief.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240057944>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Mental Health Atlas 2020*.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345946/9789240036703-eng.pdf>

Pulso PUCP. (2024). *Monitoreo de la afectación del bienestar socioemocional docente*

durante el contexto pospandemia por la COVID-19.

<https://puntoedu.pucp.edu.pe/investigacion-y-publicaciones/investigacion/como-esta-el-bienestar-socioemocional-de-los-profesores-post-pandemia/>

Rassouli, M., et al. (2024). The moderating role of self-efficacy in the relationship

between occupational stress and mental health among Iranian nurses. *Scientific*

Reports. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-66357-7>

Raymundo Castro, Y., & Paredes Gutarra, M. E. (2024). *Estrés laboral y salud mental en*

docentes de educación secundaria en el contexto de la pandemia COVID-19.

Llimpi, 4(2), 44–54. <https://doi.org/10.54943/lree.v4i2.486>

Rijo, R. D. (2024). *Efectos de la jornada extendida en la salud mental de docentes de*

primaria en Villa Hermosa, La Romana, República Dominicana. *Revista En*

Prospectiva, 5(2), 35–53. [https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/en-](https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/en-prospectiva/article/view/511/546)

[prospectiva/article/view/511/546](https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/en-prospectiva/article/view/511/546)

Riquelme-Durand, G., & Arias-Gallegos, W. (2022). Síndrome de Burnout y su relación

con los componentes de la teoría DISC en una empresa comercial. *Archivos de*

Medicina (Manizales), 22(2), 253–263.

<https://doi.org/10.30554/archmed.22.2.4160.2022>

Rivero, P. A. C., & MotaG, M. D. P. E. (2021). Innovación disruptiva de las

organizaciones en tiempos de covid-19. *Revista Innova ITFIP*, 9(1), 44-56.

<https://revistainnovaitfip.com/index.php/innovajournal/article/view/140>

Salamanca Velandia SR, Garavito Santander YS. Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia. *Análisis: Rev Colomb Humanidades*. 2021;53(99):410–32.

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/analisis/article/view/6806>

Taylor, S. M., & Dear, M. J. (1981). *Scaling community attitudes toward the mentally ill. Schizophrenia Bulletin*, 7(2), 225–240. <https://doi.org/10.1093/schbul/7.2.225>

Titistar-Cruz, E., Matabanchoy-Salzar, J., & Ruíz-Bravo, O. (2022). *Dos enfoques de salud mental en docentes de Latinoamérica: una revisión sistemática*. *Cultura, Educación y Sociedad*, 13(2), 183–202.

<https://doi.org/10.17981/cultedusoc.13.2.2022.10>

Universidad Privada del Norte. (2024). Código de ética para la investigación científica en UPN. <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>

<https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>

Urréa, H. R., Cotto, J. J. R., Sánchez, J. L. O., Díaz, G. E. G., Y Saldarriaga, G. (2022). Metodología de la Investigación. ACVENISPROH Académico.

https://acvenisproh.com/libros/index.php/Libros_categoria_Academico/article/view/22/29

Valle Huamán, K. Y. (2022). *Propuesta de un programa de inteligencia emocional para disminuir el estrés laboral en docentes de una institución educativa de Sullana* (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo). Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/104414>

Velandia, S. R. S., & Santander, Y. S. G. (2021). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia. *Análisis: revista colombiana de humanidades*, 53(99), 410-432.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9081876>

World Bank. (2024). *Education Overview: Development news, research, data*.

<https://www.worldbank.org/en/topic/education/overview>

Yupari-Azabache, I. L., Rabanal-León, H. C., Guzmán-Cárdenas, M. Z., & Rodríguez-Azabache, J. A. (2022). *Estudio comparativo del estrés laboral y características del docente en tiempos de pandemia: Perú-Colombia*. Memorias de la Décima Segunda Conferencia Iberoamericana de Complejidad, Informática y Cibernética (CICIC 2022), 79–84. <https://doi.org/10.54808/CICIC2022.01.79>

Zúñiga, P. I. V., Cedeño, R. J. C., & Palacios, I. A. M. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762.

<https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/7658/11619>

ANEXOS

ANEXO N° 1: Matriz de consistencia de la relación del estrés laboral y salud mental de los docentes de una IE privada de Trujillo, 2025.

Problemas	Hipótesis	Objetivos	Variables	Metodología	
<p>General:</p> <p>¿Cómo se relaciona el estrés laboral con la salud mental de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025?</p> <p>Específicos:</p> <p>P1) ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025?</p> <p>P2) ¿Cuáles son los niveles de salud mental de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025?</p>	<p>General:</p> <p>H1: El estrés laboral se relaciona de manera positiva con la salud mental de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo durante el año 2025.</p> <p>Específicas:</p> <p>HE1) Los niveles de estrés laboral de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025, son de regular a malo.</p> <p>HE2) Los niveles de salud mental de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025.</p>	<p>General:</p> <p>Determinar la relación entre el estrés laboral y la salud mental de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo durante el año 2025.</p> <p>Específicos:</p> <p>O1) Determinar los niveles de estrés laboral de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo, 2025.</p> <p>O2) Determinar los niveles de salud mental de los docentes de una institución</p>	<p>Variable 1</p> <p>Estrés laboral</p> <p>Dimensiones</p> <p>Agotamiento emocional</p> <p>Despersonalización</p> <p>Realización personal</p> <p>Variable 2</p> <p>Salud mental</p> <p>Dimensiones</p> <p>Actitudes favorables</p>	<p>Tipo de investigación:</p> <p>Básica</p> <p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Diseño:</p> <p>No experimental</p> <p>Nivel:</p> <p>Correlacional</p> <p>Técnica:</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumento:</p>	<p>Población:</p> <p>Docentes de una IE privada de Trujillo, 2025.</p> <p>Muestra:</p> <p>44 docentes de una IE privada de Trujillo, 2025.</p> <p>Muestreo:</p> <p>No probabilístico - Censal</p> <p>Unidad de análisis:</p>

<p>P3) ¿Cómo se relaciona el estrés laboral con las dimensiones de la salud mental de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025?</p> <p>P4) ¿Cómo se relaciona la salud mental con las dimensiones del estrés laboral de los docentes de una IE privada en Trujillo, 2025?</p>	<p>2025, son de regular a malo.</p> <p>HE3) El estrés laboral se relaciona de manera positiva con las dimensiones de la salud mental de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo, 2025.</p> <p>HE4) La salud mental se relaciona de manera positiva con las dimensiones del estrés laboral de los docentes de una institución educativa en Trujillo, 2025.</p>	<p>educativa privada en Trujillo, 2025.</p> <p>O3) Determinar la relación entre el estrés laboral y las dimensiones de la salud mental de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo, 2025.</p> <p>O4) Determinar la relación entre en la salud mental y las dimensiones del estrés laboral de los docentes de una institución educativa privada en Trujillo, 2025.</p>	<p>Actitudes desfavorables</p> <p>Disgustos y expectativas</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Métodos de análisis de datos:</p> <p>Kolmogorov-Smirnov</p> <p>Rho de Sperman</p>	<p>Docente de secundaria</p>
---	---	--	--	---	------------------------------

ANEXO N° 2: Matriz de operacionalización de variables de Relación entre estrés laboral y salud mental de los docentes en una IE privada de Trujillo, 2025

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 1: Estrés laboral	Según Bedoya (2022), el estrés laboral se puede conceptualizar como una reacción tanto física como emocional que se presenta cuando las demandas del entorno laboral exceden la capacidad del trabajador para gestionarlas de manera eficaz.	Evaluado con una adaptación del cuestionario de Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES) propuesto por Maslach, Jackson y Leiter (1997). Esta herramienta consta de 15 ítems que contienen 3 dimensiones que son: el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal	Agotamiento emocional	Expresa sensación de cansancio extremo. Ítems: 1 al 5.	Escala de Likert 1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
			Despersonalización	Expresa la actitud fría y distante. Ítems: 6 al 10.	
			Realización personal	Expresa percepción del éxito. Ítems: 11 al 15.	

					4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo
Salud mental	<p>Variable 2: Según Narváez y Vallejo (2020), la salud mental es un estado dinámico que se refleja en la conducta y las relaciones cotidianas, permitiendo al individuo emplear sus recursos emocionales, mentales y sociales para desenvolverse activamente en la vida.)</p>	<p>Evaluado con una adaptación parcial de la escala Community Attitudes toward the Mentally III (CAMI) desarrollada por Taylor y Dear (1981). Esta herramienta permite evaluar la disposición cognitiva, emocional y conductual de los docentes frente a la salud mental, y en esta versión adaptada se organizaron 15 ítems distribuidos en tres dimensiones: actitudes favorables, actitudes</p>	Actitudes favorables	Expresa valoración positiva. Ítems: 1 al 5.	<p>Escala de Likert</p> <p>1 = Totalmente en desacuerdo</p> <p>2 = En desacuerdo</p> <p>3 = Ni de acuerdo ni</p>
			Actitudes desfavorables	Expresa creencias y emociones negativas. Ítems: 6 al 10.	

		desfavorables y disgustos con expectativas.	Disgustos y expectativas	Expresa tensiones por falta de apoyo. Ítems: 11 al 15.	en desacuerdo 4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo
--	--	---	--------------------------	---	--

ANEXO N° 3:

CUESTINARIO DE ESTRÉS LABORAL

Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES)

Edad: _____ años

Sexo:

Masculino Femenino Otro: _____

Grado de instrucción:

Técnico Universitario incompleto Universitario completo
Postgrado Otro: _____

Cargo que desempeña: _____

Área o nivel donde labora: _____

Tiempo en la empresa o institución: _____ años _____ meses

Tipo de contrato:

Tiempo completo Tiempo parcial CAS Practicante Externo

El siguiente cuestionario tiene como finalidad evaluar los niveles de estrés laboral en docentes, tomando como base las tres dimensiones propuestas por el Inventario de Burnout de Maslach: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, se busca identificar la percepción del docente respecto a su experiencia emocional, el vínculo con su entorno laboral y su grado de satisfacción profesional. La escala de respuesta es de tipo Likert, 1 = Totalmente en desacuerdo | 2 = En desacuerdo | 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo | 4 = De acuerdo | 5 = Totalmente de acuerdo

Instrucciones: Marque con una “X” la opción que mejor refleje su experiencia en cada afirmación.

Nº	Dimensión	Indicador / Ítem	1	2	3	4	5
1	Agotamiento emocional	Me siento con energía para iniciar mi jornada laboral.					
2		Tengo la capacidad emocional para afrontar los desafíos del día.					
3		Me siento agotado al final del día laboral. <i>(Inversa)</i>					
4		El trabajo diario no afecta mi estado de ánimo.					
5		Me siento saturado por la cantidad de responsabilidades laborales. <i>(Inversa)</i>					
6	Despersonalización	Mantengo una actitud empática con mis estudiantes.					
7		Me esfuerzo por mantener relaciones cordiales con mis colegas.					
8		Me siento indiferente ante los problemas de mis estudiantes. <i>(Inversa)</i>					
9		El entorno laboral me resulta agradable y motivador.					
10		Evito involucrarme emocionalmente en las situaciones escolares. <i>(Inversa)</i>					
11	Realización personal	Me siento satisfecho con los logros obtenidos en mi labor docente.					

12		Considero que tengo las habilidades necesarias para ser un buen docente.					
13		Me siento motivado para seguir creciendo profesionalmente.					
14		Disfruto enseñar y creo que tengo un impacto positivo en mis estudiantes.					
15		Me siento poco valorado y sin reconocimiento en mi trabajo. <i>(Inversa)</i>					

ANEXO N° 4

Resultado de la validez del cuestionario de estrés laboral

VARIABLE	ESTRÉS LABORAL															Coeficiente de confiabilidad
DIMENSIONES	Agotamiento emocional					Despersonalización					Realización personal					
ITEMS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	4	1	4	2	4	1	5	5	4	5	4	1	4	1	4	
2	1	3	1	2	3	2	2	1	1	4	1	2	1	4	2	
3	1	1	3	1	4	2	5	2	3	2	3	1	1	4	5	
4	3	4	3	3	2	2	5	4	5	5	1	4	1	4	2	
5	4	2	1	1	3	1	1	1	5	3	5	1	4	2	2	
6	2	3	1	2	4	1	2	5	1	3	1	2	3	4	4	
7	4	3	5	5	3	5	1	4	5	1	2	2	4	5	3	
8	1	3	4	3	4	2	5	3	1	1	1	5	1	4	2	
9	1	4	2	4	1	5	3	4	2	5	4	3	4	3	5	
10	5	1	3	3	1	5	1	2	4	2	2	1	5	5	5	
11	5	5	3	1	1	1	4	3	3	3	2	4	5	4	2	
12	2	3	5	3	2	2	2	2	1	3	5	3	3	2	2	
13	5	5	2	2	5	1	3	5	1	3	1	5	1	5	3	
14	2	5	1	4	1	3	3	1	2	3	2	5	5	4	5	
15	3	5	2	2	3	2	2	2	1	3	5	2	1	4	4	

0.9898

ANEXO N° 5

CUESTINARIO DE SALUD MENTAL

Community Attitudes toward the Mentally III (CAMI)

Edad: _____ años

Sexo:

Masculino Femenino Otro: _____

Grado de instrucción:

Técnico Universitario incompleto Universitario completo
Postgrado Otro: _____

Cargo que desempeña: _____

Área o nivel donde labora: _____

Tiempo en la empresa o institución: _____ años _____ meses

Tipo de contrato:

Tiempo completo Tiempo parcial CAS Practicante Externo

El presente cuestionario tiene como objetivo evaluar la actitud del personal docente frente a la salud mental en el contexto escolar. Está basado en el cuestionario de Community Attitudes toward the Mentally III (CAMI). Esta evaluación contempla tres dimensiones clave: actitudes favorables, actitudes desfavorables y disgustos con expectativas, que abordan los componentes cognitivos, emocionales y conductuales que configuran la predisposición del docente para actuar ante las demandas psicoeducativas asociadas al bienestar mental del alumnado. La escala utilizada es tipo Likert, 1 = Totalmente en desacuerdo | 2 = En desacuerdo | 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo | 4 = De acuerdo | 5 = Totalmente de acuerdo

Instrucciones: Marque con una “X” la opción que mejor refleje su experiencia en cada afirmación.

Nº	Dimensión	Indicador / Ítem	1	2	3	4	5
1	Actitudes favorables	Considero importante intervenir en la salud mental en el ámbito escolar.					
2		Promuevo en el aula un clima emocional positivo y respetuoso.					
3		Me siento preparado para identificar señales de alteración emocional en mis estudiantes.					
4		Creo que la escuela tiene un rol clave en el desarrollo emocional del alumnado.					
5		Mi intervención puede favorecer el bienestar psicosocial de mis estudiantes.					
6	Actitudes desfavorables	Los problemas emocionales de los estudiantes no son responsabilidad del docente. <i>(Inversa)</i>					
7		El bajo rendimiento escolar siempre es consecuencia de la falta de esfuerzo del alumno. <i>(Inversa)</i>					
8		Es poco útil hablar de salud mental en la escuela. <i>(Inversa)</i>					
9		No me corresponde intervenir si un estudiante presenta problemas emocionales. <i>(Inversa)</i>					
10		La salud mental debe abordarse solo por profesionales externos. <i>(Inversa)</i>					
11	Disgustos y expectativas	Siento frustración por la falta de apoyo institucional frente a casos emocionales.					

12	Me gustaría que la escuela tenga políticas claras sobre salud mental.					
13	Percibo que no se cumplen las medidas de atención emocional en la escuela.					
14	Me decepciona la escasa respuesta del sistema educativo ante las necesidades emocionales de los estudiantes.					
15	Espero que el rol docente incluya acciones concretas de apoyo emocional.					

ANEXO N° 6

Resultado de la validez del cuestionario de salud mental

VARIABLE	SALUD MENTAL															Coeficiente de confiabilidad
DIMENSIONES	Actitudes favorables					Actitudes desfavorables					Disgustos y expectativas					
ITEMS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	4	1	5	5	2	1	2	2	5	5	3	4	4	1	2	
2	5	4	5	1	1	5	5	2	2	2	4	5	2	1	4	
3	4	2	4	3	5	2	4	5	4	1	2	4	3	4	4	
4	5	1	3	3	1	4	3	1	4	4	1	1	4	2	1	
5	1	5	1	4	4	3	2	2	4	2	4	1	2	2	3	
6	2	1	3	5	1	4	1	5	4	4	5	4	3	2	2	
7	1	2	2	3	5	2	2	1	3	1	4	3	2	5	2	
8	5	3	1	3	5	2	2	4	4	2	2	4	3	2	4	
9	5	3	1	4	5	1	5	4	3	3	3	1	5	3	4	
10	4	5	4	1	3	2	4	1	2	1	4	5	2	2	1	
11	2	2	5	1	4	5	4	5	2	4	1	3	1	3	3	
12	1	2	1	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	1	5	
13	2	5	4	3	5	3	5	4	3	4	1	2	3	1	2	
14	4	5	2	3	3	2	5	3	4	3	1	4	2	5	4	
15	5	5	1	4	1	1	4	2	4	5	4	3	2	5	3	

0.9773

ANEXO N° 7

Prueba de normalidad del estrés laboral, la salud mental y sus dimensiones

VARIABLES Y DIMENSIONES	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
SALUD MENTAL	0.396	44	0.000
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	0.630	44	0.000
DESPERZONALIZACIÓN	0.573	44	0.000
REALIZACIÓN PERSONAL	0.746	44	0.000
ESTRÉS LABORAL	0.442	44	0.000
ACTITUDES FAVORABLES	0.612	44	0.000
ACTITUDES DESFAVORABLES	0.679	44	0.000
DISGUSTOS Y EXPECTATIVAS	0.732	44	0.000

Nota: Aplicación de cuestionario de estrés laboral y la salud mental de los docentes de una ie privada de Trujillo, 2025

Anexo N° 8:

Evaluación de expertos- Cuestionarios de Estrés Laboral y Salud Mental

MATRIZ DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	"La relación del Estrés Laboral y la Salud Mental de los docentes de una IE Privada de Trujillo, 2025"					
Línea de investigación:	Salud pública y poblaciones vulnerables					
Eje temático:	Salud mental, salud materna, perinatal y neonatal. Psicología infanto juvenil.					
Tipo de instrumento (marca con X)	Cuestionario	X	Guía de entrevista	Guía de observación	Ficha de análisis documental	Otro instrumento:
Instrumento:	Cuestionario Estrés Laboral - Cuestionario Salud Mental					

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SI o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítem	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SI	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	x		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	x		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	x		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	x		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	x		
6	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	x		
	¿La redacción de las preguntas o ítems tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	x		
7	¿Cada una de las preguntas o ítems del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores? (Solo cuestionario)	x		
8	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición? (Solo cuestionario)	x		
9	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos? (Solo cuestionario)	x		
10	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	x		

Sugerencias:

Nombre Completo: Linda Vanesa Torres Paz
DNI: 46160886
Especialidad y Grado: Psicología Organizacional, Licenciada - 37327


Linda Torres Paz
DNI: 46160886
Firma del experto

MATRIZ DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	"La relación del Estrés Laboral y la Salud Mental de los docentes de una IE Privada de Trujillo, 2025"					
Línea de investigación:	Salud pública y poblaciones vulnerables					
Eje temático:	Salud mental, salud materna, perinatal y neonatal. Psicología infanto juvenil.					
Tipo de instrumento (marca con X)	Cuestionario	X	Guía de entrevista	Guía de observación	Ficha de análisis documental	Otro instrumento:
Instrumento:	Cuestionario Estrés Laboral - Cuestionario Salud Mental					

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SI o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítem	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SI	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	x		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	x		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	x		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	x		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	x		
6	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	x		
	¿La redacción de las preguntas o ítems tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	x		
7	¿Cada una de las preguntas o ítems del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores? (Solo cuestionario)	x		
8	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición? (Solo cuestionario)	x		
9	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos? (Solo cuestionario)	x		
10	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	x		

Sugerencias: Dado que se aplicará a docentes universitarios, los ítems en los que se menciona "estudiantes" debe hacer referencia a esa población.

Nombre Completo: Erick Gino Briceño Angulo
DNI: 44649451
Especialidad y Grado: Psicólogo, docente universitario, con maestría en intervención psicológica.


Firma del experto

CPP-20465

MATRIZ DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	"La relación del Estrés Laboral y la Salud Mental de los docentes de una IE Privada de Trujillo, 2025"					
Línea de investigación:	Salud pública y poblaciones vulnerables					
Eje temático:	Salud mental, salud materna, perinatal y neonatal, Psicología infanto juvenil.					
Tipo de instrumento (marca con X)	Questionario	X	Guía de entrevista	Guía de observación	Ficha de análisis documental	Otro instrumento:
Instrumento:	Questionario Estrés Laboral - Questionario Salud Mental					

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SI o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítem	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SI	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
7	¿La redacción de las preguntas o ítems tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
8	¿Cada una de las preguntas o ítems del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores? (Solo cuestionario)	X		En la pregunta 7 de salud mental la palabra atender cambiarla por intervenir interjeris
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición? (Solo cuestionario)	X		Pregunta 14: ante las necesidades emocionales de los estudiantes
10	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos? (Solo cuestionario)	X		

Sugerencias: En la opción de respuesta agregar: Siempre usar la opción de respuesta 3, para una mejor interpretación de los resultados

Nombre Completo: Gisella Joakeline Azabache Sánchez
 DNI: 43871851
 Especialidad y Grado: Psicología Clínica y Educativa
 Magister.


 Gisella J. Azabache Sánchez
 PSICÓLOGA
 C. P. 1800

Firma del experto