UNIVERSIDAD SAN MARCOS

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD EMOCIONAL DE LA PERSONA DOCENTE EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA PÚBLICA: ANÁLISIS DE FACTORES LABORALES Y PSICOSOCIALES DEL ENTORNO ESTUDIANTIL EN EL LICEO OCCIDENTAL DE CARTAGO, DURANTE EL PRIMER CUATRIMESTRE 2026

TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN

PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

ESTUDIANTE:

JACOB RAMÍREZ JIMÉNEZ

SAN JOSÉ, COSTA RICA

MAYO, 2026

CC BY NC ND

#1 EN EDUCACIÓN VIRTUAL

Somos esencial COSTA RICA

APRENDIZAJE AUMENTADO

Dedicatoria

A Dios, por darme la sabiduría, la fuerza y la fortaleza necesarias para avanzar en este camino. Por sostenerme en cada etapa de mi vida, iluminar mis decisiones y permitirme llegar esta meta con fe, esperanza y gratitud.

A mi familia, por su apoyo incondicional, por la paciencia, el cariño y las palabras de motivación brindadas durante este recorrido. Gracias por acompañarme en cada paso, comprender el esfuerzo detrás de esta tesis, llenar de alegría mi corazón y sostenerme en los momentos difíciles, siendo mi refugio emocional cuando lo he necesitado.

A todas las personas que, de una u otra manera, creyeron en mí y me brindaron una palabra de ánimo en el momento oportuno. Gracias por formar parte de este trayecto, por el impacto que han tenido en esta meta académica y personal, la cual representa crecimiento, esfuerzo y perseverancia. Gracias también a todos esos docentes, porque esta tesis busca ser una voz de clamor ante sus necesidades emocionales.

"Comprender nuestras emociones es el primer paso para transformar nuestra realidad".

Daniel Goleman

Agradecimientos

A la Universidad san Marcos y a la escuela de Psicología, por brindarme la oportunidad de continuar mi formación profesional y ampliar mis conocimientos dentro del campo de la Psicología.

A los profesores de la carrera de la Licenciatura en Psicología, por los aprendizajes, experiencias y enseñanza compartidas a lo largo de mi formación académica, los cuales han contribuido a mi crecimiento profesional y personal. De manera especial, agradezco a los profesores que me acompañaron durante la etapa final de esta investigación, por su guía, por sus recomendaciones y sus valiosos aportes, que fortalecieron el desarrollo de esta tesis.

A las personas docentes participantes del Liceo Occidental de Cartago, por su disposición, colaboración y sinceridad al formar parte de este estudio, Sus voces, experiencias y aportes dieron sentido humano y académico a este trabajo académico, permitiendo visibilizar la importancia del bienestar psicológico y la salud emocional en el ejercicio docente.

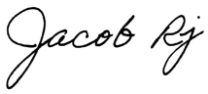
Además, agradezco al personal administrativo del Liceo Occidental de Cartago por abrir sus puertas y facilitar las condiciones necesarias para la realización de este informe académico, orientado a comprender las realidades emocionales y laborales de la población docente.

"La gratitud es la memoria del corazón."

Jean-Baptiste Massieu

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Jacob Ramírez Jiménez, mayor, divorciado, estudiante de la Carrera de Licenciatura en Psicología, de la Universidad San Marcos, domiciliado en Cot, Oreamuno, Cartago, de la capilla de velación 75 metros al sur, portador de la cédula de identidad número 303740907, en este acto, debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga, en el Código Penal, el delito de perjurio y falso testimonio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi Investigación Individual Aplicada para optar al grado académico de Licenciatura en Psicología, juro solemnemente que mi trabajo de investigación denominado: "Bienestar psicológico y salud emocional de la persona docente en la educación secundaria pública: análisis de los factores laborales y psicosociales del entorno estudiantil en el Liceo Occidental de Cartago, durante el primer cuatrimestre 2026", es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, número 6 683, del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en La Gaceta número 226, del 25 de noviembre de 1982, incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte: artículo 70º: Es permitido citar a un autor transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor y de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad San Marcos se reserva del derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. En fe de lo anterior firmo en la ciudad de San José, el 14 del mes de mayo del año dos mil veintiséis.



Jacob Ramirez Jiménez

Cédula 303740907

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación titulada “Bienestar psicológico y salud emocional de la persona docente en la educación secundaria pública: análisis de factores laborales y psicosociales del entorno estudiantil en el Liceo Occidental de Cartago, durante el primer cuatrimestre 2026” tuvo como propósito analizar los factores laborales y psicosociales del entorno estudiantil que influyen en el bienestar psicológico y en la salud emocional de la población docente del sistema educativo de la secundaria pública de Costa Rica.

El estudio se desarrolló en el Liceo Occidental de Cartago, tomando como población de interés al personal docente de la institución. La investigación se abordó desde un enfoque mixto, con alcance descriptivo, analítico e interpretativo, mediante un diseño no experimental y transversal, bajo una lógica de caso institucional. La muestra estuvo conformada por 30 docentes, equivalentes al 73% de la población total institucional.

Para la recolección de información se aplicó un cuestionario digital elaborado mediante Google Forms, compuesto por preguntas de escala Likert, selección múltiple y respuestas abiertas, permitiendo obtener información cuantitativa y cualitativa vinculada con las experiencias, percepciones y condiciones emocionales del personal docente.

Los resultados evidenciaron que diversos factores laborales, tales como la sobrecarga administrativa, las exigencias institucionales, la presión laboral y el manejo de situaciones disciplinarias, tienen una influencia significativa en el bienestar psicológico de la persona docente. Asimismo, se identificó que ciertos factores psicosociales vinculados al entorno estudiantil, entre ellos las conductas disruptivas, las problemáticas emocionales del estudiantado y las dinámicas de convivencia, generan desgaste emocional y afectan la salud emocional del profesorado.

La investigación permitió reconocer la importancia de fortalecer estrategias institucionales orientadas al acompañamiento emocional, la salud mental y el bienestar integral de la población docente, visibilizando la necesidad de generar espacios de apoyo, escucha y atención dentro del contexto educativo público costarricense.

Palabras clave: bienestar psicológico, salud emocional, persona docente, factores laborales, factores psicosociales, educación secundaria pública.

TABLA DE CONTENIDOS

Dedicatoria 2
Agradecimientos 3
Declaración jurada 4
Resumen ejecutivo 5
Tabla de contenidos 6
Índice de figuras 9
Índice de tablas 11
Índice de anexos 12

Capítulo I. 13
Introducción 13
Tema de investigación 17
Estado de la cuestión 17
Antecedentes nacionales 18
Antecedentes internacionales 21
Síntesis del estado de la cuestión 24
Objetivos 26
Objetivo general 26
Objetivos específicos 26
Formulación del problema de investigación 27
Justificación 29
Proyecciones 33
Alcances 33
Limitaciones 34

Capítulo II. Marco teórico 36
Marco situacional 37
Ubicación geográfica 38
Reseña histórica 38
Identidad institucional 40
Estructura organizativa 41
Caracterización de los servicios e infraestructura institucional 43
Caracterización sociodemográfica, socioeconómica y educativa de la población estudiantil 47
Caracterización organizacional, profesional y psicosocial del cuerpo docente 51
¿Por qué se elige al Liceo Occidental de Cartago? 55
Marco conceptual 56
Enfoques psicológicos que sustentan el estudio 57
Psicología 57

Psicología de la educación 59
Psicología de la salud 61
Modelo biopsicosocial 63
Enfoque del bienestar 65
Contexto educativo del ejercicio docente en la educación secundaria pública en Costa Rica 67
Sistema educativo costarricense 68
Educación secundaria pública 70
Políticas educativas y su impacto en el ejercicio docente 72
Rol social de la persona docente en Costa Rica 74
Condiciones estructurales del ejercicio docente 76
Condiciones laborales del ejercicio docente en Costa Rica 78
Carga laboral 78
Organización del trabajo docente 80
Demandas administrativas 82
Exigencias pedagógicas 84
Recursos laborales disponibles 86
Factores psicosociales del entorno estudiantil 88
Características psicosociales del estudiantado 89
Interacción docente-estudiante 91
Dinámicas relacionales entre los estudiantes 93
Demandas socioemocionales del estudiantado hacia la persona docente 95
Implicación relacional del ejercicio docente 97
Bienestar psicológico y salud emocional de la persona docente 99
Bienestar psicológico 99
Salud emocional de la persona docente 101
Experiencia subjetiva del ejercicio docente 103
Autorregulación afectiva en la práctica docente 105
Sostenibilidad del bienestar docente 107

Capítulo III. Marco metodológico 110
Enfoque metodológico 110
Tipos de investigación 111
Método de la investigación 112
Diseño de la investigación 113
Sujetos y fuentes de información 114
Sujetos de información 114
Población de interés 115
Tipo de muestreo 116
Tamaño de la muestra 116
Selección y distribución de la muestra 117

Fuentes de información 117
Fuentes primarias 118
Fuentes secundarias 118
Fuentes terciarias 119
Técnicas e instrumentos de recolección de información 119
Cuadro de operacionalización de variables 121
Procedimiento de recolección de datos 125
Estrategia de análisis de información 125
Consideraciones éticas de la investigación 127

Capítulo IV. Análisis de los resultados 128
Caracterización de las personas participantes 128
Bienestar psicológico de la persona docente 133
Salud emocional de la persona docente 140
Factores laborales del ejercicio docente 146
Factores psicosociales del entorno estudiantil 153
Síntesis general del capítulo 159

Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones 165
Conclusiones 166
Recomendaciones 169

Referencias bibliográficas 171

Anexo 1. Cuestionario aplicado al personal docente del Liceo Occidental de Cartago ....
……. 176
Anexo 2. Consentimiento informado 182

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. *Distribución de las personas docentes según sexo* .....:..... 129

Figura 2. *Distribución de las personas docentes según rango de edad* 130

Figura 3. *Distribución de las personas docentes según años de experiencia docente* ….. 130

Figura 4. *Composición del profesorado según área de enseñanza* ……. 131

Figura 5. *Distribución de las personas docentes según último grado universitario obtenido* …… 132

Figura 6. *Nivel de satisfacción de las personas docentes con su ejercicio profesional* 134

Figura 7. *Frecuencia con que las personas docentes experimentan realización personal a partir de su trabajo* ……..... 135

Figura 8. *Percepción de las personas docentes sobre la contribución del trabajo docente al desarrollo personal y profesional* 136

Figura 9. *Valoración del bienestar personal en relación con el trabajo docente* 137

Figura 10. *Estado emocional general durante el desarrollo de las actividades docentes* 140

Figura 11. *Frecuencia con que las situaciones laborales influyen en el estado emocional durante la jornada de trabajo* 141

Figura 12. *Manejo de las emociones ante situaciones difíciles en el aula* ……..... 142

Figura 13. *Nivel de tensión emocional que experimentan las personas docentes en el trabajo* ……..... 143

Figura 14. *Valoración de la cantidad de responsabilidades laborales en el trabajo docente* 147

Figura 15. *Percepción del equilibrio en la distribución de tareas dentro de la jornada laboral docente* ……..……..……. 148 **Figura 16.** *Percepción del apoyo institucional en el desarrollo de la labor docente* ….... 149

Figura 17. *Principales fuentes de carga laboral en el ejercicio docente* 150

Figura 18. *Ambiente de convivencia del estudiantado en el centro educativo* 153

Figura 19. *Influencia de las situaciones emocionales del estudiantado en el desarrollo del trabajo docente* ……..……..……... 154

Figura 20. *Frecuencia con que el estudiantado busca apoyo personal o emocional en la persona docente* 155

Figura 21. *Aspectos del entorno estudiantil que representan mayor desafío para el trabajo docente* 156

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Cuadro de operacionalización de variables* 123

Tabla 2. *Aspectos del ejercicio docente que influyen en el bienestar personal* …..... 138

Tabla 3. *Principales situaciones del trabajo docente que influyen en el estado emocional* 144

Tabla 4. *Aspectos de las condiciones laborales que influyen en el bienestar general de la persona docente* 151

Tabla 5. *Influencia de las dinámicas sociales y emocionales del estudiantado en la labor docente* ……..... 158

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. *Cuestionario aplicado al personal docente del Liceo Occidental de Cartago* 176

Anexo 2. *Consentimiento informado dirigido al personal docente participante* ……..... 182

CAPÍTULO I

Introducción

Existen en la actualidad, dos constructos, que se han posicionado, como dimensiones esenciales, para comprender el funcionamiento de los sistemas educativos costarricenses y poder reflexionar sobre la sostenibilidad del ejercicio profesional, en contexto de alta demanda: el bienestar psicológico y la salud emocional del docente. En el ámbito de la educación secundaria pública del país, la labor de los profesionales en docencia, se desarrolla en escenarios caracterizados por un conglomerado de exigencias académicas, administrativas y relacionales; que requieren un alto nivel de implicación emocional y psicológica. Con este marco contextual, la presente investigación se orienta al análisis del bienestar psicológico y

la salud emocional de la persona docente que labora en el Liceo Occidental de Cartago, durante el primer cuatrimestre 2026. Considerando su relación con el conjunto de factores laborales y psicosociales asociados al entorno estudiantil.

La literatura científica contemporánea ha destacado que el bienestar psicológico no puede entenderse como la ausencia de sintomatología negativa, sino como un estado dinámico integral que abarca las dimensiones emocionales, cognitivas y sociales. Este estado se ve influido significativamente por las condiciones del entorno en el que las personas desarrollan su actividad profesional. En el caso de la persona docente, diversos autores plantean que el bienestar psicológico se construye en interacción con factores contextuales, tales como las demandas del puesto, las relaciones interpersonales y el clima organizacional, los cuales pueden actuar como elementos protectores o de riesgo para la salud emocional. Lo que resulta pertinente en contextos educativos como el de la investigación, donde las condiciones de trabajo suelen estar atravesadas por limitaciones estructurales y desafíos institucionales (Ryan & Deci, 2020, pp. 1 – 2).

En términos del funcionamiento, la docencia vincula diversas competencias laborales inherentes, tales como: gestionar el clima de aula, sostener interacciones pedagógicas, responder a conflictos, acompañar necesidades socioemocionales del estudiantado y atender a presiones institucionales, entre otros. Lo que demanda habilidades emocionales de regulación afectiva, tolerancia a la frustración y afrontamiento adaptativo. Exigencias que, cuando son persistentes y se combinan con recursos insuficientes, pueden favorecer procesos de sobrecarga psicoemocional, desgaste profesional y afectación del bienestar subjetivo. En esta perspectiva, se puntualiza que la intensidad del trabajo relacional, la complejidad del contexto y el soporte organizacional disponible influyen de manera significativa en la experiencia profesional cotidiana de la persona docente (OECD, 2020, p. 5).

En el ámbito internacional, los informes especializados, sostienen que el bienestar laboral y la salud mental en el trabajo dependen en gran medida de la gestión de los riesgos psicosociales. Entendiendo a estos últimos como las condiciones del entorno de trabajo que

son capaces de generar daño psicológico, cuando no se identifican ni se mitigan adecuadamente. Según el marco de la OMS y la OIT, el trabajo puede constituir un factor protector para la salud mental, pero también puede convertirse en un agente de deterioro; si se desarrolla en ambientes inseguros o no deseables. Por ello se recomienda una gestión preventiva de riesgos, mediante intervenciones organizacionales que modifiquen condiciones, cultura y relaciones en el trabajo (Organización Mundial de la Salud & Organización Internacional del Trabajo, 2022, pp. 1 – 2).

En lo referente al personal persona docente, la reflexión sobre los riesgos psicosociales adquiere particular relevancia por la convergencia de presiones asociadas a la función pedagógica y a la dinámica institucional, tales como: las demandas de desempeño, la carga administrativa, las exigencias de rendición de cuentas y la tensión por la gestión de la convivencia escolar. En este sentido, investigaciones internacionales basadas en la TALIS (La Encuesta Internacional sobre la Enseñanza y el Aprendizaje, en español), han operacionalizado el bienestar laboral persona docente incorporando indicadores explícitos de estrés y de impacto percibido del trabajo sobre la salud mental, incluyendo afirmaciones como “mi trabajo impacta negativamente mi salud mental” lo que evidencia la pertinencia de integrar dimensiones emocionales y de condiciones laborales dentro del análisis. (OECD, 2020, p. 15).

Por lo tanto, el interés que persigue el presente estudio investigativo, se fundamenta en la necesidad de producir evidencia contextualizada sobre un fenómeno que no puede explicarse de forma exclusivamente individual. En consecuencia, el trabajo se orienta a comprender la articulación entre las variables del sistema de trabajo persona docente y los factores

psicosociales vinculados al entorno estudiantil. En cuanto a la labor persona docente se incluyen aspectos como las condiciones organizacionales, las demandas, los apoyos y los márgenes de control. Y en torno a lo psicosocial del discente, se incorpora elementos como las dinámicas relacionales, las demandas socioemocionales y las condiciones de interacción cotidiana, que configuran el escenario real del ejercicio profesional.

En cuanto a la estrategia general de abordaje de la investigación, se establece que la misma se desarrollará mediante un trabajo de campo; que permitirá aproximarse empíricamente a la realidad de la persona docente del Liceo Occidental de Cartago, en su contexto institucional cotidiano. Este tipo de acercamiento resulta pertinente para el análisis del bienestar psicológico y la salud emocional; ya que posibilita la comprensión del fenómeno desde las experiencias, percepciones y vivencias de los sujetos de investigación; sin descontextualizarlo de las condiciones reales en las que ejerce la práctica persona docente.

La presente investigación ha sido pensada de manera progresiva y coherente con el fin de facilitar una lectura lógica y sistemática que conduzca desde la contextualización del objeto de estudio hasta el análisis y la interpretación de los datos obtenidos. El Capítulo I corresponde a la Introducción. La misma permite situar el tópico del estudio, exponer su pertinencia, establecer los objetivos y visualizar los antecedentes del trabajo. El Capítulo II despliega el Marco Teórico, que sustenta conceptual y empíricamente las categorías principales del estudio investigativo.

El Capítulo III presenta al Marco Metodológico, el cual incluye las estrategias, procedimientos, y criterios de análisis. El Capítulo IV está dedicado al Análisis de los Resultados, con base en los referentes teóricos y la evidencia empírica recopilada. Finalmente, se muestran las principales conclusiones, implicaciones y recomendaciones derivadas de la investigación. Este encuadre de trabajo, obedece a criterios metodológicos y académicos, que permiten articular de manera clara, cada etapa de este estudio; garantizando coherencia interna y rigor científico.

Para finalizar con esta introducción, cabe destacar que la importancia de abordar fenómenos complejos como el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona

docente, desde enfoques integrales; ha sido manifestada de manera frecuente, por investigadores contemporáneos. Los cuales enfatizan que la comprensión de estas experiencias exige considerar simultáneamente variables individuales, contextuales y organizacionales. Ya que la interacción entre estas dimensiones configura las condiciones reales del trabajo y bienestar de las personas. Siguiendo esta línea teórica, integrar el análisis de factores laborales y psicosociales asociados al entorno estudiantil, aporta una deliberación amplia sobre el fenómeno. Además, posibilita la generación de evidencia aplicada y contextualizada. Ambos insumos, se vuelven útiles para la toma de decisiones institucionales y para la formulación de estrategias de apoyo dirigidas al fortalecimiento del bienestar emocional y psíquico de la persona docente, extrapolable a diversos contextos de educación secundaria pública en Costa Rica (Skaalvik & Skaalvik, 2023, p. 7).

Tema de investigación

El presente apartado delimita y precisa el eje central de la investigación, estableciendo con claridad el fenómeno de estudio, el contexto institucional en que se desarrolla y el período temporal considerado. Esta formulación temática permite orientar el abordaje investigativo y asegurar coherencia con los objetivos y el problema de investigación planteados.

Se establece de este modo: Bienestar psicológico y salud emocional de la persona docente en educación secundaria pública y su relación con los factores laborales y los factores psicosociales del entorno estudiantil: estudio en el Liceo Occidental de Cartago, durante el primer cuatrimestre 2026.

Estado de la Cuestión

El presente apartado tiene como finalidad analizar de manera sistemática y crítica los principales antecedentes pertinentes y vinculados con la investigación. Relacionados con el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente. Con énfasis en su relación con los factores laborales y los factores psicosociales del entorno educativo. Para ello, se procede a revisar estudios publicados de manera reciente. Los cuales permiten identificar los

enfoques conceptuales, hallazgos empíricos, alcances y limitaciones que configuran el estado actual del conocimiento en esta temática.

En primera instancia, se abordan antecedentes desarrollados en el contexto costarricense, dado que estos permiten situar la problemática dentro del sistema educativo nacional. Además, de poder reflexionar de las particularidades del ejercicio persona docente en la educación secundaria pública del país. Para posteriormente ampliar el análisis con las investigaciones de alcance internacional, sobre los tópicos que se han señalado.

Antecedentes nacionales

En Costa Rica, Retana Alvarado, González Ríos y Pérez Villalobos (2022) desarrollaron el estudio titulado "Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés", con el objetivo de analizar las estrategias de afrontamiento emocionalmente usadas por las personas docentes ante las demandas del trabajo educativo. La investigación se orientó a la población de personas docentes del sistema educativo costarricense y se desarrolló mediante un diseño empírico de enfoque cuantitativo – descriptivo, a partir de una muestra de personas docentes provenientes de contextos educativos públicos.

Los resultados del estudio evidencian que los docentes experimentan altos niveles de presión emocional asociados a la carga laboral, la responsabilidad pedagógica y la gestión de dinámicas escolares complejas. Asimismo, se identifican estrategias de afrontamiento adaptativas, como la búsqueda de apoyo social. Junto a estrategias desadaptativas, como la evitación emocional. Las cuales incrementan el riesgo de desgaste psicológico y afectación del bienestar emocional (Retana Alvarado et al., 2022).

Desde una lectura analítica, los autores reconocen que la docencia constituye una profesión expuesta a múltiples demandas emocionales, vinculadas tanto a las exigencias institucionales como la interacción cotidiana con el estudiantado, lo cual incide directamente en la salud emocional de la persona docente (Retana Alvarado et al., 2022, pp. 162 - 164).

Como principal limitación, el estudio señala que el énfasis en las estrategias individuales de afrontamiento resulta insuficiente para comprender de manera integral el bienestar psicológico docente, al no incorporar de forma sistemática las condiciones laborales y organizacionales del ejercicio profesional (Retana Alvarado et al, 2022, p. 1170).

Este antecedente se conecta con la presente investigación, al justificar la pertinencia de analizar el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente. Desde una perspectiva que integre factores laborales y psicosociales del entorno educativo.

En Costa Rica, el Ministerio de Educación Pública (2023) presentó el informe "Atención socioemocional y primeros auxilios psicológicos en centros educativos públicos", cuyo propósito fue analizar las necesidades de acompañamiento socioemocional en las comunidades educativas del país. Se trata de un informe técnico institucional dirigido a la población de personas docentes y personal educativo del sistema público, elaborado a partir de registros administrativos y diagnósticos institucionales.

Este documento institucional reconoce un incremento sostenido en las solicitudes de acompañamiento emocional por parte del personal docente, lo cual se asocia a las exigencias propias del trabajo educativo y a la complejidad de los entornos escolares actuales (Ministerio de Educación Pública, 2023, p. 3).

Asimismo, se señala que la labor docente se desarrolla en el sistema público costarricense en medio de contextos caracterizados por altas demandas administrativas, presión por el cumplimiento curricular y la atención constante de situaciones socioemocionales del estudiantado; lo cual genera una carga emocional relevante que puede afectar la salud emocional de la persona docente, si no existen mecanismos adecuados de apoyo institucional (Ministerio de Educación Pública, 2023, p. 4).

Como limitación, se carece de un análisis profundo de las variables psicológicas implicadas. Además, de que no se presenta un abordaje empírico sistemático del fenómeno. No obstante, este antecedente resulta fundamental para el presente estudio. Aporta un diagnóstico contextual respaldado por el ente rector del sistema educativo costarricense. Legitimando la

necesidad de investigaciones específicas sobre bienestar psicológico docente en centros educativos públicos, como el que se plantea en el presente trabajo investigativo.

En el campo universitario, el Observatorio de la Educación de la Universidad Americana (2024) presentó el informe “Salud mental y bienestar socioemocional en las comunidades educativas costarricenses”, orientado a analizar las percepciones docentes estudiantes respecto a las condiciones emocionales presentes en los centros educativos del país. El documento corresponde a un informe diagnóstico de carácter institucional, elaborado a partir de encuestas aplicadas a una muestra de comunidades educativas públicas y privadas.

Los resultados evidencian la existencia de elevados niveles de tensión emocional en la persona docente, particularmente en instituciones públicas; asociados a la gestión de la convivencia estudiantil, las responsabilidades administrativas y las demandas del entorno estudiantil (Observatorio de la Educación, UAM, 2024, pp. 15 - 18).

Desde un análisis interpretativo, el informe señala que la ausencia de redes de apoyo institucional y de estrategias organizacionales de prevención incide negativamente en el bienestar psicológico de la persona docente. Como limitación, el informe reconoce la necesidad de investigaciones de carácter más sistemático que permitan analizar estas problemáticas; desde marcos teóricos propios desde la Psicología. Que permitan profundizar en estas problemáticas.

Este antecedente se vincula con el presente estudio al funcionar como un referente diagnóstico que justifica el desarrollo de investigaciones empíricas orientadas al análisis del bienestar psicológico y la salud emocional docente en contextos educativos públicos específicos.

Aguilar Morales et al. (2023) desarrollaron en Costa Rica el documento “Bienestar socioemocional del docente en contextos educativos atravesados por contextos de cambio institucional”. Estudio empírico orientado al bienestar socioemocional del docente en contextos educativos atravesados por procesos de cambio institucional. Los autores enfatizan en el impacto de las transformaciones organizativas y pedagógicas sobre la experiencia emocional de la persona docente.

Desde un enfoque analítico, los autores sostienen que el bienestar docente, debe e comprenderse como un fenómeno estrechamente relacionado a las condiciones estructurales

del sistema educativo y no únicamente a características individuales. Como limitación, se señala la necesidad de profundizar en investigaciones que integren variables psicológicas específicas y contextuales de forma simultánea. Para una comprensión más profunda del fenómeno.

El antecedente refuerza la pertinencia del presente estudio, al sustentar la necesidad de analizar de manera integral el bienestar psicológico, la salud emocional y los factores laborales y psicosociales del entorno estudiantil en educación secundaria pública.

Robles Ojeda, Galicia Moyeda y Sánchez Velasco (2023) escriben "Estrés laboral y satisfacción laboral en docentes de contextos educativos latinoamericanos". Un estudio empírico de enfoque cuantitativo sobre la relación del estrés laboral y la satisfacción en el trabajo. Para docente de la región latinoamericana, con énfasis en las instituciones públicas. Los resultados indican que niveles elevados de estrés laboral, son asociados con la disminución de la satisfacción profesional y con manifestaciones de desgaste emocional, especialmente en contextos caracterizados por altas demandas y escasos recursos (Robles Ojeda et al., 2023, p. 67).

Desde una lectura analítica, el estudio manifiesta que las condiciones laborales y organizacionales influyen de manera decisiva en la experiencia emocional de la persona docente, tras el análisis regional realizado. Como limitación, los autores señalan la necesidad de profundizar en variables contextuales específicas que expliquen las diferencias entre tipos de instituciones educativas.

Este se conexiona con el presente trabajo investigativo de buena manera, ya que refuerza lo vital de analizar los factores laborales y los factores psicosociales del entorno educativo; como variables primordiales, para entender el bienestar psicológico y la salud emocional del cuerpo persona docente, en la educación secundaria pública de Costa Rica.

Antecedentes internacionales

En Alemania, Dreer publica su obra "Teacher well – being and its impact on educational outcomes: A systematic review (2023). Una revisión sistemática orientada a

reflexionar sobre los principales resultados asociados al bienestar del docente y su impacto en diversas dimensiones del quehacer educativo. Los hallazgos de este documento evidencian que el bienestar psicológico docente se asocia con variables como el compromiso laboral, mejores relaciones pedagógicas y percepciones positivas del clima institucional (Dreer, 2023, p. 11).

Desde una postura analítica, Dreer advierte que la mayoría de los estudios revisados presentan diseños metodológicos de carácter correlacional, lo cual limita el establecimiento de relaciones causales claras entre las variables analizadas (Dreer, 2023, p. 12).

Como limitación, se destaca una necesidad evidente de reflexiones contextualizadas, que permitan profundizar en los distintos factores que explican el bienestar persona docente; más allá de una mera asociación con resultados educativos. Este antecedente se vincula con la investigación al sustentar la trascendencia de profundizar sobre el bienestar psicológico y la salud emocional del docente, considerando las condiciones laborales y psicosociales del entorno escolar como posibles variables explicativas.

Kurrle y Warwas (2025), en Alemania, crean el documento "Conceptualizations of teacher well – being in contemporary educational research". Una revisión conceptual sobre las diversas definiciones y enfoques del bienestar docente, presentes en la literatura científica reciente. Desde un análisis crítico, se advierte que estas dimensiones no siempre se articulan de manera coherente en los estudios empíricos. Lo que fragmenta la comprensión clara del fenómeno.

Como aporte teórico los autores proponen organizar el bienestar persona docente considerando las condiciones laborales, los recursos disponibles y las demandas del contexto educativo, enfatizando la importancia de enfoque integradores de análisis del fenómeno (Kurrle & Warwas, 2025, p. 27).

El documento resulta un insumo valioso para este trabajo. Justificando la adopción de un enfoque que integre el bienestar psicológico, la salud emocional y los factores laborales y psicosociales del entorno estudiantil en la educación secundaria pública del país.

En Australia, Beams et al. (2023) publican “Interventions to improve teacher mental health, burnout, and well – being:: A systematic review and meta – analysis”. Una revisión sistemática con meta – análisis, orientada a examinar la efectividad de programas dirigidos a la salud mental, el burnout y el bienestar del docente en contextos escolares.

Los resultados expuestos, indican que los programas de intervención muestran efectos positivos sobre variables como el estrés y el burnout persona docente, y efectos moderados sobre la ansiedad, la depresión y el bienestar general (Beames et al., 2023, pp. 10 - 11).

Desde una lectura analítica, los autores advierten que existe una alta homogeneidad metodológica entre los estudios analizados, lo cual limita la generalización de los resultados y subraya la necesidad de diagnósticos contextuales previos. Por lo que, se deriva una limitación clara. Ya que se destaca que esa carencia de diagnósticos contextuales previos en muchos de los programas evaluados, lo cual reduce la pertinencia situacional de las intervenciones.

Esto conecta con la investigación al resaltar la necesidad de analizar previamente y de manera contextualizada, el bienestar psicológico y la salud emocional de los docentes. Antes del diseño de estrategias de intervención y de apoyo institucional.

La australiana Collie (2023), crea un estudio empírico “Teachers′ job demands, resources, and well – being: A job demands – resources perspective”. Basado en el modelo de Demandas y Recursos del Trabajo (JD – R). Orientado al examen de la relación entre demandas laborales, recursos organizacionales y bienestar docente. Los resultados evidencian que los recursos laborales, particularmente el apoyo institucional y las relaciones positivas con estudiantes y colegas, se asocian de manera significativa con mayores niveles de bienestar persona docente. En contraste las demandas laborales elevadas, como la presión del tiempo y el liderazgo percibido como controlador, se conectan con mayores niveles de estrés y malestar psicológico (Collie, 2023, pp. 6 - 9).

Desde una perspectiva analítica, el estudio subraya que el bienestar persona docente no puede explicarse únicamente a partir de características individuales, sino que depende de la interacción entre demandas y recursos presentes en el entorno laboral. Como limitación, se señala la necesidad de considerar variables contextuales específicas de cada sistema educativo para fortalecer la interpretación de los hallazgos. Se refuerza la pertinencia de esta

investigación, al justificar la necesidad de procesos de análisis conjuntos, de los factores laborales y psicosociales del entorno estudiantil. En contextos de educación secundaria pública.

Los chinos Xu, Haratyan y Tian (2025), escriben “A 2025 systematic review of teacher emotion regulation and well - being: implications for students engagement, learning outcomes, and professional development in EFL contexts”. Una revisión sistemática centrada en la regulación emocional persona docente y su relación con el bienestar psicológico y los resultados educativos. Los autores concluyen que las estrategias de regulación emocional adaptativas, se asocian constantemente con menores niveles de estrés y burnout, así como con mayores niveles de bienestar psicológico y eficacia profesional. Vinculado con su salud emocional de manera directa. En contraste, el uso de estrategias desadaptativas, se relaciona con deterioro emocional y desgaste profesional (Xu et al., 2025, p. 12).

Desde una lectura analítica, se evidencia que la regulación emocional constituye un componente clave del bienestar psicológico docente, con efectos sobre la experiencia laboral cotidiana y la salud emocional. Como limitación, se destaca la necesidad de estudios empíricos contextuales que vinculen variables emocionales y laborales para explicar la variabilidad de resultados entre los distintos escenarios educativos.

Este antecedente se conexiona con la presente investigación al justificar la inclusión de variables emocionales, laborales y psicosociales en análisis del bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente, en el contexto educativo costarricense.

Síntesis del estado de la cuestión

Desde el análisis crítico, la revisión destaca la urgencia de más estudios que reflexionen sobre la regulación emocional persona docente. Considerando las condiciones laborales y el contexto institucional. Ya que son variables que influyen en la elección y en la efectividad de las estrategias de regulación emocional. Antecedente que se vincula con la investigación, al sustentar la relevancia de analizar la salud emocional de la persona docente, como un proceso influido por factores de diferente índole, como lo puede ser lo laboral y lo psicosocial del entorno educativo.

El análisis conjunto de los antecedentes revisados, ha permitido el identificar un consenso sostenido en la literatura nacional e internacional; en lo referente a el bienestar psicológico y la salud emocional del personal persona docente. Que constituyen fenómenos complejos, multidimensionales y profundamente influenciados por las condiciones en las que se desarrolla la práctica educativa. Las investigaciones coinciden en señalar que la docencia se ejerce en contextos que se caracterizan por una serie de elementos de alta demanda laboral, carga administrativa, exigencias de desempeño y una intensa implicación emocional derivada de la interacción cotidiana con el estudiantado. Además, la evidencia empírica señala que estas demandas, cuando no se equilibran con acciones recursos organizacional suficientes – como el apoyo institucional, el liderazgo favorable y un clima escolar positivo, por citar algunos elementos claves -, incrementa el riesgo de estrés, desgaste emocional y deterioro del bienestar psicológico de la persona docente.

De igual forma la revisión evidencia vacíos relevantes, particularmente en lo vinculado con los estudios contextualizados, en instituciones educativas públicas específicas y en la articulación integral de factores laborales y psicosociales del entorno estudiantil, Si bien existen investigaciones que abordan el bienestar persona docente desde perspectivas individuales, organizacionales o emocionales, persiste la necesidad de reflexiones que integren estas dimensiones de manera sistemática en contextos concretos del sistema educativo.

Bajo ese marco, la presente investigación se justifica como un aporte pertinente al campo de la Psicología Educativa y de la Salud, al proponer un análisis situado, del bienestar psicológico y la salud emocional del docente del Liceo Occidental de Cartago. Considerando de manera conjunta los factores laborales y los psicosociales del entorno estudiantil, contribuyendo así a una comprensión más profunda y contextualizada de esta problemática que presenta la educación pública costarricense.

Objetivos

Los siguientes objetivos orientan el desarrollo del presente estudio. Para efectos de organización, se presentan en dos niveles: objetivo general y objetivos específicos, los cuales delimitan el alcance del trabajo y guían el proceso investigativo.

Objetivo general

El objetivo general expresa el propósito medular de la investigación y delimita el fenómeno de estudio, así como el marco espacial y temporal de análisis: A continuación, se presenta de manera puntual:

Analizar desde una perspectiva crítica y reflexiva, el bienestar psicológico y la salud emocional de las personas docentes del Liceo Occidental de Cartago y su relación con los factores laborales y los factores psicosociales del entorno estudiantil durante el Primer Cuatrimestre del año 2026.

Objetivos específicos

Los objetivos específicos segmentan el objetivo general en propósitos concretos u ordenados, permitiendo abordar de manera sistemática las dimensiones del fenómeno de estudio. Enseguida se enumeran para orientar este estudio:

1. Describir las percepciones y experiencia de las personas docentes del Liceo Occidental Cartago respecto a su bienestar psicológico y salud emocional durante el Primer Cuatrimestre del año 2026.

2. Identificar los principales factores laborales y los factores psicosociales del entorno estudiantil que las personas persona docentes asocian con su bienestar psicológico y su salud emocional durante el Primer Cuatrimestre del año 2026.

3. Analizar críticamente la relación existente entre los factores laborales, los factores psicosociales del entorno estudiantil, el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente, con el fin de generar una comprensión académica y humana que contribuya al campo de la Psicología Educativa y de la Salud.

Formulación del problema de investigación

En el contexto de la educación secundaria publica en Costa Rica, el ejercicio de la docencia, se desarrolla en escenarios que se distinguen por agrupar, un conjunto de demandas académicas, administrativas y relacionales. Las cuales exigen una constante implicación emocional y psicológica por parte de las personas docentes. Estas condiciones se ven intensificadas por la atención a las necesidades socioemocionales del estudiantado, la gestión de la convivencia escolar y las exigencias institucionales propias del sistema educativo, Configurando entornos laborales de alta complejidad que pueden incidir en la experiencia subjetiva del trabajo persona docente.

Diversos estudios han señalado que el bienestar psicológico y la salud emocional del docente no dependen únicamente de factores individuales, sino que se encuentran estrechamente relacionados a las condiciones laborales y a los factores psicosociales presentes en el entorno educativo. Se reconoce que los entornos de trabajo pueden constituir espacios que favorecen o, por el contrario, deterioran la salud mental; particularmente cuando existen riesgos psicosociales vinculados a altas demandas, bajo control laboral o roles poco claros, los cuales incrementan la posibilidad de estrés y agotamiento (Organización Mundial de la Salud y Organización Mundial del Trabajo, 2022, p. 39).

A pesar del reconocimiento creciente de la relevancia del bienestar persona docente, persiste una comprensión limitada y poco sistematizada de cómo estas dimensiones se

configuran en contextos institucionales específicos. En particular, existe un vacío de conocimiento respecto a la forma en que los factores laborales y los factores psicosociales del entorno estudiantil, se disponen en contextos institucionales específicos. Además, de cómo estos se articulan con el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente en centros educativos públicos concretos, lo cual dificulta la generación de diagnósticos contextuales y pertinentes; para la idónea toma de decisiones a nivel institucional.

En esta línea, la evidencia internacional reciente ha planteado que las características de la escuela y las decisiones de gestión interna pueden favorecer el mitigar el estrés laboral de la persona docente; en tanto las políticas y prácticas escolares inciden en la construcción de un clima de apoyo, en oportunidades de colaboración y en condiciones de trabajo más favorables para el desempeño profesional (OECD, 2021, p. 4).

En el caso del Liceo Occidental de Cartago, durante el primer cuatrimestre 2026, la persona docente desarrolla su labor en un entorno institucional atravesado por demandas laborales y dinámicas psicosociales propias del contexto estudiantil; las cuales podrían incidir de manera significativa en su bienestar psicológico y en su salud emocional. Sin embargo, no se dispone en la actualidad, evidencia empírica suficiente que permita comprender, de forma integrada y situada, como se manifiestan estas dimensiones, ni cual es su relación con los factores laborales y psicosociales del entorno educativo en dicho centro, desde un ámbito psicológico y académico.

Adicionalmente, la carencia de información sistematizada sobre este fenómeno, en el contexto institucional señalado limita la posibilidad de identificar con claridad los principales factores asociados a la experiencia emocional de la persona docente y, en consecuencia, restringe la toma de decisiones, basada en evidencia para fortalecer condiciones organizacionales de apoyo. En este sentido, resulta necesario formular el problema de investigación de manera precisa, de modo que permita orientar un análisis coherente con los objetivos planteados y el estado de la cuestión.

Ante esta situación, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo se manifiestan el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente del Liceo Occidental de Cartago y qué relación guardan con los factores laborales y los factores psicosociales del entorno estudiantil, durante el primer cuatrimestre del año 2026?

Justificación

La presente sección muestra la razones académicas, institucionales, profesionales y sociales que sustentan la pertinencia del estudio propuesto. En esta sección se fundamenta la relevancia de analizar el bienestar psicológico y de la salud emocional de la persona docente, en relación con los factores laborales y los factores psicosociales del entorno educativo. Así como el aporte que la investigación ofrece al campo de la Psicología Educativa y de la Psicología de la Salud. Del mismo modo, se argumenta la necesidad de desarrollar un análisis contextualizado en un centro educativo público específico, destacando la utilidad del estudio, tanto para la producción del conocimiento científico como para la reflexión institucional sobre el ejercicio persona docente.

El bienestar psicológico y la salud emocional del docente se han consolidado en los últimos años como ejes prioritarios de análisis en la investigación educativa contemporánea, particularmente en contextos inmersos en altas demandas laborales y una complejidad relacional. En este sentido. La UNESCO (2022) advierte que los sistemas educativos actuales han incrementado las exigencias emocionales sobre la persona docente, especialmente en educación secundaria pública, lo cual refuerza la necesidad de investigar estas dimensiones como parte central del análisis del trabajo persona docente (p. 23).

Desde un criterio académico, el estudio se justifica por la necesidad de ampliar el análisis del bienestar persona docente más allá de enfoques centrados exclusivamente en el individuo. Schleicher plantea que las condiciones organizacionales, el clima institucional y las demandas del contexto escolar interactúan de manera directa con la experiencia emocional de la persona docente, lo cual evidencia la pertinencia de analizar de forma integral los factores laborales y psicosociales del entorno educativo (Schleicher, 2021, p. 44).

Desde la Psicología Educativa se reconoce que el docente constituye un actor clave para la sostenibilidad de los procesos educativos. McCallum y Price señalan que el bienestar psicológico persona docente influye directamente en la capacidad de sostener prácticas

pedagógicas efectivas y relaciones educativas saludables, lo cual refuerza la trascendencia del presente estudio investigativo; al situar el bienestar persona docente como un componente esencial del funcionamiento institucional (McCallum y Price, 2022, p. 61).

Desde el campo de la Psicología de la Salud, la investigación se justifica al considerar que la salud emocional de la persona docente forma parte de los determinantes psicosociales de la salud laboral. La Organización Internacional del Trabajo señala que los entornos de trabajo con alta recarga emocional y bajo apoyo organizacional incrementan el riesgo de malestar psicológico sostenido, lo que legitima el abordaje del bienestar persona docente, como un elemento importante de salud ocupacional (Organización Internacional del Trabajo, 2021, p. 37).

Bajo esta misma línea, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo identifica que la docencia es una profesión de alta exposición a riesgos psicosociales, debido a la sobrecarga laboral, la presión por resultados y la complejidad de las relaciones interpersonales, destacando la urgencia de buscar factores de riesgo y protectores en contextos educativos específicos; para trabajar a partir de estos (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2021, p. 18).

La investigación se justifica, por la necesidad de generar conocimiento contextualizado. Hallinger y colaboradores sostienen que los resultados obtenidos en investigaciones generalistas no siempre son transferibles a instituciones concretas, debido a diferencias organizacionales y socioculturales, lo que respalda la decisión metodológica de centrar el análisis en un centro educativo público específico (Hallinger et al., 2022, p. 9).

Desde una perspectiva institucional, analizar el bienestar psicológico del docente permite identificar dinámicas internas que inciden en el funcionamiento organizacional. La OECD indica que la comprensión del bienestar persona docente facilita la toma de decisiones orientadas a mejorar el clima laboral y la gestión escolar, lo cual rescata la utilidad práctica del presente estudio (OECD, 2021, p. 71).

La relevancia de la investigación se refuerza al considerar la relación entre bienestar persona docente y clima escolar. Darling Hamond et al. evidencian que niveles elevados de malestar emocional en el docente se asocian con mayores dificultades en la convivencia escolar y la gestión pedagógica, sobresaliendo la necesidad de analizar el bienestar de la

persona docente; como un factor que impacta el entorno educativo. (Darling Hammond et al., 2023, p. 112).

En términos profesionales, la investigación se justifica por su aporte a la reflexión sobre la permanencia en la profesión persona docente. Borman y Dowling muestran que el deterioro del bienestar psicológico se vincula con una mayor intención del abandono y menor compromiso laboral, lo que acentúa la importancia de atender estas dimensiones desde un enfoque preventivo (Borman & Dowling, 2021, p. 5).

Asimismo, el estudio aporta al análisis de las condiciones laborales de la persona docente en contextos públicos. La UNESCO puntualiza que las limitaciones estructurales y la presión institucional intensifican las demandas emocionales del trabajo persona docente, afectando su bienestar psicológico, lo cual robustece la trascendencia de estudiar estas condiciones en el contexto costarricense (UNESCO, 2023, p. 57).

Desde un ámbito social, el estudio investigativo señala que el bienestar del docente tiene implicaciones directas en la experiencia educativa del estudiantado. Roffey sostiene que la persona docente con mayor bienestar emocional genera entornos de aprendizaje más seguros y relaciones pedagógicas más positivas, lo que evidencia el impacto social del fenómeno analizado (Roffey 2022, p. 94).

La reflexión sobre el bienestar persona docente permite visibilizar la dimensión humana del trabajo educativo. Hargreaves y O'Connor argumentan que centrar la atención únicamente en indicadores de rendimiento invisibiliza las condiciones emocionales de la persona docente, fundamentales para la sostenibilidad educativa, enfoque que respalda de manera significativa este estudio, pues destaca el componente afectivo del profesional en educación (Hargreaves & O'Connor, 2021, p. 133).

La investigación se fundamenta también, por su contribución al análisis del bienestar persona docente en contextos latinoamericanos. Vaillant y Cardozo Gaibisso destacan que las condiciones laborales en la región presentan características particulares que requieren estudios situados, legitimándose el enfoque contextual adaptado de este trabajo académico; siendo un fenómeno regional, en que desde el país se pueden analizar este tópico en cuestión (Vaillant & Cardozo Gaibisso, 2022, p. 28).

Desde el punto de vista metodológico, Flick destaca que los estudios situados permiten captar las experiencias reales de los sujetos en su contexto cotidiano, fortaleciendo la validez interpretativa de los resultados, criterio que respalda ampliamente la elección del diseño del presente estudio; ya que, al contextualizar fenómenos sociales, se posibilita el ahondar en fenómenos colectivos de relevancia nacional (Flick, 2022, p. 76).

Finalmente, integrar factores laborales y psicosociales del entorno estudiantil favorece una comprensión multidimensional del bienestar persona docente. Sonnentag et al. enfatizan que el bienestar laboral se construye en la interacción entre demandas, recursos u contexto social, lo cual se alinea de manera plena, con los objetivos de la presente integración, donde la integralidad de elementos es vital; para establecer un análisis riguroso de un fenómeno complejo (Sonnentag et al., 2023, p. 4).

En síntesis, la presente investigación evidencia su pertinencia académica al articular de manera coherente los aportes de la Psicología Educativa y de la Psicología de la Salud para el análisis del bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente. El estudio responde a vacíos identificados en la literatura científica, particularmente a la necesidad de enfoques integrales que superen visiones centradas exclusivamente en el individuo y que incorporen las condiciones laborales, organizacionales y los factores psicosociales del entorno estudiantil. De esta manera, el trabajo investigativo, se legitima a través de antecedentes teóricos y empíricos actualizados, en un problema claramente delimitado y en una justificación que demuestra relevancia científica y metodológica.

Finalmente, la pertinencia institucional, profesional y social del estudio de investigación se sustenta en su carácter situacional, al centrarse en un centro educativo público específico. Lo cual permite generar evidencia contextualizada y utilitaria para la toma de decisiones informadas. Los resultados esperados aportan insumos relevantes para la reflexión institucional sobre las condiciones de trabajo docente, el fortalecimiento del clima organizacional y la promoción del bienestar emocional como eje de sostenibilidad educativa. Por lo que la investigación contribuye tanto al conocimiento científico como a la mejora de las prácticas educativas, reafirmando la trascendencia de abordar el bienestar de la persona docente como un componente estratégico del sistema educativo público costarricense.

Proyecciones

Las proyecciones del estudio delimitan de manera clara y responsable el alcance real de la investigación, así como los principales factores que pueden incidir en la interpretación de sus resultados. Para efectos de la organización y coherencia metodológica, estas proyecciones se dividen en alcances y limitaciones. Los cuales se presentan a continuación:

Alcances

Los alcances de la investigación refieren a los límites conceptuales, contextuales y analíticos dentro de los cuales se desarrollará el estudio. Seguidamente, se detallan los principales alcances del trabajo investigativo:

1. Analizar el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente desde una perspectiva descriptiva y relacional, permitiendo caracterizar el fenómeno y explorar su vinculación con factores laborales y psicosociales, sin establecer relaciones causales entre las variables.

2. Delimitar el estudio a la persona docente que labora en el Liceo Occidental de Cartago, posibilitando un análisis situado, que atienda a las particularidades organizaciones y contextuales, propias de esta institución de educación secundaria pública.

3. Circunscribir el análisis al primer cuatrimestre del año 2026, lo cual permite comprender el bienestar de la persona docente, en un período específico del ciclo lectivo caracterizado por demandas académicas, administrativas y relacionales particulares.

4. Integrar de manera conjunta los factores laborales y los factores psicosociales del entorno estudiantil, favoreciendo una comprensión multidimensional del bienestar persona docente como un fenómeno construido en interacción don el contexto educativo.

5. Generar información diagnóstica contextualizada que aporte insumos académicos y reflexivos para futuras investigaciones y procesos de reflexión institucional, sin pretensión de generalización a otros contextos educativos.

Limitaciones

Las limitaciones del estudio corresponden a factores metodológicos, temporales y contextuales que pueden incidir en el alcance de los resultados y su interpretación. Las cuales se muestran a continuación:

1. La investigación se circunscribe a una sola institución educativa, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a otros centros educativos o al conjunto del sistema educativo nacional.

2. El análisis se desarrolla en un período temporal específico, correspondiente al primer cuatrimestre del año 2026, por lo que no contempla posibles variaciones del bienestar de la persona docente, a lo largo de otros momentos del ciclo lectivo.

3. El estudio se basa en la percepción de la persona docente respecto a su bienestar psicológico y salud emocional, lo cual incorpora un componente subjetivo susceptible a factores personales y contextuales.

4. La investigación no incluye evaluaciones clínicas, ni diagnósticos psicológicos formales, dado que se enmarca en un enfoque académico y descriptivo orientado a la comprensión del fenómeno.

5. No se contempla el diseño, implementación ni evaluación de intervenciones institucionales, por lo que los resultados, se orientan exclusivamente al análisis y reflexión del fenómeno estudiado.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

El presente capítulo desarrolla el marco teórico que sustenta la presente investigación, el cual permite sustentar el análisis del bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente desde una perspectiva científica, contextual y conceptual. Este apartado integra elementos teóricos y situacionales, que permitan comprender el fenómeno investigado; dentro del contexto educativo específico, en donde se desarrolla el estudio.

El marco teórico facilita la organización y el análisis de los conceptos, enfoques y contextos relacionados con el objeto de investigación, permitiendo interpretar el fenómeno desde una base académica sólida. En este sentido, el marco teórico constituye un componente esencial en el proceso investigativo, debido a que permite contextualizar el fenómeno dentro de una realidad específica y comprender las condiciones que influyen en su desarrollo, dado

que los estudios situados permiten analizar los fenómenos dentro de su contexto real, favoreciendo una comprensión más profunda y válida del objeto de estudio (Flick, 2022, p. 76).

A partir de lo anterior, el referente teórico permite fundamentar el análisis del tópico central de la tesis, considerando tanto elementos conceptuales como el contexto institucional en el cual se desarrollará la investigación, de manera integral. Este enfoque favorece una comprensión amplia del fenómeno investigativo, al integrar la reflexión sobre el contexto educativo y los elementos teóricos, que permiten explicar las condiciones laborales y psicosociales que influyen en el ejercicio profesional de la persona docente en el Liceo Occidental de Cartago, en el primer cuatrimestre del año 2026.

El marco teórico se organiza en dos componentes complementarios: marco situacional y marco conceptual. El marco situacional describe las características institucionales y contextuales donde se desarrolla el estudio; mientras que el marco conceptual delimita y desarrolla los principales conceptos, enfoques y categorías vinculadas con el tópico central de la investigación, de manera que el análisis se sustente en una base teórica coherente y pertinente. Esta división permite integrar la comprensión del fenómeno investigado desde su realidad educativa concreta y, a la vez, desde los referentes conceptuales que orientan su interpretación (Universidad de Costa Rica, 2022, pp. 56 – 57).

Marco Situacional

El marco situacional constituye el componente del marco teórico que permite describir de manera sistemática el contexto institucional en el cual se desarrolla la investigación, con el propósito de comprender las condiciones organizativas, estructurales, laborales y educativas que caracterizan el entorno del estudio.

Este apartado no se limita a una descripción administrativa de la institución, sino que busca presentar de forma integral las características contextuales que configuran el escenario real del ejercicio profesional docente. En este sentido, el marco institucional incorpora la descripción de elementos tales como la ubicación geográfica, la reseña histórica, la misión, visión y los valores institucionales; así como la estructura organizativa, el personal institucional, la matrícula estudiantil, la infraestructura y la modalidad educativa. A estos componentes se suman elementos vinculados con las condiciones laborales del personal

docente -como características generales del cuerpo profesional, dinámicas organizacionales y situaciones institucionales relevantes- y elementos asociados a la población estudiantil, tales como condiciones socioeconómicas predominantes, acceso a becas, contexto de vulnerabilidad social y necesidades psicosociales identificadas en la comunidad educativa.

La comprensión del contexto institucional resulta fundamental para el análisis de los fenómenos educativos, debido a que las condiciones organizacionales, las dinámicas laborales y el entorno sociocomunitario influyen directamente en la experiencia profesional y el bienestar de las personas docentes, así como en el funcionamiento general de las instituciones educativas (OECD, 2021, p. 71).

Los estudios contemporáneos, destacan que el bienestar laboral docente no puede comprenderse de manera aislada del contexto estructural y relacional en el que se ejerce la práctica educativa. A partir de esto, el marco situacional permite establecer una comprensión del entorno educativo del Liceo Occidental de Cartago, integrando tanto las dimensiones institucionales formales como las condiciones laborales y psicosociales que configuran la realidad cotidiana del centro educativo. De esta manera, se sientan las bases para el análisis del bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente en relación a las características organizativos, laborales y estudiantiles presentes durante el primer cuatrimestre del año 2026.

Ubicación geográfica

En el marco de la presente investigación, resulta pertinente describir la localización exacta del Liceo Occidental de Cartago para ubicar situacionalmente el contexto educativo en el que se desarrolla el estudio. La institución educativa se encuentra en el distrito Occidental de Cartago, del cantón central de Cartago, provincia de Cartago, Costa Rica, dentro del entorno urbano de la ciudad provincial. Según la información publicada por la Dirección Regional de Educación de Cartago, la dirección institucional del centro educativo corresponde a Cartago, Central, Occidental, Barrio el Molino, 200 metros norte de la esquina noreste del parque de a Parroquia María Auxiliadora (Dirección Regional de Educación de Cartago, s.f.).

A partir de esta referencia, se comprende que el centro educativo se inserta en una dinámica urbana que favorece condiciones concretas de accesibilidad y vinculación

comunitaria (rutas de traslado, cercanía de servicios y relación con el entorno barrial), elementos que inciden en la organización cotidiana del trabajo escolar y en las interacciones entre estudiantado, familias y personal docente. En consecuencia, la ubicación geográfica se asume como un componente situacional relevante, en tanto el entorno físico y la configuración espacial de los centros educativos pueden influir en experiencias asociadas al aprendizaje, la salud y el bienestar de quienes habitan la institución (Boys et al., 2022, p. 14).

Reseña histórica

El Liceo Occidental de Cartago fue fundado en el año 2007 como parte del proceso de ampliación de la cobertura de la educación ´secundaria pública en el cantón central de Cartago, específicamente en el sector Occidental del distrito. De acuerdo con la información consignada por la Dirección Regional de Educación de Cartago, la institución nación con ocho secciones de sétimo año y una matrícula inicial de 141 estudiantes, atendiendo población proveniente de diversos distritos y comunidades aledañas, lo que evidencia una respuesta institucional a garantizar el acceso a la educación secundaria en zonas con crecimiento demográfico sostenido (Dirección Regional de Educación de Cartago, s.f.).

Durante sus primeros años de funcionamiento, el centro educativo desarrolló sus actividades académicas en instalaciones provisionales, en diferentes lugares prestados, del casco central cartaginés. Situación que implicó importantes desafíos organizativos y administrativos. Este período estuvo marcado por procesos de adaptación estructural, redistribución de recursos y construcción progresiva de una identidad institucional, permitiendo sostener el servicio educativo pese a limitaciones físicas iniciales y consolidando progresivamente su cultura organizacional (Dirección Regional de Educación de Cartago, s.f.).

Según la entrevista presencial realizada en el Liceo de Occidental a la asistente de dirección, Kattia Arce Centeno, el de crecimiento institucional implicó múltiples etapas de reorganización interna, ajustes administrativos y redefiniciones pedagógicas que fueron configurando la identidad del centro educativo. Indicó que la transición hacia las instalaciones propias en 2019, representó un punto de inflexión significativo, ya que permitió

fortalecer la planificación académica, ordenar procesos internos y consolidar el sentido de pertenencia de la comunidad educativa (Arce Centeno, 2026).

En relación con el contexto actual y la proyección futura, Arce Centeno señaló que uno de los principales retos que enfrenta la institución es la disminución progresiva de la matrícula estudiantil, fenómeno asociado a cambios demográficos y transformaciones propias del sistema educativo secundario en la etapa histórica actual. Esta reducción implica ajustes organizativos, redistribución de cargas académicas y reestructuración de secciones, lo cual puede generar incertidumbre institucional y nuevas demandas para el personal docente, en un escenario que exige innovación pedagógica y adaptación constante (Arce Centeno, 2026).

La incorporación de la reseña histórica dentro del marco situacional permite comprender que las condiciones actuales del centro educativo – incluidos los retos derivados de la variación de matrícula y las transformaciones estructurales – forman parte de una trayectoria organizacional que influye directamente en la dinámica laboral del profesorado. Desde una perspectiva metodológica, situar históricamente la institución favorece una interpretación más profunda del fenómeno investigado, al reconocer que el bienestar psicológico y la salud emocional docente se desarrolla dentro de un contexto institucional en constante cambio (Flick, 2022, p.76).

Identidad institucional

La identidad institucional del Liceo Occidental de Cartago se fundamenta en una misión orientada al desarrollo integral del estudiantado, entendiendo la educación como un proceso que responde a las necesidades de la sociedad costarricense.

Según la información proporcionada en la entrevista presencial, la institución se concibe como un espacio que brinda una oferta educativa orientada al crecimiento social, emocional y profesional de los estudiantes, promoviendo la adquisición y vivencia de valores que contribuyan a mejorar su calidad de vida. Esta formulación refleja una visión formativa que trasciende lo estrictamente académico y posiciona el desarrollo humano como eje central del quehacer institucional (Arce Centeno, 2026).

En coherencia con la misión, la visión institucional plantea la formación de ciudadanos capaces de responder integralmente a las demandas de la sociedad actual, procurando un desarrollo personal acorde con el sistema educativo costarricense. Esta proyección evidencia una orientación hacia la construcción de sujetos críticos, responsables y preparados para enfrentar los desafíos contemporáneos, articulando el desarrollo social con el compromiso social. Desde esta perspectiva, la visión no solo establece un ideal institucional, sino que orienta la práctica pedagógica y las decisiones organizativas dentro del centro educativo (Arce Centeno, 2026).

Los valores o filosofía institucional complementan esta identidad al priorizar el desarrollo humano y académico del estudiantado, la organización institucional orientada a la promoción de actividades académicas y la creación de un ambiente de paz y bienestar social. Estos principios configuran un marco normativo que guía la convivencia, la gestión administrativa y la práctica educativa, fortaleciendo una cultura organizacional centrada en el bienestar y la formación integra: La explicitación de estos valores permite comprender el tipo de clima institucional que se busca promover dentro del centro educativo (Arce Centeno, 2026).

Desde una perspectiva contextual, la definición clara de la misión, visión y valores constituye un elemento estructurante de la cultura organizacional, en tanto orienta expectativas, responsabilidades y prácticas coherentes con el proyecto educativo. En este sentido la identidad institucional influye directamente en la dinámica laboral del personal docente, ya que establece marcos de actuación y principios que inciden en la experiencia profesional y en la construcción del bienestar dentro del entorno escolar (Flick, 2022, p. 76).

Estructura organizativa

La estructura organizativa del Liceo Occidental de Cartago se enmarca en el modelo de gestión propio de los centros de educación secundaria pública, integrando dirección institucional, asistencia de dirección y mecanismos de coordinación interna orientados a sostener la gestión académica y administrativa. Según el documento institucional del 2026, el Colegio cuenta con dirección, asistencia de dirección con un auxiliar administrativo, como parte de su estructura formal de conducción y organización interna (Liceo Occidental de Cartago, 2026a)

Dentro de la jerarquía institucional, el Consejo de Profesores constituye un órgano colegiado relevante para la toma de decisiones y la coordinación institucional, en tanto permite sistematizar acuerdos, revisar lineamientos y articular el funcionamiento académico – administrativo mediante espacios formales de deliberación. En la dinámica escolar, estos consejos adquieren importancia porque favorecen procesos de participación y corresponsabilidad institucional, especialmente cuando se requiere unificar criterios y sostener la coherencia organizativa en la ejecución del proyecto educativo (Flick, 2022, p. 76).

De este modo, el Consejo de Profesores sobresale como un espacio esencial de coordinación pedagógica y administrativa, debido a que reúne al personal docente, docente y administrativo debido a que reúne al personal docente para valorar procesos académicos, establecer acuerdos institucionales y canalizar decisiones que repercuten directamente en la vida escolar. La nómina participación del personal, muestra que la organización institucional no se limita a estructuras de mando, sino que integra dinámicas colectivas de funcionamiento interno (Liceo Occidental de Cartago, 2026b).

De forma complementaria, la organización institucional se caracteriza por una amplia red de Comités, que distribuyen funciones académicas, administrativas y formativas,

evidenciando una estructura participativa; ya que todos los docentes integran más de un Comité Institucional. Se incluyen comités vinculados con evaluación, apoyo curricular, convivencia, proceso electoral, nutrición y bienestar estudiantil, permanencia institucional, permanencia institucional, gestión de riesgo, salud ocupacional, biblioteca, calidad de educación, feria científica, feria científica e interculturalidad, entre otros, lo cual permite articular múltiples procesos de funcionamiento.

La participación activa del personal docente en múltiples comités institucionales forma parte de una estructura organizativa que promueve la corresponsabilidad y la gestión compartida desde el centro educativo. Desde una perspectiva organizacional contemporánea, la implicación del profesorado en procesos de toma de decisiones y en instancias colegiadas puede fortalecer el sentido de pertenencia, la identidad profesional y la percepción de autonomía. No obstante, cuando dichas responsabilidades se suman a las exigencias propias de la enseñanza, evaluación y acompañamiento estudiantil, pueden transformarse en demandas adicionales que inciden en la carga de trabajo y en la experiencia emocional del docente dentro de la institución (Skaalvik & Skaalvik, 2020, p. 138).

Asimismo, investigaciones recientes sobre condiciones laborales docentes han señalado que la acumulación de tareas administrativas y organizativas, especialmente en contextos donde se espera alta participación institucional, puede generar tensiones relacionadas con el tiempo disponible, el equilibrio entre funciones y la percepción de sobrecarga profesional. En este sentido la estructura participativa de los centros educativos requiere mecanismos de organización y distribución equilibrada de responsabilidades para evitar que las demandas institucionales impacten negativamente la salud emocional del profesorado, particularmente en entornos donde las transformaciones educativas y las exigencias sistemáticas son crecientes (Collie, 2021, p.9).

Caracterización de los servicios e infraestructura institucional

La infraestructura del Liceo Occidental de Cartago se encuentra en condiciones físicas favorables y corresponde a una edificación relativamente nueva. La institución está organizada en tres niveles estructurales, distribuidos en dos pabellones por cada planta, lo que permite una disposición funcional y ordenada del espacio académico. En medio de la infraestructura existe un espacio amplio de concreto con espacios para sentarse. Existe una soda que brinda alimentación a los estudiantes.

En total el Colegio dispone de 19 aulas, lo que facilita la organización de los grupos por nivel y asignatura dentro de una dinámica espacial clara y estructurada. Además, existen rampas que comunican los tres pisos y un ascensor para necesidades específicas del personal institucional y de los estudiantes. Y un parqueo techado para los autos del personal institucional y algunos espacios de parqueo en la entrada principal para las personas visitantes o el mismo personal (Arce Centeno, 2026).

Las aulas poseen una capacidad para 30 estudiantes y se caracterizan por ser amplias, ventilación y buenas condiciones. Cada una cuenta con escritorio docente, una pizarra amplia, un armario y condiciones estructurales que favorecen el desarrollo del proceso pedagógico. Cada docente dentro de horario tiene un aula asignada para impartir sus lecciones, por lo que los estudiantes se trasladan a las mismas; cuando hay cambios de lección. Salvo una sección de décimo que tiene un aula fija asignada, por una situación de discapacidad física de uno de los discentes. También, se destaca que dos de las aulas, corresponden a talleres especializados para Educación para el Hogar y Artes Industriales; estos espacios son más amplios, debido a la naturaleza práctica de las asignaturas (Arce Centeno, 2026).

En el ámbito administrativo, la institución dispone de espacios claramente definidos para Dirección, Asistencia de Dirección, Secretaría y Auxiliar Administrativo; así como oficinas destinadas a funciones de gestión institucional. Esta organización facilita la coordinación académica y administrativa cotidiana, permitiendo el funcionamiento interno del centro educativo de manera estructurada. Asimismo, existen baterías de baños distribuidas

en distintos sectores del colegio, destinadas al estudiantado, al personal docente y al personal administrativo (Arce Centeno, 2026).

La institución cuenta con una sala de profesores amplia, destinada al uso del personal docente como espacio de coordinación, descanso, de alimentación y organización del trabajo. Este espacio permite el intercambio profesional, la preparación de materiales y la atención de tareas administrativas dentro de la jornada laboral. Es un lugar donde se produce el intercambio de experiencias e ideas, se comparten momentos de convivencia y de esparcimiento durante la jornada laboral. La existencia de una sala de profesores contribuye a la dinámica interna del centro educativo y favorece la comunicación entre pares (Arce Centeno, 2026).

En cuanto al equipamiento tecnológico, el Colegio dispone de un espacio para un laboratorio de informática con conectividad a internet. El área administrativa también posee red para el desarrollo de sus labores. No obstante, en las aulas no hay conectividad estable ni acceso permanente a internet; por lo que el personal docente no dispone de conexión institucional en sus espacios habituales de trabajo. Esta situación limita la integración sistemática de recursos digitales en el proceso tecnológico y condiciona el uso cotidiano de plataformas tecnológicas. Ante esto buena parte del personal utiliza su internet personal, para tales fines (Arce Centeno, 2026).

En el área deportiva, la institución cuenta con un amplio gimnasio, con graderías y espacio adecuado para el desarrollo de actividades de Educación Física y de eventos institucionales como graduaciones, actos cívicos, actividades para obtener recursos financieros, entre otros. Constituyendo un espacio que permite la ejecución de tareas recreativas y formativas en condiciones adecuadas para la comunidad educativa, favoreciendo el desarrollo integral dentro del entorno escolar (Arce Centeno, 2026).

El comedor estudiantil es amplio y atiende principalmente el servicio del almuerzo entre las 11: 00 a.m. y las 12: 00 m.d., organizando turnos de alimentación para el estudiantado beneficiado. Este servicio representa un apoyo relevante dentro del contexto

institucional especialmente considerando que una proporción significativa de la población estudiantil se encuentra en condición de vulnerabilidad socioeconómica (Arce Centeno, 2026).

En términos de seguridad, el centro educativo cuenta con una malla perimetral, acceso para entrada de automóviles, para dejar los alimentos del comedor, cámaras de vigilancia distribuidas en la institución y personal de seguridad que se alterna durante la jornada diaria. Aunque el portón de ingreso no mantiene un control completamente restringido, la presencia de guardas y los sistemas de monitoreo contribuyen al resguardo del espacio institucional. Además, se dispone de una oficina amplia para que las orientadoras atiendan las situaciones que se requieran, un bicicletario, un espacio que se ocupa por la fotocopiadora y una sala para lactancia, lo cual complementa los servicios disponibles para el funcionamiento cotidiano del centro educativo (Arce Centeno, 2026).

Desde la perspectiva del objeto de estudio, la infraestructura institucional configura el escenario físico en que se desarrollan las dinámicas organizativas, académicas y relacionales del personal docente. Si bien las condiciones estructurales son favorables en términos materiales, la ausencia de conectividad generalizada y la necesidad de coordinación permanente para el uso de los recursos tecnológicos constituyen elementos que inciden en la dinámica laboral cotidiana. En contextos educativos contemporáneos, las condiciones organizativas y estructurales forman parte del entorno que influye en la experiencia profesional del profesorado (OECD, 2021, p. 71).

De esta manera, la caracterización de los servicios e infraestructura permite delimitar el marco físico donde se inscribe la experiencia laboral docente durante el período investigado. Las condiciones materiales adecuadas coexisten con desafíos organizativos y tecnológicos que forman parte del contexto institucional, configurando el entorno institucional en el cual se analizará el bienestar psicológico y la salud emocional del personal docente en la presente investigación (OECD, 2021, p. 71).

Caracterización sociodemográfica, socioeconómica y educativa de la población estudiantil

La población estudiantil del Liceo Occidental de Cartago, para el año 2026 está conformada por un total de 577 estudiantes, distribuidos en veintidós secciones académicas. La organización por nivel corresponde a cuatro grupos de sétimo año, cinco de octavo, seis de noveno, tres de décimo y cuatro de undécimo, manteniéndose el total de grupos estructura institucional, aun cuando la distribución por nivel puede variar con respecto a otros años lectivos (Molina Fonseca, 2026).

En cuanto a la matrícula por nivel, sétimo año cuneta con 106 estudiantes. Octavo con 154, noveno con 152, décimo con 83 y undécimo con 82 discentes. A partir de esta distribución, el promedio de estudiantes por sección y por nivel es de 27 en sétimo, 32 en octavo, 25 en noveno, 28 en décimo y 21 en undécimo. Lo que evidencia variaciones internas en el tamaño de los grupos, especialmente entre tercer ciclo (de 7ª a 9º) y Educación Diversificada, durante el ciclo lectivo 20226 (Molina Fonseca, 2026).

Respecto a la composición por sexo, la matrícula mantiene una proporción relativamente equilibrada entre hombres y mujeres en los distintos niveles. En sétimo año se registran 56 hombres y 50 mujeres; en octavo, 82 hombres y 72 mujeres; en noveno, 77 hombres y 75 mujeres; en décimo, 39 hombres y 44 mujeres; y en undécimo nivel, 43 hombres y 39 mujeres. Para un total institucional de 297 hombres y 280 mujeres dentro de los 577 estudiantes matriculados en el año 2026 (Molina Fonseca, 2026).

De manera global, la institución ha mantenido la cantidad total de secciones (22) en los últimos años; sin embargo, se ha observado una reducción en la cantidad de estudiantes por grupo, asociada a una merma en la matrícula por nivel. Esta disminución obedece a aspectos como la reducción en las tasas de natalidad en el país, así como situaciones de estudiantes que no continúan dentro del sistema educativo, lo cual incide en la conformación de los grupos. E inclusive, como es una tendencia nacional este tipo de problemáticas, el Liceo se adecua a los cambios que establece el Ministerio de Educación de Educación Pública que ajusta los rangos mínimos de estudiantes para la conformación de las secciones en las instituciones públicas (Molina Fonseca, 2026).

Este elemento constituye un dato situacional relevante porque el personal docente debe esperar hasta los primeros días del curso lectivo, para definir su situación pedagógica para el curso lectivo correspondiente, en especial a número de lecciones y grupos que le corresponde atender en el año. Lo que puede generar en el personal un grado de incertidumbre e incluso de ansiedad, de cara al inicio del año lectivo (Molina Fonseca, 2026).

En relación con las condiciones socioeconómicas y apoyos institucionales, la institución cuenta con servicio de comedor escolar, del cual se benefician 109 estudiantes (19% de la población estudiantil) a febrero del 2026 y 270 estudiantes (47% del estudiantado) cuentan con algún tipo de beca socioeconómica. Lo que evidencia una presencia muy significativa de necesidades de apoyo dentro de la comunidad educativa. Las becas y el servicio de comedor, son para personas en extrema pobreza o pobreza. Lo que coincide con la estimación, de que entre el 50% y el 60% de la población estudiantil, está en condición de pobreza o de pobreza extrema. Por lo que aún quedan estudiantes en esta situación, pero sin apoyo socioeconómico: Por lo que existe una alta cantidad de discentes con carencias económicas y necesidades psicosociales relevantes en la experiencia escolar (Monge Barquero, 2026).

La población estudiantil del Liceo Occidental proviene de diversos sectores del cantón central y zonas aledañas, incluyendo comunidades como Taras, Llano Grande, San Rafael y Tres Ríos. No obstante, el mayor número del estudiantado procede principalmente barrios con condiciones de alta vulnerabilidad social, tales como el Carmen, Fátima y Quircot; en una franja conocida popularmente como “los Diques”. Lo que configura un contexto socioeducativo donde se concentran necesidades económicas, familiares y psicosociales que requieren acompañamiento institucional sostenido (Monge Barquero,
2026).

Desde el Departamento de Orientación, se reporta que con frecuencia se atienden situaciones asociadas a conflictos familiares incluyendo dinámicas de violencia intrafamiliar,

ausentismo reiterado, aplicación de protocolos por diversas situaciones como bullying y ciberbullying, conflictos entre estudiantes, alertas tempranas y una diversidad de necesidad de atención emocional o de alguna crisis que enfrente la población estudiantil. Estas situaciones forman parte del contexto cotidiano que requiere intervención psicoeducativa constante dentro del centro educativo (Monge Barquero, 2026).

En el plano de convivencia y factores de riesgo, se presentan situaciones relacionadas con conductas de riesgo en población adolescente, incluyendo casos asociados de consumo o portación de sustancias ilícitas y prácticas como el vapeo; así como dificultades en el establecimiento de límites y en el acompañamiento familiar. La baja participación de ciertos responsables en el proceso educativo, la escasa comunicación con docentes y barreras educativas en el lugar (incluyendo casos de analfabetismo parental), dificultan el acompañamiento académico y el ejercicio de funciones parentales que acompañen de manera idónea los procesos de enseñanza y de aprendizaje, que se realizan en el centro educativo. Lo que repercute directamente en aspectos propios de la salud mental y del bienestar psicológico del personal institucional (Monge Barquero, 2026).

Se identifica también un componente migrante, principalmente de estudiantes nicaragüenses, lo cual aporta diversidad y exige acompañamiento institucional para favorecer la integración y la continuidad educativa. En cuanto a la permanencia, se reportan casos de ausentismo frecuente que pueden aproximarse a escenarios de deserción; no obstante, la institución activa protocolos de actuación y alertas tempranas para favorecer la reintegración del estudiante y sostener el seguimiento hasta constatar su continuidad dentro del sistema educativo institucional o su traslado formal a otro ente educativo. Además de que se realizan una serie de referencias al Patronato Nacional de la Infancia y a otras instituciones, como garantes en estos procesos (Monge Barquero, 2026).

En el ámbito de los apoyos educativos, para el año 2026 se registran 79 estudiantes con adecuaciones curriculares formalmente consignadas. De este total 13 corresponden a Adecuaciones Significativas y 66 a Adecuaciones no Significativas. En sétimo año se reportan 24 casos (6 de ellas significativas), en octavo 17 (2 significativas), en noveno 16 (2 significativas), en décimo 8 (2 significativas) y en undécimo 14 (1 y 13). Esta distribución

evidencia la necesidad de ajustes pedagógicos frecuentes y seguimiento sistemático en el trabajo de aula, por pare de los docentes; con especial énfasis en la población con Adecuación Significativa; durante el período lectivo considerado (Liceo Occidental de Cartago, 2026c).

En términos generales esta caracterización permite comprender que el ejercicio docente del Liceo Occidental de Cartago se desarrolla en un contexto donde, además de la enseñanza. Se sostienen demandas asociadas al acompañamiento socioemocional, la aplicación de protocolos y aleras tempranas, la gestión de convivencia, la coordinación con las familias, el seguimiento de permanencia estudiantil y el manejo de situaciones de disciplina en clases. En consecuencia, las condiciones socioeconómicas y psicosociales descritas constituyen un componente situacional directamente pertinente para el análisis del bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente, en tanto configuran el entorno cotidiano en el que se ejerce la práctica profesional durante el período en estudio.

Desde la literatura contemporánea, se reconoce que el bienestar docente se ve influido por factores contextuales del centro educativo, incluyendo la complejidad social del estudiantado, la exposición a problemáticas sociofamiliares y la intensidad de las tareas asociadas al acompañamiento y la permanencia escolar. En este sentido, las condiciones descritas de la población estudiantil del Liceo Occidental de Cartago, se vinculan con un entorno laboral de alta demanda emocional, lo cual refuerza la importancia de analizar el bienestar psicológico y la salud emocional del docente en relación con el contexto institucional y comunitario que rodea la práctica educativa (OECD, 2021, p. 1).

Asimismo, la existencia sostenida de adecuaciones curriculares, necesidades de apoyo y requerimientos de atención diferenciada incrementa la exigencia cognitiva y emocional del profesorado, especialmente cuando estas demandas coexisten con situaciones de vulnerabilidad social y con protocolos de convivencia en activación recurrente. Desde un enfoque de salud ocupacional, se subraya la necesidad de fortalecer acciones preventivas y condiciones de trabajo saludables en profesiones con alta carga emocional, como la docencia,

para resguardar el bienestar mental y reducir riesgos asociados el estrés laboral (World Health Organization & Internacional Labour Organization, 2022, p. 3).

Caracterización organizacional, profesional y psicosocial del cuerpo docente

El personal docente del Liceo Occidental de Cartago, para el año 2026, está conformado por un total de 41 personas. Este cuerpo profesional sostiene la oferta de Tercer Ciclo y Educación Diversificada y se distribuye en diversas especialidades curriculares: Estudios Sociales y Educación Cívica (4 docentes), Ciencias (8 docentes), Español (3 docentes), Matemática (5 docentes), Inglés (3 docentes), Francés (2 docentes), Música (1 docente), Educación Religiosa (1 docente), Artes Industriales (2 docentes), Educación para el Hogar (1 docente), Artes Plásticas (2 docentes), Educación Física (2 docentes), Tecnologías (4 docentes), Psicología (1 docente) y Filosofía (2 docentes). Esta distribución evidencia una estructura académica completa que permite atender la diversidad de asignaturas establecidas por el currículo nacional vigente (Arce Centeno, 2026).

Esta organización por especialidades refleja una cobertura integral del plan de estudios, garantizando la continuidad de los procesos formativos en todos los niveles educativos que ofrece la institución. En consonancia con la malla curricular que establece el Ministerio de Educación Pública para un Colegio Académico Diurno. La asignación de unas lecciones en ciencias y una vacante en Matemáticas, representan un ajuste pendiente dentro del funcionamiento institucional, lo que puede implicar redistribución temporal de responsabilidades académicas mientras se concreta la resolución a ambos aspectos de nombramientos (Arce Centeno, 2026).

En términos de formación académica, la totalidad de personal docente cuenta con grado de Licenciatura o Maestría en sus respectivas disciplinas. Además de que varios profesionales poseen estudios adicionales o especialidades complementarias que fortalecen el perfil académico del centro educativo y amplían las competencias pedagógicas disponibles dentro de la institución. Aproximadamente, el 90% del personal docente posee entre 5 y 30 años de experiencia docente, tanto dentro del sistema educativo nacional en general, como en la propia institución en particular. Lo que evidencia estabilidad profesional, continuidad en los procesos pedagógicos y arraigo institucional significativo (Arce Centeno, 2026).

En cuanto a la distribución de lecciones, la mayoría del personal docente posee entre 5 y 25 lecciones asignadas en el Liceo Occidental, completando el resto de su jornada laboral en dos más instituciones educativas. Esta condición implica deslazamientos constantes, adaptación a distintos entornos organizacionales y coordinación interinstitucional permanente. Solo el 24% de los docentes (10) cuenta con una jornada completa en la institución, impartiendo 44 lecciones; de las cuales 4 son interinas y 40 en propiedad. Son los profesores que permanecen toda la semana en el centro educativo. Este grupo asume una presencia constante en la dinámica institucional y participa en procesos organizativos continuos, e inclusive experimentan una "recarga mayor" de sus funciones en asuntos coordinativos y de planificación en el Liceo (Arce Centeno, 2026).

Cada docente participa de al menos dos Comités Institucionales, lo que evidencia una estructura participativa interna orientada a distribuir entre el personal la cantidad responsabilidades académicas, administrativas y formativas; independientes a las cargas ya propias del ejercicio docente en sus especialidades de enseñanza. El Ministerio de Educación Pública y las Direcciones Regionales de Educación, establecen a estos entes internos de los centros públicos del país. Adicionalmente los diferentes Departamentos académicos tienen asignados efemérides y actividades conmemorativas a lo largo del año lectivo, lo que implica planificación adicional y coordinación interna para la ejecución de dichas actividades (Arce Centeno, 2026).

Un aspecto a destacar por su pertinencia con la tesis, es el tema sanitario del personal docente. Un alto porcentaje del personal padece enfermedades y muchos de estos asisten periódicamente a controles en las clínicas EBAIS de la Caja Costarricense de Seguro Social. Durante el 2025 se registró un total de 123 días de incapacidad entre el personal docente por diversas situaciones de salud. Este dato refleja la existencia de ausencias temporales que requieren reorganización institucional y ajustes operativos (Arce Centeno, 2026).

De estos registros, cabe destacar que seis docentes presentaron incapacidades asociadas a situaciones de salud mental y bienestar emocional, lo que representa un 20% del total de días reportados por incapacidad. De manera paralela, se consignaron incapacidades vinculadas a condiciones de salud física tales como afecciones respiratorias, malestares

gástricos o intestinales, dolencias musculares, gripes, jaquecas y / o experimentan enfermedades como problemas en la piel, alergias, gastritis, colitis, diabetes o presión alta o baja. Estas manifestaciones físicas, se asocian en varios casos, a situaciones propias del bienestar biopsíquico, por situaciones de sobrecarga y estrés laboral asociado (Arce Centeno, 2026).

También se informa de afectaciones emocionales y psíquicas tales como ansiedad, estrés agudo, desregulación emocional, irritabilidad, alteraciones del sueño, agotamiento mental, desmotivación, dificultades de concentración, tensión constante, sentimientos de tristeza o apatía, crisis de pánico y síntomas compatibles con burnout. Los cuales impactan el desempeño cotidiano y refuerzan la necesidad de comprender estas incapacidades desde una mirada integral (Arce Centeno, 2026).

La dinámica laboral cotidiana del personal docente incluye la elaboración de planeamientos, informes académicos, seguimiento de estudiantes con ausentismo y aplicación de protocolos y de alertas tempranas, elementos que forman parte del funcionamiento regular del centro educativo. Desde el Departamento de Orientación se señala que la complejidad psicosocial del estudiantado incide indirectamente en la experiencia laboral docente, particularmente en la gestión de conflictos y de acompañamiento emocional (Monge Barquero, 2026).

La activación frecuente de protocolos por situaciones de convivencia y de vulnerabilidad estudiantil amplia la dimensión relacional del trabajo docente y exige coordinación constante entre los diversos entes institucionales. Además, la disminución progresiva de la matrícula institucional, asociada a factores demográficos y continuidad irregular en el sistema educativo, implica ajustes organizativos internos sin que se afecte la cantidad de secciones del Liceo y por ende la cantidad de lecciones de cada docente (Monge Barquero, 2026).

Esta caracterización del personal docente institucional, permite vincular de manera directa el contexto organizacional del Liceo Occidental de Cartago con el objeto central del presente trabajo investigativo: el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente La combinación de una gran variedad de responsabilidades y los ajustes propios de

las afectaciones físicas y mentales en el personal, configuran un escenario laboral de alta demanda cognitiva y emocional.

Desde la perspectiva de la psicología ocupacional, estos factores configuran un conjunto de demandas laborales que, cuando no se equilibran con recursos institucionales suficientes, pueden incidir en el agotamiento emocional y en la percepción de sobrecarga profesional. En este sentido, el análisis situacional del centro educativo no solo describe una estructura organizativa, sino que aporta evidencia contextual clave para comprender las condiciones que influyen en el bienestar docente (Schaufeli, 2021, p. 4).

Asimismo, la realidad descrita dialoga con aportes recientes sobre bienestar docente contextos escolares, los cuales subrayan que la salud emocional del profesorado está profundamente vinculada con las dinámicas institucionales, la cultura organizacional y la carga relacional del trabajo educativo. La necesidad constante de acompañamiento socioemocional del estudiantado, la gestión de conflictos y la atención a situaciones de vulnerabilidad amplían el rol tradicional del docente: integra funciones de mediación y contención emocional que incrementan la exigencia psíquica del ejercicio profesional. De este modo la caracterización del personal docente del Liceo occidental, permite fundamentar la pertinencia de la tesis. Evidencia como las condiciones institucionales concretas se constituyen en un elemento determinante para comprender el bienestar psicológico de la persona docente dentro del sistema educativo costarricense (Collie, 2021, p. 3).

¿Por qué se elige al Liceo Occidental de Cartago?

La selección del Liceo Occidental de Cartago como escenario de la presente investigación responde a u pertinencia contextual, organizativa y social para el análisis del bienestar psicológico y la salud emocional del personal docente. La institución presenta una dinámica estructural consolidada, una población estudiantil con altos niveles de vulnerabilidad socioeconómica y una organización docente caracterizada por cargas laborales distribuidas en múltiples espacios institucionales. Estas características configuran un entorno educativo complejo que permite que permite observar de manera situada las condiciones reales en las que se desarrolla el ejercicio profesional docente dentro del sistema público costarricense.

Asimismo, el Liceo Occidental constituye un contexto viable y metodológicamente accesible para el desarrollo del estudio, debido al conocimiento directo del funcionamiento institucional y a la posibilidad de analizar con profundidad las dinámicas organizativas, laborales y relacionales presentes durante el primer cuatrimestre 2026. La combinación de condiciones estructurales favorables, limitaciones tecnológicas, demandas administrativas, participación en comités y atención a una población estudiantil con necesidades psicosociales relevantes convierte a esta institución en un espacio significativo para comprender como el entorno organizacional influye en la experiencia profesional del profesorado.

En este sentido, el Liceo Occidental de Cartago no solo representa el lugar donde se ejecuta la investigación, sino que constituye un escenario representativo de los desafíos contemporáneos que enfrentan los centros educativos públicos en contextos urbanos con alta diversidad social. La elección de esta institución educativa cartaginesa permite analizar el fenómeno de estudio desde una perspectiva contextualizada, reconociendo que el bienestar docente se encuentra estrechamente vinculado a las condiciones estructurales y organizativas del centro educativo en el que se desempeña, dado que el entorno institucional influye directamente en la experiencia laboral y profesional del profesorado (OECD, 2021, p. 71).

Marco Conceptual:

El marco conceptual constituye el componente del marco teórico que está orientado a la delimitación y al desarrollo de los principales conceptos, enfoques y categorías que sustentan el fenómeno de estudio. Su función primordial es proporcionar la base teórica coherente que permita interpretar el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente desde referentes académicos actuales.

En este sentido, el marco conceptual organiza y articula los constructos centrales de la investigación, los cuales son: bienestar psicológico, salud emocional, condiciones laborales y factores psicosociales del entorno estudiantil. Con el propósito de ofrecer una estructura analítica que fundamente la construcción del fenómeno en el contexto educativo seleccionado (Sonnentag et al., 2023, p. 4).

El marco conceptual aborda los enfoques psicológicos que sustentan la investigación partiendo del campo general de la Psicología, para posteriormente delimitar su análisis desde la Psicología Educativa, la Psicología de la Salud y la Psicología Positiva. Enfoques que permiten comprender el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente como fenómenos complejos que integran una diversidad de dimensiones.

Además, se incorpora al enfoque biopsicosocial del bienestar, con el fin de articular al conjunto de factores personales, laborales y ambientales inmersos en la labor docente. Estableciéndose una fundamentación teórica dentro de una visión integradora del funcionamiento psicológico en contextos educativos; considerando el conglomerado de ámbito que intervienen en el bienestar del profesorado.

Luego, se desarrollará el contexto educativo del ejercicio docente en la educación secundaria pública en Costa Rica. En donde se consideran elementos como el sistema educativo costarricense, las características propias de la educación secundaria pública y el rol social que desempeña la persona docente en este nivel formativo. Y se examinan las políticas educativas y las condiciones estructurales que inciden en la práctica profesional.

Se profundiza en las condiciones laborales del ejercicio docente y en los factores psicosociales del entorno estudiantil (la carga laboral, la organización del trabajo, las demandas administrativas y pedagógicas y los recursos disponibles para el desempeño laboral). Analizando las características psicosociales del estudiantado, la interacción docente – estudiante y las demandas socioemocionales presentes en el contexto escolar.

Todo ello conducirá al desarrollo específico de los constructos de bienestar psicológico y salud emocional de la persona docente, incluyendo dimensiones como la experiencia subjetiva del ejercicio profesional, la autorregulación afectiva y la sostenibilidad del bienestar en el tiempo. Reflexionando sobre la relación de estas exigencias propias del escenario pedagógico.

Enfoques psicológicos que sustentan el estudio

En este apartado se abordan fundamentos teóricos de la psicología vinculados al bienestar psicológico y la emocional en el ámbito educativo. Para ello se integran aporte de la psicología general, la psicología educativa, la psicología de la salud, el modelo biopsicosocial y el enfoque del bienestar. Referentes que permiten sustentar el análisis del objeto de estudio desde una perspectiva amplia e integral.

Psicología. La psicología es una disciplina científica que estudia el comportamiento humano y los procesos mentales que lo sostienen, incluyendo elementos como las emociones, las cogniciones, la motivación y las relaciones. Ofreciendo herramientas para poder examinar cómo las personas interpretan la realidad, se adecúan a las exigencias del medio y construyen recursos internos para sostener su funcionamiento cotidiano.

En el marco de la presente investigación, la psicología aporta el fundamento conceptual para comprender la experiencia humana en contextos laborales, particularmente cuando el trabajo exige un involucramiento emocional constante, como ocurre en la docencia. Así, la psicología permite considerar la relación entre las demandas del entorno, vivencias subjetivas y condiciones que sostienen o deterioran la salud emocional.

La psicología contemporánea se caracteriza por integrar múltiples enfoques y subáreas. Diversidad pertinente para estudiar el bienestar docente, pues permite interpretar simultáneamente procesos personales y contextuales. “Si bien el objetivo común de estos enfoques es intentar explicar el comportamiento humano, actualmente la psicología, como disciplina académica, carece de una teoría unificadora” (Taylor & Workman, 2023, p. 1, traducción propia).

En las investigaciones sobre el bienestar, la psicología ha fortalecido el interés por comprender no solo el malestar, sino también a los factores que sostienen a las experiencias positivas y al funcionamiento saludable del individuo. Orientación que es de gran relevancia para el análisis del bienestar psicológico, ya que permite describir al conjunto de recursos protectores, pero sin reducir la reflexión a un enfoque clínico o meramente patológico.

En el campo educativo, se resalta que la promoción del bienestar no se limita solamente a atender trastornos, sino que debe incorporar respuestas a las necesidades emocionales del colectivo. “Con el aumento de los niveles de ansiedad, depresión y otros trastornos de salud mental, se ha vuelto crucial que las escuelas implementen programas e intervenciones integrales diseñados para abordar estas problemáticas de manera efectiva” (Verma 2024, p. 1, traducción propia).

Asimismo, el bienestar psicológico se ha discutido con fuerza en la producción reciente, reflejando un interés social creciente por la salud mental como dimensión esencial de la vida contemporánea. Este contexto explica por qué estudiar bienestar docente es pertinente, especialmente cuando la docencia se desarrolla bajo demandas emocionales sostenidas. “El estudio de la salud mental es ampliamente discutido en la actualidad, debido al creciente reconocimiento público sobre la importancia de mantener la salud mental” (Sahendra et al., 2023, p.1, traducción propia).

Desde el análisis teórico, la psicología permite explicar cómo la percepción de autoeficacia, la regulación emocional y el sentido de trabajo influyen en el bienestar en entornos laborales complejos. Para el profesorado, estas variables se articulan con factores institucionales como clima, liderazgo, carga administrativa y condiciones de convivencias escolar. Las cuales inciden significativamente en la experiencia laboral del docente.

Por lo tanto, el poder comprender la experiencia docente exige en la actualidad, la comprensión de un conjunto de categorías psicológicas que permitan describir los procesos internos (como las emociones, el afrontamiento y la motivación) y su interacción con las condiciones del entorno educacional. Marco que busca comprender el bienestar psicológico y salud emocional desde el contexto laboral específico del Liceo Occidental de Cartago.

De esta manera, la psicología sustenta esta investigación porque ofrece un lenguaje conceptual para describir elementos prioritarios como el bienestar y el malestar en el trabajo. Se permite articular enfoques diversos y aporta la base para comprender cómo el contexto educativo incide en la experiencia humana. Aportando un marco interpretativo clave para comprender las dinámicas del bienestar en el ejercicio docente,

Este subtema conecta con los siguientes apartados, pues la psicología aplicada a la educación y a la salud amplia la comprensión del bienestar docente al incorporar procesos de

aprendizaje, condiciones institucionales y determinantes psicosociales del funcionamiento emocional. Consolidando una perspectiva integral del análisis del bienestar psicológico del profesorado en el ámbito educativo.

Psicología de la Educación. La psicología de la educación estudia los procesos psicológicos implicados en la enseñanza, considerando que lo cognitivo, lo emocional y lo social interactúan constantemente en los procesos de aprendizaje que ocurren en las instituciones educativas. Esta rama del conocimiento reflexiona cómo se construyen los conocimientos y cómo el entorno escolar favorece o dificulta el desarrollo integral del individuo.

La psicología educativa es clave porque el bienestar docente se relaciona con las condiciones concretas de la práctica pedagógicas, tales como: el manejo de grupo, la convivencia, el acompañamiento socioemocional, las exigencias curriculares y las relaciones institucionales. En consecuencia, comprender el bienestar docente va a requerir el comprender el contexto educativo como espacio de alta demanda emocional.

Las investigaciones actuales integran la psicología positiva al ámbito escolar, promoviendo habilidades emocionales y recursos que potencien el bienestar. Mas, existen vacíos para ciertas poblaciones, de este tipo de indagaciones. Haciendo imperioso investigar y continuar implementando propuestas basada en evidencia. “Las intervenciones de la Psicología Positiva dirigidas tanto al optimismo como la esperanza … son escasas” (Baourda et al. 2024, p. 1, traducción propia).

Cuando se aplican intervenciones de bienestar educativo en el contexto escolar, estas suelen diseñarse con el propósito de fortalecer los recursos específicos que influyen en la adaptación emocional y en el rendimiento. En términos conceptuales, esto es relevante porque sugiere que el bienestar no solo se “observa”, sino que puede desarrollarse con estrategias sistemáticas dentro de las instituciones educativas.

Bajo esta línea, algunos programas se construyen desde objetos explícitos vinculados con variables psicológicas medibles. Enfoque pertinente, ya que permite pensar en el

bienestar como una dimensión intervenible, no como un rasgo fijo. “La intervención fue diseñada con base en la literatura de psicología positiva con el objetivo de fortalecer el optimismo, la esperanza y la autoestima de los participantes” (Baourda et al., 2024, p. 1, traducción propia).

En la investigación educativa, la relación entre bienestar y funcionamiento escolar es especialmente importante: el bienestar influye en la motivación, la convivencia, el clima, la comunicación y la permanencia, Así, un ambiente educativo con recursos socioemocionales puede favorecer tanto la experiencia del estudiantado como la del profesorado. En consecuencia, el bienestar contribuye al fortalecimiento de los procesos educativos.

La evidencia empírica en las intervenciones escolares ha reportado cambios positivos en variables psicológicas, lo cual refuerza la relevancia de considerar el bienestar como dimensión central en la vida escolar. Evidenciando avances en aspectos relevantes del funcionamiento psicológico. “Los análisis mostraron un aumento significativo en el optimismo y la autoestima, así como una disminución significativa en la ansiedad” (Baourda et al., 2024, p. 1, traducción propia).

Desde el ámbito de la psicología educativa, el docente no solo enseña contenidos o objetivos de aprendizaje desde un punto de vista teórico, sino que sostiene un grupo de dinámicas emocionales y relacionales diarias. Por ello, la salud emocional del docente, se vincula con la capacidad de regular emociones, de sostener vínculos pedagógicos y de responder a las demandas institucionales; sin deterioro emocional.

En consecuencia, la psicología pedagógica fundamenta que el bienestar docente debe entenderse como parte del sistema educativo. La institución escolar puede proteger o aumentar los riesgos psicosociales. Idea que orienta el análisis hacia las condiciones del contexto educativo, como factor explicativo del bienestar emocional. Comprendiendo el papel del contexto escolar en el bienestar docente.

La psicología educativa se conecta con la psicología de la salud, porque ambas permiten comprender cómo el trabajo escolar puede convertirse en un determinante de bienestar emocional, afectando tanto el funcionamiento psicológico como la salud mental del profesorado. Esto amplia la reflexión sobre la relación existente entre el trabajo escolar y la salud mental del docente.

Psicología de la Salud. La psicología de la salud, es un área que se encarga de analizar cómo los factores psicológicos y los factores conductuales inciden en el bienestar y en la salud mental. Enfoque que permite comprender a la salud, como una condición integral. Para no reducir a la salubridad meramente al componente biológico, sino también asociándola a las emociones, los hábitos, el estrés y a las condiciones del entorno.

En la docencia, la psicología de la salud resulta fundamental. El trabajo educativo puede convertirse en un determinante de salud emocional, que debe tomar en cuenta elementos variados, como lo son las demandas sostenidas, la presión institucional, la convivencia escolar, la sobrecarga administrativa y la exposición a problemáticas sociofamiliares del estudiantado. Con incidencia directa en el bienestar psicológico docente.

La investigación reciente destaca que la salud mental y el bienestar del trabajador se consideran variables estratégicas en contextos organizacionales, lo cual es plenamente aplicable a las instituciones educativas. “Con el incremento de los factores de estrés laboral y los desafíos globales, existe un reconocimiento creciente de la necesidad de implementar estrategias afectivas que favorezcan el bienestar de los trabajadores” (Munda et al., 2025, p. 1, traducción propia).

Además, se reconoce que investigar sobre la salud mental y sobre el bienestar laboral, implica identificar tendencias, temas y vacíos: con el objetivo primordial de intervenir con mayor precisión. Especialmente en los ambientes de alta exigencia emocional, como lo pueden ser las instituciones educativas. Reforzando la pertinencia de estudiar el bienestar docente desde un enfoque de salud ocupacional y de salud mental.

Se plantea que el bienestar y el distrés no son simplemente opuestos, sino que son dimensiones relacionadas y que pueden coexistir. Lo cual permite interpretar realidades laborales complejas sin simplificar ni reducir su complejidad. “El modelo de los dos continuos plantea que el bienestar psicológico y el distrés son aspectos separados pero interrelacionados de la salud mental” (Craig et al., p. 1, traducción propia).

En contextos de crisis, la literatura ha advertido que los impactos emocionales pueden intensificarse y dejar secuelas psicológicas, lo cual evidencia la importancia de la prevención, del apoyo psicosocial y fortalecimiento de recursos emocionales; tal y como se vislumbró durante y posteriormente a la pandemia del COVD - 19. “La COVID – 19 puede provocar una crisis secundaria de salud mental si se deja sin atender” (Paul & Devi, 2021, p. 1, traducción propia).

Hay un crecimiento de las problemáticas psicológicas asociadas a crisis sanitarias y sociales, la salud mental se ve afectada por determinantes contextuales y no solo por factores individuales. “Diversos estudios sobre pandemias pasadas ... han mostrado un aumento significativo en problemas mentales y psicológicos como depresión, baja calidad de vida, autolesiones y tendencias suicidas en la población en general” (Paul & Devi, 2021, p. 1, traducción propia).

El bienestar docente debe analizarse considerando riesgos psicosociales y recursos protectores del contexto laboral. Abarcando elementos como apoyo institucional, carga de trabajo, claridad de roles, clima organizacional y acceso a estrategias preventivas. Para la psicología de la salud, el bienestar docente es un fenómeno laboral y emocional, que puede verse afectado por estrés prolongado y, fortalecerse con recursos personales e institucionales.

En relación con este trabajo investigativo, este subtema fundamenta que el bienestar psicológico y la salud emocional docente deben comprenderse como procesos integrales asociados a condiciones del trabajo escolar. Esto orienta el análisis a identificar factores institucionales y personales que influyen en la salud emocional. El entorno escolar adquiere un papel determinante en la comprensión del bienestar docente.

Este apartado se enlaza con el medio biopsicosocial, ya que la psicología de la salud reconoce que la salud mental se construye por interacciones entre dimensiones psicológica, sociales y contextuales, especialmente en profesiones de alta demanda emocional. Esto refuerza la necesidad de analizar la salud mental docente desde una mirada integral, contextual y multidimensional.

Modelo Biopsicosocial. El modelo biopsicosocial plantea que la salud y el bienestar se explican mediante la interacción entre dimensiones biológicas, psicológicas y sociales. Este

enfoque supera lecturas reduccionistas y permite comprender que el bienestar es un fenómeno integral afectado tanto por condiciones internas como por el entorno. Perspectiva que permite comprender el bienestar como un fenómeno complejo y polifacético.

En docencia este modelo es especialmente útil porque el bienestar docente se configura en la interacción entre características personales (emociones, afrontamiento), condiciones laborales (carga, exigencia, liderazgo) y factores sociales (contexto del estudiantado, convivencia, entorno comunitario). Evidenciando la importancia de reflexionar sobre la temática, desde múltiples factores interrelacionados.

En la literatura sobre bienestar, se propone una definición amplia que integra múltiples dimensiones de la experiencia humana, lo cual se alinea con la lógica biopsicosocial aplicada a profesiones intrincadas. En este sentido, el bienestar comprende distintas facetas de la experiencia humana. “El bienestar se define como la condición general de una persona relacionada con el bienestar físico, emocional, social y psicológico” (Sahendra et al, 2023, p. 2, traducción propia).

Desde este enfoque, el bienestar no se limita a estados emocionales momentáneos, sino que implica condiciones sostenidas de funcionamiento. En donde el bienestar docente depende de factores acumulativos, en donde las demandas prolongadas pueden deteriorar los recursos y afectar la salud emocional. El bienestar docente se constituye de esta manera, en un proceso sostenido en el tiempo.

A nivel organizacional, también se han observado tendencias crecientes en investigación sobre bienestar laboral, lo cual refleja que el tema se ha consolidado como prioridad en distintos campos del conocimiento. “Los hallazgos indican una tasa de crecimiento de 8,34% en publicaciones de investigación, lo cual refleja el creciente interés en la salud mental y en el bienestar de los trabajadores” (Munda et al, 20255, p. 1, traducción propia).

En el modelo biopsicosocial, las dimensiones sociales influyen directamente sobre el bienestar. En la docencia, esto implica reconocer que la calidad de las relaciones institucionales, el apoyo social y el clima de la convivencia escolar pueden actuar como

factores protectores o de riesgo. Resaltándose de manera significativa, el peso que puede representar el entorno social en la experiencia profesional docente.

La salud mental incluye componentes positivos y negativos, lo cual permite explicar por qué un docente puede sostener compromiso vocacional y, al mismo tiempo, experimentar desgaste emocional por carga y presión institucional. El análisis del bienestar docente debe integrar variables del contexto, junto con variables psicológicas, para interpretar la experiencia docente de manera coherente.

El modelo biopsicosocial resulta coherente con el objetivo de esta tesis, ya que permite comprender el bienestar como construcción multicausal, evitando simplificaciones y favoreciendo el análisis contextualizado de la salud emocional del profesorado. Enfoque que permite comprender al bienestar del profesorado, considerando la interacción entre factores personales, institucionales y sociales presentes en la realidad educativa.

Este subtema sostiene que el bienestar docente debe explicarse como interacción constante entre persona y contexto escolar; lo cual fortalece el marco conceptual y permite interpretar resultados desde una perspectiva integral. Visualizando al bienestar del profesorado como un proceso dinámico influenciado por la interacción entre el individuo y el contexto educativo.

Este modelo se articula con el enfoque del bienestar, porque ambos conciben el bienestar como un fenómeno que puede promoverse mediante recursos personales e institucionales, especialmente en ambientes laborales de alta demanda emocional. Por lo que promover el bienestar psicológico implica considerar tanto recursos personales como las condiciones ambientales del entorno escolar.

Enfoque del bienestar. El enfoque del bienestar se centra en comprender condiciones que permiten el funcionamiento saludable, la satisfacción, el sentido y el desarrollo personal de las personas. En el caso del docente, este enfoque es esencial porque permite analizar la experiencia profesional más allá del déficit o el problema, incorporando recursos, fortalezas y condiciones que sostienen la salud emocional.

En el marco conceptual, el bienestar se entiende como un proceso dinámico, influido por experiencias emocionales, relaciones, significados y condiciones del contexto. Por ello, estudiar bienestar docente implica la reflexión sobre los recursos protectores, como los factores que pueden deteriorar la salud emocional dentro del trabajo escolar. Ya que ambos elementos inciden de una u otra manera, en el ejercicio profesional.

La literatura contemporánea describe el bienestar como un fenómeno deseado y buscado, por los distintos miembros de la comunidad educativa, y el docente no es la excepción. Por ello, el bienestar mental se considera un objetivo vital y socialmente relevante, ya que contribuye a mejorar las condiciones de vida de las personas. “Especialmente en la búsqueda del bienestar … procuran alcanzarlo con el fin de mejorar sus vidas” (Sahendra et al., 2023, p. 1, traducción propia).

Para esta investigación, resulta fundamental el poder sustentar el marco conceptual con fuentes verificables y criterios rigurosos de selección. “Los criterios de exclusión incluyeron estudios específicos de países, investigaciones dirigidas a todas las edades, trabajos que no se centraban en psicología positiva o bienestar, ausencias de datos de investigación reportados y literatura gris (blogs no oficiales o supuestos no comprobados)” (Sahendra et al., 2023, p. 1, traducción propia).

En el ámbito institucional, las escuelas deben atender de manera efectiva el aumento de problemáticas emocionales, lo cual evidencia que el bienestar se ha vuelto un asunto educativo y no solo individual. “Con el aumento de los niveles de ansiedad, depresión y otros trastornos de salud mental, se ha vuelto crucial que las escuelas implementen programas e intervenciones integrales diseñados para abordar estas problemáticas de manera efectiva” (Verma, 2024, p. 1, traducción propia).

Desde una perspectiva positiva, el bienestar puede fortalecer mediante prácticas que desarrollen las emociones efectivas, las relaciones y las actividades con sentido; lo cual es aplicable tanto al estudiantado como al personal docente. “En lugar de centrarse en la enfermedad mental, la psicología positiva promueve la idea de que las personas pueden

mejorar su bienestar cultivando emociones positivas, fortaleciendo relaciones significativas y participando en actividades con sentido" (Verma, 2024, p. 1, traducción propia).

El bienestar docente no depende solo de la "resistencia" individual, sino de las condiciones concretas del entorno laboral: el apoyo institucional, el balance de la carga, el reconocimiento, la seguridad psicológica y las estrategias preventivas. Además, se resalta la importancia de generar contextos educativos que promuevan condiciones laborales saludables para el ejercicio de la docencia.

En este trabajo investigativo, se analiza el bienestar psicológico y la salud emocional del personal docente del Liceo Occidental de Cartago como procesos situados que se construyen en interacción con las condiciones institucionales y comunitarias. El bienestar constituye un área central para comprender la experiencia docente en contextos demandantes. Lo que permite identificar factores que favorecen la salud mental y aquellos que la debilitan.

El bienestar integra aportes de la psicología general, la psicología de la salud, la psicología educativa, el modelo biopsicosocial y el enfoque del bienestar. Marco ideal para comprender el funcionamiento psicológico en diferentes contextos. Desde esta perspectiva, el bienestar no se limita a la ausencia de malestar, sino que se vincula con las condicione que favorecen el desarrollo personal, el sentido vital y la calidad de las relaciones.

En concordancia con lo anterior, la psicología positiva retoma la comprensión esta comprensión del bienestar y la amplia al centrarse en las condiciones que favorecen el florecimiento humano y el funcionamiento óptimo. Desde este aspecto, el bienestar se vincula con emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logro. "El bienestar posee cinco elementos medibles: emoción positiva, compromiso, relaciones, sentido y logro" (Seligman, 2011, p. 37, traducción propia).

A partir de estos fundamentos, se establece una base conceptual para poder comprender al bienestar psicológico y a la salud emocional de la persona docente, como fenómenos estrechamente vinculados al contexto educativo. En correspondencia con ello, seguidamente se abordan los elementos referentes al contexto del ejercicio docente en la educación secundaria pública en Costa Rica.

Contexto educativo del ejercicio docente en la educación secundaria pública en Costa Rica

En este apartado se describe el contexto educativo del ejercicio docente en la educación pública en el territorio nacional de Costa Rica. Incorporando elementos característicos del sistema pedagógico en general, de la educación secundaria pública, de las políticas educativas, del rol social de la persona docente y de las condiciones estructurales del ejercicio de la función de la persona docente.

Sistema educativo costarricense. El régimen pedagógico de Costa Rica representa uno de los pilares prioritarios del desarrollo social y cultural del país. La nación centroamericana consolida un modelo educativo, que busca garantizar el acceso universal a la educación y el desarrollo integral de la ciudadanía, Siendo el docente un factor clave para la implementación de las políticas educativas y para el funcionamiento del sistema educativo.

El sistema educativo costarricense se organiza a partir de un conglomerado de instituciones, normativas y políticas públicas orientadas a garantizar el derecho humano a los procesos de enseñanza y de aprendizaje formales. Dicha estructura establece la base para el desarrollo del trabajo docente, dentro de las instituciones educativas y determina las condiciones en las cuales, el profesorado ejerce su labor profesional pedagógica.

Los sistemas educativos en la actualidad, deben atravesar por múltiples desafíos relacionados con la calidad de la educación y la formación del profesorado. Donde sobresale la relevancia de que fortalecer políticas educativas que garanticen sistemas inclusivos y de calidad. “Los sistemas educativos deben asegurar que el profesorado cuente con las condiciones necesarias para desarrollar procesos de enseñanza efectivos” (UNESCO, 2024, p. 32, traducción propia).

El sistema pedagógico plantea un conjunto de marcos normativos, los cuales regulan el ejercicio docente y definen una serie de responsabilidades profesionales que debe cumplir el profesorado dentro de las instituciones educativas. Desde esta perspectiva “las políticas educativas determinan n gran medida la estructura y las condiciones en las que los docentes desarrollan su trabajo profesional” (OCD, 2022, p. 35, traducción propia).

En el caso de Costa Rica, su sistema educativo ha experimentado diversos cambios orientados a fortalecer la calidad de la educación y a responder a las demandas sociales contemporáneas. Transformaciones vertiginosas que implican cambios en las políticas

educativas. En donde “las reformas educativas buscan mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje mediante la transformación de las prácticas educativas” (Programa Estado de la Nación, 2023, p. 45).

Las investigaciones internacionales han resaltado que los regímenes pedagógicos deben generar condiciones idóneas para el desarrollo efectivo del trabajo docente. Incorporando los recursos educativos, el apoyo institucional y las oportunidades de desarrollo profesional para el profesorado. “La calidad de los sistemas educativos depende en gran medida de las condiciones en las que los docentes desarrollan su trabajo” (UNESCO, 2024, p. 41, traducción propia).

El marco educativo constituye el parámetro institucional, dentro del cual se desarrolla la práctica pedagógica en un país. Esto mediante una estructura que establece la organización, las políticas educacionales y las condiciones laborales que influyen en el trabajo del profesional docente. De manera significante, esa incidencia se refleja en múltiples áreas del desarrollo profesional del profesor.

El comprender sobre el funcionamiento del sistema educativo, posibilita el análisis del contexto en el cual se desarrollan los procesos educativos y por ende el conjunto de obligaciones profesionales del profesorado. Así como, reflexionar sobre el conjunto de procesos y de elementos que conlleva el marco espacial en donde se desarrolla la práctica docente; los salones de clase de las instituciones educativas costarricense.

Resulta fundamental en este punto, comprender de manera amplia las dinámicas institucionales que influyen en el ejercicio docente, dentro de la educación secundaria en general y la secundaria pública en particular. Siendo esto vital en la deliberación que se procura en este trabajo investigativo, en relación a el bienestar psicológico y a la salud emocional de los profesionales en educación.

Analizar el sistema educativo costarricense permite la contextualización del trabajo docente dentro de las estructuras institucionales establecidas el Ministerio de Educación Pública como ente rector del ramo en el país. Se trata de un marco estructural que responde a aspectos de política nacional en el campo de la pedagogía y de la organización educativa. Lo que enmarca la labor docente en un contexto normativo y administrativo.

Educación secundaria pública. La educación secundaria pública en Costa Rica, constituye una etapa vital dentro del sistema educativo formal costarricense. Nivel pedagógico que se orienta a el poder organizar la formación del estudiantado en ámbitos tales como el académico, el social y el ciudadano. Como escenario fundamental para que la persona estudiante se prepare para su inserción en la educación superior y / o en el mundo laboral.

Dentro del marco de la educación formal nacional, el nivel de la secundaria pública representa un espacio clave para el desarrollo de los procesos educativos orientados al fortalecimiento de las competencias académicas sociales y académicas de la persona estudiante. En este ámbito pedagógico, el profesorado desempeña un papel central en la formación integral de las nuevas generaciones.

La educación secundaria experimenta diferentes retos relacionados a la calidad educativa, la equidad y la permanencia del estudiantado dentro del sistema. Señalándose la importancia de fortalecer las condiciones institucionales imperantes, por su relevancia para el colectivo. “La educación secundaria desempeña un papel clave en la formación de competencias necesarias para la participación social y económica” (OECD, 2021, p. 217, traducción propia).

El docente de educación secundaria debe asumir en su praxis, obligaciones educacionales tendientes a promover procesos educativos de calidad, tales como la planificación de la clase, la evaluación del aprendizaje y el acompañamiento académico del estudiantado. “Los docentes de educación secundaria desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de los procesos educativos y en la formación de competencias del estudiantado” (UNESCO, 2024, p. 58, traducción propia).

La educación secundaria pública se debe desarrollar dentro de un conjunto de políticas educativas que se orientan a garantizar el acceso y la permanencia del estudiantado en el sistema educativo. Políticas que inciden de modo directo en las condiciones en las que el profesor ejecuta su labor. Buscando el “fortalecer la calidad de la educación secundaria mediante el desarrollo de estrategias orientadas a mejorar los procesos educativos” (Programa Estado de la Nación, 2023, p. 92).

La educación secundaria también se relaciona con las condiciones laborales del profesorado y con los recursos disponibles dentro de las instituciones educativas. Estos factores influyen en la calidad de los procesos educativos y en el desempeño profesional del profesorado. Las condiciones organizativas, la disponibilidad de materiales y el apoyo institucional inciden directamente en las posibilidades pedagógicas del trabajo docente.

En términos generales, la educación secundaria pública constituye un espacio fundamental para el desarrollo de procesos educativos orientados a la formación integral del estudiantado. Se consolidan aprendizajes académicos, sociales y personales que son esenciales para la participación activa en la vida social. Procurando la formación de ciudadanos capaces de enfrentar los desafíos de la sociedad contemporánea.

Comprender las características de este nivel educativo permite contextualizar el ejercicio docente dentro de las dinámicas institucionales del sistema educativo. En medio de la interacción con normas institucionales, programas de estudio, lineamientos pedagógicos y condiciones organizativas propias de cada centro educativo. El ejercicio docente se encuentra vinculado con las condiciones estructurales del sistema educativo, de manera estrecha.

El análisis de la educación secundaria pública resulta esencial para comprender las condiciones en las cuales el profesorado desarrolla su labor profesional. Donde se generan una serie de responsabilidades pedagógicas, administrativas y formativas que demandan una constante adaptación a las transformaciones del contexto social y educacional. Por esto, el estudio de estas condiciones tiene relación con la salud emocional del docente.

Deliberar sobre la educación secundaria pública permite reconocer el papel del profesorado dentro de los procesos educativos que se desarrollan en este nivel educativo. La labor no se limita a la transmisión de conocimientos, sino que incluye la orientación del aprendizaje, la formación en valores y el acompañamiento integral del estudiantado. En este sentido el profesor cumple una función social muy relevante, para el país.

Políticas educativas y su impacto en el ejercicio docente. Las políticas pedagógicas nacionales, se constituyen en un elemento medular para orientar el funcionamiento de los lineamientos generales que guían la organización del régimen educacional vigente, la planificación curricular y las condiciones en las cuales el profesional en educación desarrolla su trabajo, dentro de las instituciones educativas.

En el plano costarricense, las políticas educativas se convierten en un instrumento esencial en la promoción del acceso a la educación y en el fortalecimiento de la calidad del sistema educativo. En las últimas décadas, se han ejecutado diversas reformas educativas que buscan el poder responder a las demandas sociales de la contemporaneidad y al mismo tiempo, a los desafíos que enfrentan los sistemas educativos en el mundo actual.

Se presenta una conexión directa entre las políticas educacionales y la labor docente. ya que este marco normativo establece las orientaciones curriculares, las estrategias pedagógicas y las condiciones institucionales que regulan el ejercicio profesional del profesorado. Así, "las políticas educativas influyen en las condiciones en las que los docentes trabajan y en la manera en que se organizan los sistemas educativos" (OECD, 2022, p. 55, traducción propia).

Destacable en este sentido, que las reformas educativas tienden al mejoramiento de los procesos de enseñanza y aprendizaje, a través de la implementación de nuevas estrategias pedagógicas y organizativas. Lo que genera cambios en las obligaciones profesionales del personal docente y en las instituciones educacionales. "Las reformas educativas suelen implicar cambios en las responsabilidades del profesorado y en las dinámicas institucionales de las escuelas" (UNESCO, 2024, p. 63, traducción propia).

Refiriendo al caso costarricense, las políticas pedagógicas han buscado el fortalecimiento de la calidad del sistema educativo, mediante programas orientados a la mejora de la formación del docente y de las condiciones de la enseñanza en los centros educativos nacionales. "Las políticas educativas en Costa Rica han buscado fortalecer el sistema educativo mediante programas dirigidos a mejorar la calidad de la enseñanza" (Programa Estado de la Nación, 2023, p. 118).

Las políticas educativas también tienen una incidencia notoria en la manera en que se instituyen los sistemas educativos y en las condiciones en las que el profesorado desarrolla

el trabajo dentro de las instituciones educativas. Por lo tanto, “Los sistemas educativos requieren políticas coherentes que permitan fortalecer el trabajo docente y mejorar los resultados educativos” (OECD, 2021, p. 213, traducción propia).

Las políticas educativas constituyen un marco institucional que orienta el desarrollo del sistema educativo y define las condiciones en las cuales el docente realiza su labor profesional. A través de lineamientos, normas y disposiciones institucionales, estas políticas intervienen de modo relevante en la organización escolar, la gestión pedagógica y en la toma de decisiones dentro de los centros educativos.

La comprensión de las políticas educativas permite el análisis de cómo estas influyen en las dinámicas institucionales y en la organización del trabajo docente. Su impacto se refleja en aspectos como la planificación pedagógica, la distribución de funciones, los procesos de evaluación y las exigencias administrativas. Orientan las prioridades formativas y los criterios bajo los cuales se desarrolla la labor educativa, ordenándola y condicionándola.

El análisis de las políticas educativas resulta fundamental para comprender el contexto en el cual se desarrollan los procesos educativos dentro del sistema educativo costarricense. Disposiciones que responden que responden a los objetivos nacionales vinculados con la calidad, la equidad y la formación integral del estudiantado. Estableciendo referentes que guían tanto la acción institucional como el trabajo docente.

Comprender el impacto de las políticas educativas permite analizar cómo las decisiones institucionales influyen en el ejercicio docente dentro de las instituciones educativas. Los lineamientos ministeriales influyen en ámbitos tan diversos de su labor de aula. Condicionando la relación entre las demandas institucionales y las posibilidades reales del profesorado para responder a ellas.

Rol social de la persona docente en Costa Rica. El papel del docente ha sido históricamente considerado como una de las profesiones con mayor impacto social dentro de la sociedad y en la contemporaneidad esto no es la excepción. Ya que, a través del ejercicio de la docencia,

el profesor contribuye a la formación académica, ética y ciudadana local y global de las nuevas generaciones; dentro de un sistema socioeconómico y político.

En el caso de Costa Rica, la figura del profesional en educación desempeña un rol esencial en el desarrollo del país, en múltiples campos. Dede la consolidación del régimen educacional, los profesores se erigieron como actores claves en la promoción del acceso a la educación de calidad, en la construcción de una sociedad más equitativa y en el fortalecimiento de una nación que se sustenta en los principios democráticos.

En este sentido, el rol social del profesorado implica una responsabilidad significativa en la formación del estudiantado y en la construcción de valores ciudadanos dentro de la sociedad. En que busquen mantener las bases sólidas en que se construye, pero mejorar los aspectos con deficiencias. Ya que, "los docentes desempeñan un papel esencial en la formación de ciudadanos críticos y comprometidos con la sociedad" (UNESCO, 2024, p. 29, traducción propia).

El trabajo del docente también implica un compromiso con el colectivo, en relación a la promoción de la equidad educativa y a la inclusión social dentro de los sistemas educativos. Desde una perspectiva internacional, también se enfatiza el papel social de la profesión docente. "La profesión docente cumple una función social clave al promover la inclusión educativa y la igualdad de oportunidades" (OECD, 2021, p. 205, traducción propia).

En el caso costarricense, el personal docente es un elemento clave en el desarrollo del sistema educativo, en la consolidación de la educación pública como derecho fundamental y en la consecución de los fines establecidos por la Ley Fundamental de Educación, vigente desde 1957. "La labor docente ha sido históricamente un elemento central en el desarrollo del sistema educativo costarricense" (Programa Estado de la Nación, 2023, p. 134).

Por ende, el papel social del docente implica una responsabilidad en la promoción de procesos educativos orientados al desarrollo integral del estudiantado. Estas responsabilidades trascienden la enseñanza de contenidos académicos e incluyen la formación en valores y ciudadanía. Donde la labor del profesorado también contribuye a la construcción de una convivencia en y para la democracia.

El profesional docente desempeña un papel clave en la construcción de sociedades más justas y democráticas. Su labor favorece la inclusión social, la equidad educativa y la formación de ciudadanía crítica. Además, mediante la práctica cotidiana, la persona docente contribuye al fortalecimiento de valore esenciales para la vida en comunidad. La docencia contribuye de manera significativa al desarrollo de una nación.

Comprender el rol social del profesorado permite analizar la importancia de la labor docente dentro del sistema educativo. Lo que implica reconocer que el trabajo docente no se limita al aula, sino que trasciende a la formación integral del estudiantado y a la construcción del tejido social. Valorando la incidencia de la docencia en los procesos de inclusión, participación y desarrollo humano de los colectivos.

La reflexión sobre rol social del profesorado resulta fundamental para comprender el impacto de la docencia en el desarrollo social del país. A través de su labor, el personal docente participa en la promoción de valores, en el intercambio de conocimientos, y en la formación de seres humanos capaces de integrarse activamente en la sociedad. Siendo la docencia un elemento estratégico en el fortalecimiento del desarrollo nacional.

En relación con la presente tesis, el rol social asignado al docente dentro del sistema educativo incide de manera importante en el ejercicio de su práctica profesional. Las responsabilidades pedagógicas, éticas y sociales vinculadas a esa función configuran condiciones que atraviesan la experiencia laboral. En ese sentido, “el bienestar docente se define como un estado dinámico de realización intelectual, socioemocional y física” (OECD, 2025, p. 2, traducción propia).

Condiciones estructurales del ejercicio docente

La labor docente se desarrolla dentro de un conjunto de condiciones de índole estructural, que ineludiblemente influyen en la organización del trabajo de los docentes en sus centros educativos y, por ende, en los salones de clases. Esas condiciones incluyen factores institucionales, organizativos y laborales que determinan el contexto en el cual el profesorado desarrolla su práctica profesional.

En los sistemas educativos modernos, las condiciones estructurales del trabajo docente se relacionan con aspectos como la organización del sistema educativo, las políticas educativas y la disponibilidad de recursos en las instituciones. Elementos que posibilitan o no el desarrollo de la práctica docente, al incidir en la planificación pedagógica, en la gestión del tiempo y en las oportunidades reales de enseñanza y acompañamiento al estudiantado,

Los estudios señalan que dichas condiciones en el campo estructural del sistema educacional, influyen directamente en el profesorado. Lo que configura el maco en el que se desarrolla la práctica docente. La literatura educativa ha destacado esta relación. Bajo esta perspectiva se señala que "las condiciones institucionales del sistema educativo influyen en la manera en que los docentes desarrollan su trabajo dentro de las escuelas" (OECD, 2022, p. 48, traducción propia).

Las condiciones estructurales también incluyen factores relacionados con la disponibilidad de los recursos educativos y con el apoyo institucional que reciben los docentes dentro de las instituciones educativas. Estos elementos condicionan de forma directa las posibilidades del ejercicio docente. En este sentido, "el apoyo institucional y los recursos educativos son factores clave para el desarrollo del trabajo docente" (UNESCO, 2024, p. 66, traducción propia).

En cuanto a Costa Rica se refiere, distintos informes señalan la importancia de fortalecer las condiciones institucionales del sistema educativo para mejorar la calidad de la educación. Esta necesidad ha sido respaldada por especialistas en el campo que ponen énfasis en que "el fortalecimiento de las condiciones institucionales del sistema educativo constituye un elemento clave para mejorar los procesos educativos" (Programa Estado de la Nación, 2023, p. 172).

Las condiciones estructurales del sistema educativo también influyen en las oportunidades de desarrollo profesional del profesorado y en la organización del trabajo docente dentro de las instituciones educativas. Estos factores no solo enmarcan la labor cotidiana, sino que también inciden en las posibilidades de actualización acompañamiento y mejoramiento profesional. Favoreciendo o limitando la calidad de la práctica pedagógica.

Conocer las condiciones estructurales del ejercicio docente permite analizar el contexto en el cual se desarrollan los procesos educativos dentro del sistema educacional. Deliberar sobre

la organización institucional, la disponibilidad de recursos y las decisiones administrativas, configura un marco indispensable de interpretación del trabajo docente y de sus posibilidades reales de desarrollo.

Comprender los factores institucionales que influyen en el ejercicio profesional, es de vital relevancia. No se trata únicamente de los elementos materiales, sino también de los organizativos y de apoyo que repercuten en la práctica pedagógica, en la administración de tiempo y en la estabilidad del trabajo escolar. En este marco, la OECD plantea que estas políticas buscan "atraer, sostener y fortalecer la profesión docente" (OECD, 2025, p. 3, traducción propia).

El estudio de as condiciones estructurales del sistema educativo resulta un insumo muy valioso en la comprensión de las dinámicas institucionales que influyen en el trabajo docente. De manera especial en el modo en que el profesional en educación desarrolla sus funciones y responde a las demandas del contexto educativo. De esta forma, las condiciones estructurales constituyen un componente central del ejercicio profesional.

El aprendizaje de estas condiciones permite contextualizar el ejercicio docente dentro de las estructuras organizativas del sistema educativo costarricense. En relación a la presente investigación, resulta importante, porque dichas condiciones atraviesan la experiencia laboral cotidiana y se vinculan con el bienestar psicológico y la salud emocional del docente. Siendo el ámbito estructural básico para interpretar su incidencia en la práctica profesional.

En síntesis, el contexto educativo del ejercicio docente incide en la forma en que la persona docente desarrolla su labor y su labor y vive su experiencia profesional, Estas condiciones repercuten en su bienestar mental y en su salud emocional. A partir de ello es, resulta pertinente el abordaje de las condiciones laborales del ejercicio docente en Costa Rica. Por su relación con la carga de trabajo, la organización laboral, las demandas administrativas, las exigencias pedagógicas y los recursos laborales disponibles.

Condiciones laborales del ejercicio docente en Costa Rica

Las condiciones laborales del ejercicio docente en Costa Rica constituyen una dimensión relevante para vislumbrar el contexto en que el personal docente desarrolla su praxis profesional. Examinando factores asociados a la organización del trabajo, las demandas institucionales y las exigencias de la labor educativa, por su incidencia en la experiencia laboral cotidiana.

Carga laboral. La carga laboral docene es un elemento que se debe de analizar en relación al bienestar psicológico y a la salud emocional del docente. Constituyendo uno de los factores centrales para comprender las condiciones en las cuales el profesorado desarrolla su trabajo dentro de los sistemas contemporáneos. Y en donde existe un crecimiento sostenido de demandas, hacia el profesional en educación.

El trabajo docente se caracteriza por una creciente complejidad en las responsabilidades profesionales que debe asumir el profesorado. Obligaciones que reflejan la transformación vertiginosa del rol docente en las últimas décadas, en las cuales la enseñanza ha dejado de entenderse como la simple transmisión de contenidos para erigir en un proceso pedagógico integral que requiere múltiples tareas complementarias.

La literatura ha señalado que la persona docente realiza una amplia variedad de actividades que forman parte de su carga laboral cotidiana. Estas acciones abarcan diferentes tareas relacionadas con los procesos de aprendizaje “Los docentes realizan una amplia variedad de tareas que incluyen la enseñanza, la preparación de clases, la evaluación del aprendizaje y la participación en actividades escolares” (OECD, 2021, p. 388, traducción propia).

La labor docente trasciende a la labor de aula, sino que incluye un conjunto amplio de responsabilidades profesionales, desarrolladas dentro y fuera de los salones de clase. Incluyendo asignaciones como la atención y orientación del estudiantado, la comunicación

con familias o encargados legales, la elaboración de informes y de registros institucionales y la participación en procesos de actualización profesional.

La distribución del tiempo del trabajo de la persona docente constituye otro elemento clave de reflexión. En muchos casos, el profesor debe distribuir su jornada laboral entre actividades de enseñanza directa y otras tareas profesionales inherentes al proceso educacional. “El tiempo de trabajo docente incluye tanto las horas dedicadas a la enseñanza como aquellas destinadas a otras actividades profesionales relacionadas con la educación” (OECD, 2022, p. 351, traducción propia).

Informes internacionales plantean que existe una relación directa de esta carga laboral con el bienestar psicológico del docente y en la eficacia de los procesos educativos. Puede afectar la motivación profesional del profesor, limitando las oportunidades para desarrollar prácticas pedagógicas significantes. “Las condiciones de trabajo del profesorado tienen un impacto directo en su bienestar profesional y en la calidad de la enseñanza” (UNESCO, 2024, p. 75, traducción propia).

En Costa Rica, se ha destacado la importancia de analizar las condiciones laborales del docente, para poder comprender los desafíos que enfrenta el sistema educativo nacional. La carga laboral se relaciona con factores institucionales, organizativos y pedagógicos que influyen el desempeño profesional del profesorado. “Las condiciones laborales del profesorado constituyen un elemento clave para garantizar la calidad de los procesos educativos” (Programa del Estado de la Nación, 2023, p. 186).

La carga laboral docente también puede comprenderse a partir de la diversidad de roles que el profesorado debe asumir dentro de las instituciones educativas. Conglomerado de funciones que incluyen demandas de índole pedagógico, administrativo e institucional y que forman parte del ejercicio profesional del profesorado. Además, que en ocasiones su labor se acompaña de secciones en la que es guía, con todo lo que lleva esa asignación.

Entender ese exceso de trabajo del profesional en la educación, permite identificar a través de ese conjunto de tareas -cada vez más crecientes-; los desafíos que enfrenta el profesorado en el desarrollo de sus responsabilidades profesionales y en la organización de su tiempo de trabajo dentro de las instituciones. Por lo que, el análisis de la carga laboral es importante para conocer las condiciones de la práctica profesional del docente.

La complejidad y amplitud de las demandas inherentes al ejercicio de la persona docente configuran una carga laboral que trasciende lo pedagógico, pudiendo incidir de manera significativa en el bienestar psicológico del profesor. Las condiciones que articulan dichas exigencias son un elemento relevante para comprender los niveles de satisfacción, tensión y equilibro emocional en el ámbito educativo.

Organización del trabajo docente. La organización del trabajo docente constituye un elemento fundamental para comprender cómo se estructuran las responsabilidades profesionales de la persona docente dentro del sistema educativo. Organización que se vincula con la distribución del tiempo de trabajo, las funciones pedagógicas que debe desempeñar el profesor y las dinámicas institucionales que regulan a las escuelas.

El trabajo docente en la actualidad, se organiza a partir de normas institucionales y ministeriales que establecen los roles del profesional en educación. Directrices que determina el repartimiento del tiempo dedicado a la enseñanza, a las actividades pedagógicas complementarias, a otras responsabilidades institucionales que forman parte del ejercicio docente y a los procesos administrativos que sostienen el funcionamiento del centro escolar.

Se plantea que la organización del trabajo docente se conexiona con el modo en que los sistemas educativos regulan el tiempo laboral del profesorado. Se establecen normativas institucionales que definen las horas que el profesor debe dedicar a la enseñanza y a otras actividades profesiones. “El tiempo de trabajo docente se define como el número de horas al año que se espera que un docente trabaje según la normativa oficial de cada país” (OECD, 2022, p. 351, traducción propia).

El trabajo docente incluye una serie de actividades que requieren tiempo de preparación y planificación fuera del aula. Estas prácticas forman parte de la estructuración del trabajo docente y resultan fundamentales para el desarrollo de los procesos educacionales. “El tiempo de trabajo docente incluye actividades como la preparación de clases, la corrección de trabajos y la evaluación del aprendizaje del estudiantado” (OECD, 2021, p. 391, traducción propia).

La organización del trabajo docente también implica la participación del profesor en actividades institucionales de coordinación pedagógica y gestión educativa; así como al desarrollo de los procesos educativos. Bajo esta perspectiva "los docentes desempeñan múltiples roles dentro de los sistemas educativos que incluyen la planificación pedagógica y la participación en actividades institucionales (UNESCO, 2024, p. 71, traducción propia).

En el contexto costarricense, la organización del trabajo docente se conecta con las condiciones internacionales de los centros educativos. Estas condiciones influyen en la manera en que se desarrollan los procesos educativos y en las responsabilidades del profesorado, dentro de las instituciones de educación. "Las condiciones institucionales de los centros educativos influyen en la organización del trabajo docente." (Programa del Estado de la Nación, 2023, p. 198).

La organización del trabajo del profesional en educación permite comprender cómo se distribuyen las asignaciones inherentes al profesorado, dentro del ambiente educativo. Lo que incide en la forma en que la persona docente gestiona su tiempo y desarrolla sus actividades pedagógicas. Identificándose los elementos que influyen en su desempeño profesional, como aspectos medulares de su salud emocional y bienestar psicológico.

En este marco, las condiciones laborales que configuran el ejercicio docente adquieren relevancia para comprender las dinámicas que atraviesan la práctica profesional del profesorado. La distribución del tiempo de trabajo, las responabilidades pedagógicas, las demandas institucionales y las exigencias administrativas forma parte de la organización del tiempo docente y su experiencia laboral cotidiana.

Las condiciones laborales pueden incidir no solo en la estructuración de su jornada laboral, sino también en la distribución de responsabilidades profesionales, dentro y fuera del centro educativo. La planificación de clases, las tareas administrativas y las asignaciones inherentes a su rol, se extienden más allá del horario escolar. Con plena conexión en la manera en que el profesor organiza su vida cotidiana en general y sus espacios personas.

El análisis de las condiciones laborales permite comprender como la organización de la jornada del trabajo de la persona docente, puede repercutir en el equilibrio entre las responsabilidades profesionales y otros ámbitos de la vida cotidiana, como la convivencia

familiar, los espacios de recreación y el descanso. Estos aspectos adquieren relevancia al considerar su aporte en la salud de las emociones y el bienestar del profesorado.

Demandas administrativas. Las exigencias en el campo de la administración, constituyen un importante del trabajo docente dentro de los contextos educativos. Demandas que abarcan papeles tan diversos como la gestión académica, la elaboración de informes, la coordinación institucional, la comunicación con distintos actores de la comunidad educativa y acciones relacionadas con asistencia, necesidades educativas especiales y convivencia estudiantil.

En la contemporaneidad, el profesorado asume una multiplicidad de cargas administrativas que se suman a las tareas pedagógicas propias de los procesos de enseñanza y aprendizaje en los salones de clase. Lo que es una labor inherente a su profesión, que forma parte de la organización institucional de los centros educativos y que contribuye al funcionamiento del contexto educacional.

Diversos autores han postulado que las funciones que asume el profesorado dentro de los centros educativos trascienden la mediación pedagógica del aula, ya que también comprenden responsabilidades de diversa índole, para la articulación del trabajo escolar. En este sentido “las tareas administrativas y de coordinación forman parte de las responsabilidades profesionales del profesorado dentro de las instituciones educativas” (OECD, 2021, p. 388, traducción propia).

Responsabilidades vinculadas con una dimensión institucional del ejercicio docente, en la que el profesorado asume tareas de articulación, seguimiento y enlace. Que contribuyen al funcionamiento de las instituciones educativas y al desarrollo de los procesos educativos. En este sentido, “los docentes participan en diversas actividades institucionales que incluyen reuniones, coordinación académica y comunicación con las familias” (OECD, 2024, p. 408, traducción propia).

Las exigencias de índole administrativo pueden influir en la distribución del tiempo de trabajo del profesorado. En algunos casos, estas tareas pueden reducir el tiempo disponible

para la planificación y la acción pedagógica y para el desarrollo de estrategias educativas de calidad, en los procesos de aula. “La carga administrativa del profesorado constituye un factor relevante en las condiciones laborales del profesorado” (UNESCO, 2024, p. 80, traducción propia).

En este marco, las demandas administrativas no solo constituyen una dimensión operativa del trabajo docente, sino que también configuran como un componente relevante dentro de las condiciones laborales del profesorado. La presencia constante de estas responsabilidades institucionales exige procesos continuos de organización, registro y seguimiento que se integran al conjunto de tareas que el docente debe realizar.

La gestión de esas obligaciones puede incidir en la manera en que el profesorado experimenta su trabajo cotidiano y en el modo en que distribuye sus esfuerzos profesionales. Desde esta perspectiva, la acumulación de tareas administrativas puede generar tensiones en la dinámica del ejercicio docente, particularmente cuando estas se suman a las funciones pedagógicas propias del proceso de enseñanza y aprendizaje.

La necesidad de atender simultáneamente múltiples requerimientos institucionales puede demandar altos niveles de concentración, planificación y control de tiempo, lo que incide de modo directo en la experiencia profesional del profesor y en su percepción de las condiciones que desarrolla su labor. Por lo que se destaca, que las condiciones laborales del profesorado y sus demandas influyen de sobremanera en su bienestar psicológico.

Este planeamiento permite comprender que las responabilidades administrativas no solo forman parte de funcionamiento institucional, sino que también pueden incidir en la salud emocional de quienes ejercen la docencia. “Las condiciones laborales y las exigencias organizativas del sistema educativo influyen de manera directa en el bienestar y la satisfacción profesional del profesorado” (OECD, 2020, p. 54, traducción propia).

A partir de lo anterior, resulta pertinente analizar las demandas no solo desde su dimensión organizativa, sino también desde su relación con el bienestar psicológico del profesorado. Comprender cómo estas responsabilidades se integran en la dinámica laboral permite identificar cómo las condiciones institucionales pueden influir en la estabilidad emocional, la satisfacción profesional y la calidad de vida laboral de los docentes.

Exigencias pedagógicas. Las demandas de índole pedagógico representan una de las aristas más importantes dentro de los sistemas educativos en la actualidad. Por lo que, de manera ineludible, están vinculadas de manera estrecha, con el conjunto de asignaciones propias que el educador debe de asumir como parte de los procesos de enseñanza y de aprendizaje. Siendo el ejercicio de la docencia una labor compleja.

La labor del educados constituye una faena que requieres la articulación de conocimientos disciplinares, habilidades didácticas y capacidades reflexivas orientadas al logro de aprendizajes significativos en el estudiantado. El trabajo pedagógico se desarrolla mediante una serie de acciones sistemáticas que requieren preparación, análisis y toma de decisiones de manera constante.

Las prácticas de tipo pedagógico, implican el diseño de experiencias educativas, la selección de recursos didácticos y la implementación de estrategias metodológicas que favorezcan la construcción del conocimiento en el aula. Este tipo de ejercicios, se configura como una actividad profesional especializada que demanda un alto nivel de compromiso cognitivo y académico por parte del docente.

En el desarrollo de sus roles, el profesorado debe dedicar tiempo a la planificación de las clases y a la elaboración de propuestas didácticas orientadas a facilitar el aprendizaje del estudiantado. Asignaciones que forman parte del trabajo docente como dimensión esencial en los procesos educativos. "Los docentes deben preparar clases, evaluar el aprendizaje del estudiantado y participar en procesos de desarrollo profesional" (OECD, 2024, p 400, traducción propia).

El ejercicio pedagógico implica la realización de competencias didácticas que permitan mejorar de manera continua los procesos educacionales, planificación de experiencias educativas pertinentes y adaptación de prácticas pedagógicas a las características y necesidades del estudiantado. "La profesión docente requiere el desarrollo de competencias pedagógicas orientadas a mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje" (UNESCO, 2024, p. 71, traducción propia).

La evaluación del aprendizaje es una de las obligaciones primordiales que el docente debe asumir en el desarrollo de su labor. Lo que conlleva la medición del rendimiento académico, la valoración de los procesos de aprendizaje y la retroalimentación que, origina la mejora de sus prácticas educativas. “La evaluación del aprendizaje constituye una de las responsabilidades fundamentales del profesorado dentro del proceso educativo” (OECD, 2022, p. 357, traducción propia).

En el contexto de Costa Rica, los estudios resaltan la prioridad de fortalecer el ejercicio pedagógico como clave para optimizar la eficiencia de la educación institucional. Acciones conectadas con la manera en que el profesor organiza, desarrolla y evalúa los procesos educacionales del aula. “Las prácticas educativas constituyen un elemento central para mejorar la calidad de la educación” (Programa Estado de la Nación, 2023, p. 198).

Desde el ámbito del trabajo docente, las exigencias pedagógicas reflejan lo entretejido que se convierten las obligaciones del educador en la actualidad. Planificar, implementar y evaluar procesos educativos requiere de un esfuerzo cognitivo y socioemocional que es inherente a su profesión. Lo que necesita de una dedicación sostenida que incide en la manera en que el profesorado experimenta su labor.

Existe un vínculo visible entre las demandas didácticas con el ejercicio profesional y con las condiciones en las que la persona docente desempeña su puesto. La invariable urgencia de una preparación idónea en su campo, la adaptación de estrategias pedagógicas y el seguimiento del aprendizaje del estudiantado puede repercutir en una carga laboral significativa que incide en el desarrollo integral del profesional en educación.

Desde la perspectiva del bienestar docente, estas exigencias pedagógicas pueden afectar en el estado emocional del docente, especialmente cuando se combinan con otras responsabilidades que le atañen a su trabajo institucional. Por el requerimiento de elevados niveles de concentración, organización y compromiso profesional, se puede alterar el equilibrio entre las demandas laborales y los recursos personales del educador.

Recursos laborales disponibles. Los recursos laborales emergen como un elemento importante en la comprensión de las condiciones en el ejercicio docente. Insumos que

comprenden los medios materiales que apoyan el proceso de enseñanza y las condiciones organizativas que facilitan los procesos de enseñanza y aprendizaje. Y que, en su conjunto, influencian el entorno laboral en que existen las exigencias profesionales y pedagógicas.

La disponibilidad de recursos adecuados, puede incidir en la calidad de los procesos educativos que se desarrollan en las aulas. Cuando la persona docente cuenta con herramientas pedagógicas, materiales didácticos y condiciones institucionales apropiadas, se generan mejores oportunidades para el desarrollo de estrategias educativas pertinentes, adaptadas a las necesidades estudiantiles encaminadas a generar aprendizajes significativos.

Se señala que la disponibilidad de recursos educativos es un factor determinante para el desarrollo del trabajo docente. La presencia de materiales, infraestructura y apoyos institucionales idóneos, contribuye a la planificación escolar y al desarrollo de experiencias de aprendizaje innovadoras y significantes. Ya que, "la disponibilidad de recursos educativos influye en la calidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje" (OECD, 2022, p. 352, traducción propia).

Además de los recursos disponibles, el tiempo que se requiere para el desarrollo del trabajo docente constituye un elemento fundamental dentro de las condiciones del profesorado. Influenciando su capacidad para las exigencias pedagógicas y administrativas propias de su labor profesional. En este sentido, "la distribución del tiempo de trabajo docente influye en la manera en que los docentes desarrollan sus actividades profesionales" (OECD, 2024, p. 401, traducción propia).

Los recursos institucionales disponibles en las instituciones educativas, también inciden en el desempeño profesional del profesorado. El acceso a recursos pedagógicos, el apoyo institucional y la disponibilidad de condiciones organizativas adecuadas pueden favorecer el establecimiento de procesos educativos de excelencia y el trabajo docente. "Las condiciones institucionales y los recursos disponibles influyen en el desempeño profesional del profesorado" (UNESCO, 2024, p. 73, traducción propia).

En el contexto educativo costarricense, se ha afirmado la necesidad de fortalecer los recursos disponibles en las instituciones educativas, como parte de las estrategias orientadas a

robustecer las dinámicas de enseñanza y aprendizaje. La disponibilidad de recursos favorece al estudiantado y mejora las condiciones en las que el educador desarrolla su labor. “La disponibilidad de recursos educativos constituye un elemento clave para mejorar los procesos educativos (Programa del Estado de la Nación, 2023, p.198).

Desde el área de las circunstancias del quehacer educativo, los recursos disponibles pueden repercusionar en la práctica cotidiana del profesorado. La carencia o limitación de los recursos necesarios en la pedagogía, puede generar mayores esfuerzos por parte docente para cumplir eficientemente con sus asignaciones educativa, lo cual puede incrementar las exigencias del trabajo cotidiano dentro del aula y fuera de ella.

La disponibilidad de recursos laborales adecuados puede favorecer la reducción de tensiones asociadas al ejercicio docente, facilitar la planificación pedagógica y el desarrollo de las actividades educativas. Cuando el educador cuenta con condiciones institucionales favorables y recursos suficientes, se generan entornos de trabajo más propicios para el desarrollo profesional y para el bienestar en el ejercicio de la docencia.

Desde el campo del bienestar psicológico del profesor, los insumos laborales disponibles pueden desempeñar un rol relevante en el modo en que lo docentes experimentan su trabajo. La presencia de apoyos institucionales, materiales pedagógicos y condiciones organizativas adecuadas promueven una mayor estabilidad emocional y mejora la percepción del entorno laboral dentro de las instituciones educativas.

En consecuencia, el análisis de los recursos laborales disponibles permite comprender de manera más amplia las condiciones en las que el profesorado desarrolla su trabajo dentro del entramado educativo. Recursos que influyen en el desarrollo de los procesos educativos y se relacionan con el bienestar psicológico y la salud emocional del profesorado, aspectos que resultan fundamentales para analizar las dinámicas del trabajo docente hoy.

La interacción entre carga laboral, organización del trabajo, demandas administrativas, exigencias pedagógicas y disponibilidad de recursos institucionales pueden favorecer o afectar el bienestar psicológico y la salud emocional de los docentes, de diferente manera. Además, es importante conocer otros elementos que inciden en el profesorado, como se verá en el siguiente apartado, el de los factores psicosociales del entorno estudiantil.

Factores psicosociales del entorno estudiantil

La sección examina aquellos elementos relacionales, sociales y emocionales que emergen en la interacción cotidiana entre el estudiantado y la persona docente dentro del entorno educativo. Para esto, considera las características psicosociales del estudiantado, la interacción docente – estudiante, las dinámicas relacionales entre pares, las demandas socioemocionales del estudiantado y la implicación relacional del ejercicio docente.

Características psicosociales del estudiantado. Las características sociales del estudiantado representan un tópico de importancia en la comprensión del entorno educativo en donde se desarrolla la praxis docente. El proceso educacional no se limita a la transmisión de contenidos, sino que se enmarca en un conjunto de relaciones sociales, experiencias personales y procesos emocionales que inciden en el estudiantado y si vida escolar.

El aula surge como un espacio donde convergen dimensiones cognitivas, sociales y emocionales, que influyen en la participación de los estudiantes en su contexto educativo. Las vivencias personales, las percepciones sobre el ambiente escolar y las experiencias que el alumnado desarrolla en su institución forman parte de un entorno psicosocial que condiciona su disposición al aprendizaje y su interpretación de la experiencia escolar.

Cuando los estudiantes perciben un ambiente escolar seguro, respetuoso y favorable para el aprendizaje, tienden a manifestar mayores niveles de compromiso académico y participación dentro de las actividades educativas; repercutiendo positivamente en el aprendizaje en el aula. “Los estudiantes que perciben un clima escolar positivo tienden a mostrar mayores niveles de compromiso académico y bienestar dentro entorno educativo” (Murray et al., 2023, p. 214, traducción propia).

Otro elemento relevante, se relaciona con el grado de identificación hacia la institución educativa. Cuando el alumnado se integra de manera afirmativa a la comunidad escolar, suele manifestar un incremento a los procesos educativos y una mayor intervención en las metodologías de la clase. “El sentido de pertenencia se relaciona con mayores niveles de motivación académica y participación en las actividades educativas” (Sahendra et al., 2023, p. 176, traducción propia).

El desarrollo socioemocional del estudiante constituye un componente fundamental dentro de la experiencia educativa. Las vivencias escolares y los procesos de socialización del alumnado, dejan huella en la manera en que se asumen como persona y en el modo en que interpretan su colaboración dentro del entorno. “Las experiencias escolares influyen en el desarrollo socioemocional y en la construcción de la identidad del estudiantado” (Verma, 2024, p. 89, traducción propia).

El florecimiento de herramienta para la gestión emocional y relacional representa un elemento clave en el favorecimiento de la salud integral de la persona estudiante. Mediante competencias que fortalecen experiencias educativas y entornos escolares más integrales. “El desarrollo de habilidades socioemocionales como la resiliencia y la empatía contribuye al bienestar del estudiantado y al fortalecimiento de ambientes educativos positivos” (Baourda et al., 2024, p. 132, traducción propia).

Diferentes autores, sostienen que existen factores de índole psicosocial, tales como la percepción del clima institucional, la seguridad emocional dentro del aula y la valoración del aprendizaje; que pueden afectar directamente el modo en que los estudiantes se involucran en los procesos educativos. “Las condiciones del entorno escolar influyen en la manera en que los estudiantes experimentan su proceso educativo” (Murray et al., 2023, p. 219, traducción propia).

La integración del estudiante dentro del entorno institucional, es fundamental en el grado de interés en la adhesión de este a su comunidad educativa. Proceso que lo conducirá a una evolución individual; tendiendo a mostrar un mayor compromiso con su entorno. Ya que “los vínculos positivos con la comunidad educativa fortalecen la participación académica del estudiantado” (Sahendra et al., 2023, p. 182, traducción propia).

El análisis de las características psicosociales del estudiantado permite comprender el contexto educativo en el cual el profesorado desarrolla su labor profesional. Las dinámicas sociales y emocionales que caracterizan la experiencia escolar, forman parte del entorno cotidiano en el cual se desarrolla el trabajo docente y pueden incidir en como se configuran las practicas educativas en la contemporaneidad.

Comprender las características psicosociales del estudiantado permite contextualizar el ejercicio docente dentro de un entorno educativo en el que intervienen múltiples factores colectivos y emotivos. Condiciones que forman parte del escenario en el cual el profesor desempeña su labor profesional, lo cual resulta importante para analizar su relación con el bienestar psicológico y la salud emocional.

Interacción docente – estudiante. La interacción entre los docentes y los estudiantes es un campo medular en el proceso educativo, articulando la mediación pedagógica y la construcción cotidiana de la conexión que sostiene la experiencia escolar. Por medio de esta relación se permean formas de comunicación, acompañamiento y reconocimiento que repercuten en la participación del estudiantado y en la dinámica general del aula.

La interacción pedagógica es trascendente, conecta las tareas propias de la enseñanza con las experiencias humanas que surgen en la vida escolar. La labor docente se plantea en contacto permanente con las necesidades académicas, emocionales y actitudinales del alumnado. Así, el vínculo entre profesorado y estudiantado condiciona la disposición hacia el aprendizaje y la forma en que se experimenta la convivencia de los actores involucrados.

La calidad de la relación docente – estudiante es uno de los factores con gran peso en el progreso académico y socioemocional del alumnado. Si el estudiante distingue una interacción afirmativa con sus docentes, presenta más colaboración e identificación con el proceso educativo. “Los estudiantes que perciben relaciones positivas tienden a mostrar mayores niveles de compromiso académico y bienestar dentro del entorno escolar” (Murray et al., 2023, p. 214, traducción propia).

Es menester en este aspecto, el mencionar que la conexión positiva entre el personal docente y el estudiantado contribuye a la construcción de un clima de confianza dentro del aula. Lo que repercute en un medio educacional en el que el alumno se sienta seguro e incluido de manera activa. “Las relaciones de apoyo entre docentes y estudiantes favorecen la creación de entornos de aprendizaje por la confianza y la participación” (Verma, 2024, p. 89, traducción propia).

También, se debe recalcar que en el instante que los estudiantes observan que sus educadores muestran interés por su aprendizaje y su bienestar, encaran de manera más positivas los retos escolares, la escuela y las acciones que se ejecutan en ella. ”La percepción de apoyo docente se relaciona con actitudes más favorables hacia el aprendizaje y con mayores niveles de motivación académica” (Sahendra et al., 2023, p. 176, traducción propia).

Las interacciones pedagógicas basadas en principios y valores de integración y de confianza mutua entre la persona docente y la persona estudiante puede producir un estado psicológico favorable en el alumnado. Lo que incide en la contribución positiva al proceso educativo. “Las relaciones educativas caracterizadas por la empatía y el respeto contribuyen al bienestar emocional del alumnado y al fortalecimiento de su motivación académica” (Baourda et al., 2024, p. 132, traducción propia).

La relación docente - estudiante afecta el modo en que se ejecutan los procesos de enseñanza y de aprendizaje en el salón de clases. Un estudiante motivado se involucra, expresa ideas y asume un rol activo en su educación cuando existe una calidad de vínculo con sus profesores. “Las interacciones entre docentes y estudiantes favorecen una mayor participación del alumnado en las actividades educativas” (Murray et al., 2023, p. 219, traducción propia).

La relación pedagógica puede incidir en el modo en que el alumno interpreta su experiencia educativa en su contexto educativo. Una interacción afirmativa entre los estudiantes y sus profesores se fortalece con practicas vinculantes que nutren el grado de apoyo hacia el centro escolar. “Las relaciones positivas con el profesorado contribuyen al fortalecimiento de pertenencia del alumnado dentro de la comunidad escolar” (Sahendra et al., 2023, p. 176, traducción propia).

La reflexión sobre la interacción docente - estudiante resulta fundamental debido a que esta relación forma parte inherente al ambiente cotidiano, en el cual el docente desarrolla su labor profesional. Las exigencias académicas, pedagógicas y socioemocionales configuran una perspectiva básica del trabajo docente, en la medida que implican procesos de constantes de mediación, acompañamiento y gestión de las dinámicas educativas.

Conocer a fondo la conexión entre el estudiante y el docente posibilita contextualizar el ejercicio docente en el marco de un espacio educacional en el cual las relaciones interpersonales desempeñan un papel significativo. Ya que influyen tanto en la experiencia educativa del estudiante y la salud emocional y el bienestar psíquico docente, al constituirse en una dimensión relacional permanente dentro del ejercicio de la docencia.

Dinámicas relacionales entre los estudiantes. Las dinámicas relacionales entre el estudiantado desempeñan un elemento valioso del entorno psicosocial del aula. Las interacciones entre los pares forman parte del proceso de socialización que ocurre dentro de la institución educativa y condicionan la forma en que los estudiantes participan en los espacios de aprendizaje.

El aula emerge no solo como un medio de transmisión de conocimientos, sino también como un escenario de relación colectiva, con diferentes repercusiones en el ambiente educativo. A través de las relaciones, el alumnado aprende a comunicarse a negociar diferencias y a consolidar vínculos de cooperación. Aprenden sobre normas sociales, construyen identidades de grupo y edifican conexiones que afectan el ambiente de aula.

Se señala la que la interacción entre los alumnos, juega un papel relevante en su progreso colectivo y afectivo. La cual deben encaminarse a la obtención de herramientas basadas en la cooperación, la empatía y la comunicación asertiva. “Las relaciones entre pares contribuyen al desarrollo de competencias sociales que favorecen la adaptación del alumnado al entorno escolar” (Murray et al., 2023, p. 214, traducción propia).

Los patrones de interacción entre el estudiantado afectan el ambiente social y organizacional del aula. Las conexiones basadas en una convivencia integral y de reconocimiento mutuo, producen espacios ideales para el estudiantado y su formación. Lo que genera vínculos afectivos saludables en la comunidad educativa. “Las relaciones positivas entre estudiantes contribuyen a la construcción de climas de aula más seguros y colaborativos” (Verma, 2024, p. 89, traducción propia).

Sin embargo, aspectos como las diferencias de opinión, las tensiones interpersonales y los desacuerdos, están a la orden del día en los espacios educativos. Lo que conlleva a procesos de conflicto complejos y requiere de la intervención y acompañamiento constante

del docente. “Los conflictos entre pares forman parte de las dinámicas sociales del aula y requieren mediación pedagógica para favorecer la convivencia escolar” (Taylor & Workman, 2023, p. 142, traducción propia).

Cuando los estudiantes establecen nexos afirmativos entre sí, experimentan mayor integración dentro del ámbito escolar y una percepción más favorable del clima educativo. Lo que promueve un grado más alto de compromiso con las actividades académicas y con su participación en la vida escolar. “Las relaciones positivas entre estudiantes fortalecen el sentido de pertenencia y el bienestar psicológico dentro del contexto escolar” (Sahendra et al., 2023, p. 176, traducción propia).

Comprender los procesos interaccionales entre el estudiantado da pie al análisis de cómo esas interacciones influyen en el funcionamiento cotidiano del aula, en la forma en que se presentan las acciones pedagógicas y en la colaboración del alumnado en la construcción del ambiente educativo. Estudiar estos vínculos permite la identificación de factores colectivos de convivencia escolar y de experiencia educativa del estudiantado.

Analizar esa dinámica faculta el poder reconocer elementos medulares en el surgimiento de ambientes educativos positivos, Aspectos como la cooperación, el respeto mutuo y la capacidad de gestión pacífica de conflictos, va a ser pertinente en la calidad de las relaciones entre pares y en la manera en que se da la convivencia dentro del aula.
Condiciones que buscan el fortalecer el clima escolar y promover espacios inclusivos.

Los nexos entre los estudiantes son un componente esencial del entorno educativo. Estas interacciones forman parte de los procesos de socialización que se desarrollan dentro de la institución escolar y repercuten en la manera en que el alumnado vive su experiencia educativa. Por esta razón, es medular la reflexión de estas vivencias relacionales para entender de mejor manera las condiciones colectivas que permean al espacio escolar.

El conocimiento de las dinámicas en la conexión entre el alumnado contextualiza el trabajo docente dentro de un entramado colectivo muy diverso. La labor pedagógica se ejecuta en un marco caracterizado por múltiples interacciones, determinantes en el clima

escolar. Lo que tiene una relación con la comprensión de las condiciones psicosociales del contexto escolar, con conectividad con el bienestar psíquico y emocional del educador.

Demandas socioemocionales del estudiantado hacia la persona docente. El profesorado como parte de la actividad de aula, participa en situaciones de acompañamiento y orientación que forman parte de la experiencia del alumnado. Los docentes interactúan con estudiantes que atraviesan diversas situaciones personales y sociales que pueden influir en su bienestar emocional. El ejercicio docente trasciende de este modo, a lo meramente pedagógico.

Dentro del contexto escolar, los estudiantes experimentan múltiples situaciones familiares, individuales y colectivas que pueden ejercer una influencia importante en su estado emocional. Esas vivencias se pueden manifestar en el aula mediante conductas, expresiones afectivas o necesidades de apoyo que requieren una atención holística de parte del profesorado. Implicando la gestión de situaciones emocionales que inciden en el aula.

La docencia desempeña un papel relevante como figura de sostén afectivo para el estudiante dentro del ámbito institucional. El educador se convierte en un referente, cuando estos enfrentan situaciones de estrés, conflictos interpersonales o dificultades personales. ”Los docentes suelen desempeñar un rol de apoyo emocional para los estudiantes dentro del entorno escolar” (Craig et al., 2025, p. 77, traducción propia).

Las exigencias afectivas que surgen dentro del salón de clases, forman parte de la complejidad del trabajo cotidiano del educador. Los vínculos emocionales que se generan en este contexto requieren competencias socioemocionales en el docente, para el manejo adecuado de las situaciones. “La gestión de las demandas emocionales constituye una dimensión relevante del trabajo docente en contextos educativos” (Munda et., 2025, p. 118, traducción propia).

El conjunto de peticiones colectivas y emotivas del estudiantado se manifiestan mediante la necesidad de orientación, escucha y acompañamiento por parte del educador. En muchas ocasiones, el estudiante busca a sus docentes como ayuda, para enfrentar sucesos de diversa índole, que inciden en su bienestar emocional. “Los estudiantes recurren a los docentes como

figuras de apoyo cuando enfrentan dificultades personales o académicas" (Verma, 2024, p. 94, traducción propia).

La gestión de esas exigencias requiere del desarrollo de habilidades vinculadas a la la capacidad de establecer relaciones educativas positivas, al manejo reflexivo de las reacciones afectivas y la autoregulación emotiva; para reaccionar de manera efectiva a las demandas que atañen a estas áreas. "La inteligencia emocional del profesorado representa un recurso importante para responder a las necesidades socioemocionales del alumnado" (Paul & Devi, 2021, p. 61, traducción propia).

Comprender las demandas que presenta el estudiantado en lo socioemocional, permite el análisis del perfil del docente contemporáneo. El cual incluye procesos pedagógicos integrales que se ocupen del desarrollo integral de sus estudiantes, incluyendo el aspecto emocional. Ya que las peticiones afectivas forman parte de la realidad cotidiana del espacio escolar y se presentan como un componente importante del contexto del aula.

La reflexión de estas demandas, permite identificar los retos y los desafíos que debe enfrentar el profesorado en la gestión de las relaciones educativas dentro de la comunidad educativa en general y del aula en particular. Las situaciones emocionales que surgen en la clase requieren procesos de acompañamiento del profesional en docencia.

Las exigencias colectivas y afectivas del estudiante representan una dimensión importante, en el entendimiento de las características psicosociales en el aula. Sus repercusiones dentro de la comunidad educativa son palpables y generan espacios importantes de reflexión. Estas dinámicas influyen en la manera en las interacciones educativas y en el clima emocional y organizacional.

Analizar estas demandas permite contextualizar el ejercicio docente dentro de un entorno educativo, en el cual las dimensiones emocionales del alumnado influyen en las dinámicas pedagógicas y en el desarrollo de los procesos educativos. Lo que puede repercutir de manera significativa en el grado de bienestar del docente y en su salud afectiva durante su práctica cotidiana.

Implicación relacional del ejercicio docente. La práctica docente se caracteriza por una marcada dimensión relacional que influye en la manera en que se desarrollan los procesos educativos dentro de las instituciones escolares. La labor docente implica la interacción constante con los compañeros de profesión, los estudiantes y con los otros miembros de la comunidad educativa. Constituyendo un aspecto de relevancia en la dinámica educativa.

La implicación relacional del profesorado se manifiesta a través de múltiples interacciones que se producen dentro del salón de clases y en los distintos espacios de la institución escolar. Generando repercusiones en la construcción del clima educativo, en la manera en que se desarrollan las actividades pedagógicas y en las vivencias cotidianas dentro del sistema educacional.

La práctica docente se encuentra profundamente conectada con las dinámicas relacionales que caracterizan el espacio escolar. Involucrando un alto nivel de relaciones colectivas que requieren competencias relacionales y socioemocionales por parte del profesorado. "El trabajo docente implica una constante interacción interpersonal que requiere habilidades relacionales y socioemocionales para favorecer ambientes educativos positivos" (Craig et al., 2025, p. 81, traducción propia).

La dimensión relacional del trabajo docente puede influir en la experiencia profesional de su ejercicio laboral. Incide de manera importante en aspectos como la percepción que el educador tiene sobre su labor y el conocimiento que posee sobre su papel dentro de la institución educativa. "Las relaciones que los docentes establecen con sus estudiantes influyen en la manera en que experimentan su trabajo profesional" (Munda et al, 2025, p. 123, traducción propia).

El vínculo interpersonal del profesorado también involucra la capacidad para establecer nexos educativos basados en la transparencia, la comprensión y el dialogo efectivo. Lo que repercute en situaciones de clase de mayor impacto y en climas educacionales más amenos. "Las relaciones educativas basadas en la confianza y el respeto favorecen procesos de aprendizaje más significativos dentro del aula" (Baourda et al., 2024, p. 132, traducción propia).

Además, se señala que las interacciones positivas entre docentes y estudiantes pueden repercutir en la salud psicológica de ambos actores en el ámbito educativo. Lo que favorece entornos educacionales más seguros y colaborativos para los procesos de enseñanza y aprendizaje y para la convivencia escolar. En ese sentido "Las relaciones positivas entre docentes y estudiantes contribuyen al bienestar emocional del entorno escolar" (Murray et al., 2023, p. 219, traducción propia).

Esta implicación relacional supone la implementación de una serie de estrategias y el uso de recursos emocionales de la persona docente, para poder responder de manera efectiva a las situaciones que le atañen, como parte de las dinámicas sociales dentro del aula. El profesorado debe atender de manera simultánea las necesidades académicas del alumnado, las situaciones relaciones que emergen y las situaciones afectivas de los estudiantes.

La dimensión relacional del trabajo docente, le infiere una participación activa en la edificación de espacios educacionales que promuevan valores como la sana convivencia, la tolerancia, el trabajo cooperativo, la colaboración y la solidaridad entre los distintos actores de la comunidad educativa. Esas condiciones fortalecen la pedagogía y generan vivencias educativas más afirmativas y significantes.

El análisis de la implicación relacional del ejercicio docente resulta relevante porque permite la reflexión comprensiva de todos los procesos y situaciones implícitas. Las constantes interacciones que caracterizan el trabajo docente forman parte del entorno cotidiano de aula. Influyendo en la manera en que el docente vislumbra, vive y organiza su práctica educativa.

Comprender la implicación relacional del ejercicio docente permite situar el trabajo del profesorado dentro de un espacio institucional caracterizado por variadas y expeditas relaciones colectivas. Lo que posee injerencia en el desarrollo de los procesos pedagógicos y con incidencia en el bienestar psíquico y la salud emocional del profesor dentro de su contexto educativo.

Los factores psicosociales del entorno estudiantil comprenden un conjunto de dinámicas relacionales, emocionales y colectivas que inciden en la vida cotidiana del aula u en el desarrollo de los procesos educativos. Comprender esta perspectiva permite colocar el trabajo docente dentro de un contexto social y emocional. La siguiente sección aborda el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente.

Bienestar psicológico y salud emocional de la persona docente

El apartado sobre bienestar psicológico y salud emocional de la persona docente aborda de manera integrad, elementos conectados con el funcionamiento psicológico general, el estado afectivo sobre el trabajo, las vivencias subjetivas de su labor, la autorregulación afectiva y la sostenibilidad del bienestar a lo largo del tiempo. Para comprender como se articulan en la práctica docente y en el equilibrio personal y profesional del educador.

Bienestar psicológico. El bienestar psicológico representa una dimensión fundamental para comprender la experiencia humana dentro de contextos laborales complejos, especialmente en profesiones caracterizadas por una elevada interacción interpersonal, como ocurre en la docencia. El bienestar psicológico se relaciona con la posibilidad de experimentar funcionamiento positivo, equilibrio interno y sentido de propósito en la vida cotidiana.

En el caso del profesorado, esta condición se vincula con la manera en que la persona docente interpreta su labor, enfrenta las exigencias institucionales y construye significado a partir de su práctica educativa. En el campo educacional, el bienestar psicológico en esta profesión, no puede analizarse de manera aislada ni desligarse del contexto institucional en el cual se desarrolla el trabajo docente.

Diversas aproximaciones teóricas plantean que el equilibrio psíquico se relaciona con el funcionamiento positivo de la persona en diferentes campos de su dearrollo. Perspectiva que implica procesos de adaptación, regulación y construcción de sentido. “El bienestar psicológico se refiere al funcionamiento óptimo del individuo en diferentes dimensiones de la vida personal y profesional” (Taylor & Workman, 2023, p. 3, traducción propia).

El bienestar psicológico del profesorado se encuentra vinculado con la manera en que los docentes perciben su desempeño y su capacidad para responder a las demandas del trabajo. En un nivel adecuado, suelen contar con mayores recursos personales para afrontar las responsabilidades y mantener relaciones positivas en el aula. E inclusive "se relaciona con la satisfacción laboral, el equilibrio emocional y la percepción de eficacia profesional" (Munda et al., 2025, p.6, traducción propia).

El ejercicio docente y las múltiples demandas que se le exigen en su cargo, representan un desafío. Ya que se deben tratar sin que estas generen un deterioro significativo en su salud emocional. La docencia implica múltiples obligaciones inherentes a los procesos de enseñanza y de aprendizaje del aula y a la interacción cotidiana derivada. "El bienestar en el ámbito educativo se asocia con la capacidad del profesorado para afrontar los desafíos del trabajo docente" (Verma, 2024, p. 129, traducción propia).

El bienestar de la persona docente también puede entenderse como una condición dinámica que se construye a partir de la interacción entre los recursos personales y las condiciones laborales. Factores como el apoyo institucional, las relaciones interpersonales y las estrategias de afrontamiento influyen en la manera en que el profesor experimenta en su trabajo cotidiano y en su capacidad de mantener un funcionamiento psicológico saludable.

En este marco, la psicología positiva señala que el desarrollo de fortalezas personales, estrategias de regulación emocional y experiencias de sentido en el trabajo pueden favorecer el funcionamiento positivo de las personas en su vida profesional. Recursos que actúan como factores protectores frente a las exigencias del entorno laboral y que "pueden contribuir al fortalecimiento del bienestar psicológico" (Baourda et al., 2024, p. 2 traducción propia).

En el caso del educador, estas perspectivas permiten comprender que el bienestar psicológico no depende únicamente de elementos individuales, sino también de las condiciones en las cuales se desarrolla la práctica docente. Las demandas laborales, las dinámicas relacionales y las condiciones institucionales pueden influir en la forma en que los docentes experimentan su trabajo en la estabilidad emocional.

Analizar el bienestar psicológico docente resulta fundamental para comprender cómo como los profesores interpretan su labor y experimentan las condiciones laborales que caracterizan su ejercicio profesional. Las exigencias pedagógicas, las demandas administrativas y las dinámicas psicosociales del entorno educativo pueden repercutir en el modo en que el educador construye su experiencia laboral.

El estudio del bienestar psicológico en la persona docente permite la contextualización de sus vivencias en un espacio caracterizado por las múltiples demandas relacionales y profesionales. Comprender estos elementos resulta clave para analizar como las condiciones de trabajo afectan su salud emocional y su bienestar psicológico dentro del escenario educacional (Munda et al., 2025, p. 11, traducción propia).

Salud emocional de la persona docente. La salud emocional es una dimensión relevante para comprender la experiencia profesional del profesorado en los ambientes educacionales. La docencia implica una constante interacción con los miembros de la comunidad educativa, lo cual genera una serie de experiencias afectivas que forman parte de la vida laboral docente y que influyen en la manera en que enfrenta las exigencias de su práctica pedagógica.

La salud emocional del profesor se relaciona con su capacidad de reconocer, gestionar y equilibrar las emociones que emergen del trabajo cotidiano en la institución educativa. La interacción permanente con el discente, las obligaciones pedagógicas y las dinámicas institucionales generan situaciones que pueden afectar el estado emocional del educador y la manera en que enfrentan las demandas mentales que forman parte de la docencia.

Diversos autores han señalado que las emociones desempeñan un papel significativo en la práctica cotidiana de los docentes. Surgen en el escenario educativo, con repercusiones en la motivación, en la satisfacción laboral y en sus interacciones con la comunidad educativa. “Las emociones del profesorado influyen en su experiencia laboral y en la manera en que desarrollan su práctica educativa” (Munda et al., 2025, p. 11, traducción propia).

La salud emocional también se relaciona con el modo en que los docentes interpretan las situaciones que ocurren dentro del aula. Las relaciones con los estudiantes, la gestión de conflictos y las demandas pedagógicas pueden generar respuestas emocionales que son parte del ejercicio docente. “Las experiencias emocionales del profesorado se encuentran estrechamente vinculadas con las interacciones que ocurren dentro del entorno educativo” (Craig et al., 2025, p. 82, traducción propia).

La estabilidad emocional del docente influye en la manera en que se desarrollan los procesos de enseñanza y aprendizaje. El mantener un equilibrio afectivo idóneo, le permite gestionar con mayor eficacia las dinámicas de aula y establecer relaciones educativas más positivas en el estudiantado. “La estabilidad emocional del profesorado contribuye al desarrollo de ambientes educativos más positivos” (Verma, 2024, p. 134, traducción propia).

Desde esta perspectiva psicológica, la salud emocional también se relaciona con la capacidad para afrontar situaciones de tensión, estrés o presión dentro del contexto escolar. El trabajo docente implica responder a múltiples demandas institucionales simultáneamente, lo cual puede generar experiencias emocionales intensas que requieren procesos de regulación y adaptación por parte del profesorado.

Diversos enfoques señalan que el desarrollo de competencia emocionales emerge como un recurso importante para favorecer la salud emocional del profesorado. La capacidad de identificar su parte afectiva, le posibilita al profesor enfrentar de forma más equilibrada las exigencias educativas. “El desarrollo de habilidades emocionales contribuye al fortalecimiento de la salud emocional en contextos laborales exigentes” (Baourda et al, 2024, p. 6, traducción propia)

En el caso de la docencia, estas habilidades adquieren un peso fundamental, debido a la naturaleza relacional del trabajo docente. Las interacciones constantes con el estudiantado y con otros actores educativos implican la presencia de múltiples experiencias emocionales que forman parte de la práctica pedagógica cotidiana. Que inciden en su funcionamiento psicológico de manera muy relevante.

Para la presente investigación, analizar la salud emocional de la persona docente resulta fundamental para comprender cómo los profesores experimentan las condiciones laborales y relacionales que caracterizan el ejercicio de su profesión. Las demandas pedagógicas, las dinámicas de aula y las exigencias colectivas y afectivas del estudiantado, influyen en la manera en que se desarrollan las experiencias profesionales de los educadores.

El estudio de la salud emocional docente inmerso produce la contextualización de la práctica docente dentro de un entorno educacional en el cual las dimensiones afectivas forman parte de la vida cotidiana. Conocer a fondo estás dinámicas, resulta clave en el análisis de cómo las experiencias emocionales en el profesorado, se relacionan con la sostenibilidad de su práctica educativa institucional

Experiencia subjetiva del ejercicio docente. Este tópico constituye una dimensión trascedente en los procesos de comprensión tendientes a el modo en que los profesores interpretan y viven su práctica profesional dentro del sistema educativo. La labor del docente transita entre el cumplimiento de funciones pedagógicas o administrativas y entre las vivencias personales que inciden en la manera en que los docentes perciben su rol escolar.

La experiencia subjetiva del profesorado se construye a través de la interacción entre los elementos de índole personal y los de carácter contextual. Las condiciones laborales, las dinámicas institucionales y las relaciones que se establecen dentro del entorno educativo repercuten en la manera en que los docentes interpretan su trabajo. Por lo que la reflexión sobre la experiencia subjetiva de la persona docente, resulta valioso para la tesis.

La experiencia laboral del docente se encuentra vinculada con las condiciones en las cuales se ejecuta su trabajo didáctico. Las nociones que los profesores construyen sobre su entorno laboral pueden ejercer influencia en su satisfacción personal y en la manera de como enfrentan los desafíos que conlleva su profesión. “Las percepciones que los docentes tienen sobre su trabajo inciden en su experiencia profesional en el contexto educativo” (Munda et,., 2025, p. 14, traducción propia).

La experiencia subjetiva del educador, se relaciona con la manera en que los docentes interpretan los nexos del entorno escolar. Las relaciones con diversos miembros de la

comunidad educativa son parte de la vida cotidiana de as instituciones educativas y pueden afectar la forma en que los docentes viven su labor pedagógica. “Las interacciones dentro del entorno escolar influyen en la manera en que los estudiantes experimentan su trabajo” (Craig et al., 2025, p. 86, traducción propia).

La manera en que la persona docente interpreta las demandas del ejercicio profesional, puede incidir en sus vivencias emocionales y pedagógicas. Cuando las demandas laborales son percibidas como excesivas o difíciles de gestionar, pueden generar experiencias de tensión o desgaste dentro del ejercicio docente. “Las percepciones que los docentes tienen sobre las demandas laborales influyen en su experiencia profesional” (Verma, 2024, p. 138, traducción propia).

Desde el ámbito psicológico, la experiencia subjetiva del trabajo docente también se conecta con los procesos de significado que los profesionales en docencia edifican a partir de su labor educativa. Los profesores no solo realizan actividades pedagógicas, sino que también desarrollan interpretaciones personales sobre su rol social y educacional. Sobre el impacto de su trabajo y sobre su lugar dentro de la institución educativa.

En este caso, algunos enfoques sostienen que la construcción de sentido laboral se convierte en un aspecto medular para la reflexión de la vivencia del ejercicio docente en un contexto laboral complejo, como el que se observa en las instituciones educativas de la actualidad. “La percepción de sentido en el trabajo repercute en la forma en que las personas experimentan su actividad profesional” (Baourda, et al., p. 9, traducción propia).

En la situación particular del docente, dichos procesos interpretativos adquieren una importancia básica debido a la naturaleza colectiva y educativa del desempeño de sus funciones. Ya que los procesos de enseñanza y aprendizaje implican una interacción constante con otras personas y una responsabilidad significativa en la formación de los estudiantes, incidiendo en el modo en que los docentes experimentan su profesión.

En el marco de la presente investigación, el analizar la experiencia subjetiva del ejercicio docente representa un espacio de comprensión de como el educador interpreta los elementos laborales y de interacción colectiva que permean su trabajo. Dichas percepciones

tienen una incidencia en la manera en que el profesorado vive su labor docente dentro del sistema educativo en el que está inmerso.

De esta manera, resulta fundamental analizar ese papel inmerso en la experiencia subjetiva de las personas docentes y como este favorece o no, las condiciones laborales, las dinámicas del aula y las relaciones educativas. Además, de que se establecen vínculos entre el grado de bienestar psicológico y de salud emocional que posee el docente y su experiencia subjetiva, en el ámbito educativo en donde labora.

Autorregulación afectiva en la práctica docente. La regulación emocional del docente representa una habilidad importante dentro ejercicio docente, especialmente en contextos educativos caracterizados por una alta interacción interpersonal. Se presenta en el trabajo docente una alta exposición a situaciones emocionales diversas que surgen de las dinámicas de aula y en las relaciones con el estudiantado.

La capacidad de gestionar adecuadamente las emociones se convierte en un recurso esencial para el desempeño de la profesión docente. En el ámbito educativo, la autorregulación se vincula con la capacidad del profesor de reconocer, comprender y gestionar las emociones que surgen durante el desarrollo de su práctica pedagógica. Estas habilidades, le permite mantener un equilibrio afectivo y un clima de aula más estable.

La capacidad de regulación emocional constituye un factor primordial en el funcionamiento profesional en contextos laborales complejos. Desarrollar estrategias adecuadas de autoadministración afectiva viene acompañado de mayor capacidad de adaptación frente a situaciones de tensión o conflicto. “La regulación emocional se convierte en una habilidad clave para el manejo de situaciones laborales exigentes” (Munda et al., 2025, traducción propia).

En el contexto educativo, la autorregulación afectiva adquiere una relevancia particular debido a la naturaleza relacional de la labor docente. Los educadores interactúan con estudiantes de manera constante, los cuales pueden manifestar emociones, comportamientos o necesidades de apoyo. “La regulación emocional del profesorado influye

en la manera en que se desarrollan las interacciones dentro del aula" (Craig et al., 2025, p. 9, traducción propia).

La capacidad de autorregulación emocional del profesorado repercute en el clima del aula y en la calidad de las interacciones. Al momento en que se tramitan adecuadamente las emociones, se establecen relaciones más positivas con los discentes y favorecer entornos más integrales, marcados por mejores procesos educacionales. "La gestión adecuada de las emociones del profesorado contribuye al desarrollo de ambientes educativos positivos" (Verma, 2024, p. 141, traducción propia).

La regulación afectiva en el docente también tiene un nexo vinculativo con la capacidad de identificar las propias emociones y comprender la manera en que estas tienen una incidencia en la conducta y en la toma de decisiones. Ya que permite a los profesionales en educación, el responder de modo más reflexivo y mesurado a las distintas situaciones que podrían generar respuestas impulsivas o reacciones emocionales intensas.

Se destaca que el empleo de habilidades efectivas constituye un recurso importante para fortalecer el bienestar psicológico dentro de contextos laborales exigentes. El aprendizaje de estrategias de regulación en esta área contribuye a la mejora en la adaptación de las personas frente a situaciones de estrés o presión laboral. "El desarrollo de competencias emocionales favorece la regulación efectiva en contextos laborales complejos" (Baourda, et al., p. 12, traducción propia).

En la situación del profesor, el desarrollo de estas competencias resulta particularmente relevante, debido a la complejidad de situaciones que emergen en los salones de clases. La capacidad de mantener un equilibrio afectivo frente a las múltiples demandas del trabajo educativo, repercute en la estabilidad de los espacios de aprendizaje y en la calidad de las relaciones socioemocionales y pedagógicas.

La comprensión del tópico de autorregulación afectiva de la persona docente, permite la reflexión de cómo los profesionales en educación gestionan las emociones que se presentan en la práctica educacional. A las exigencias pedagógicas y administrativas, se le suma un entramado de dinámicas de clase que conlleva a demandas socioemocionales del estudiantado. Las cuales pueden requerir procesos de regulación emocional del profesorado.

En este sentido, resulta prioritario, el que se llegue a conocer de forma analítica los procesos de autorregulación afectiva en el ejercicio de la docencia. Debido a la multitud de demandas de la profesión docente, es menester el reflexionar como los docentes enfrentan desde el punto de vista emocional, ese conglomerado de exigencias. Ya que, a partir de esas respuestas afectivas existe un impacto en su bienestar psicológico y en su salud emocional.

Sostenibilidad del bienestar docente. Este tema emerge de manera fundamental para el entendimiento de una comunidad educativa saludable. El ejercicio profesional docente se desenvuelve en un entorno determinado por una multiplicidad de demandas que involucran una adaptabilidad expedita por parte de los docentes. El bienestar docente no se entiende solo como una condición momentánea, sino como un proceso sostenido a lo largo del tiempo.

Desde esta perspectiva, la sostenibilidad del bienestar docente se relaciona con la habilidad del educador de mantener un equilibrio en su bienestar psicológico y emocional frente a lo exigente y complejo de su profesión. Lo que implica enfrentar de manera continua diversas responsabilidades relacionadas con la enseñanza, la gestión de clase y la interacción socioafectiva con los miembros de la comunidad educativa.

El bienestar del docente se encuentra estrechamente conectado con las situaciones en las cuales ejecuta su trabajo. Factores como el apoyo institucional, las relaciones profesionales y la organización de su ejercicio profesional repercuten en la manera en que los educadores viven su faena cotidianamente. “Las condiciones laborales influyen de manera significativa en el bienestar del profesorado dentro de los contextos educativos”.
(Murda et al., 2025, p. 19, traducción propia).

El bienestar en el educador se vincula también con la habilidad de la persona docente en emplear herramientas personales que le permita afrontar de manera efectiva las demandas del trabajo educativo. La gestión adecuada de tiempo, el establecimiento de límites profesionales y el uso de recursos emocionales constituyen elementos fundamentales en el mantenimiento de su equilibrio emocional. “La capacidad de los docentes para desarrollar

estrategias de afrontamiento influye en la sostenibilidad de su bienestar laboral" (Craig et al., 2025, p. 95, traducción propia).

Un elemento de prioritaria repercusión en la sostenibilidad del bienestar docente lo representa el soporte del centro educacional. Al contar con este, se promueven ambientes laborales colaborativos y se generan condiciones más favorables para el desarrollo del trabajo educativo y la estabilidad emocional de los profesionales en docencia. "El apoyo institucional contribuye al mantenimiento del bienestar docente dentro del entorno educativo" (Verma 2024, p. 145, traducción propia).

Desde una mirada a la psicología, la permanencia del bienestar en la persona docente está muy relacionada con la capacidad que posea este para actuar en función a recursos individuales que favorezcan su adaptación a las demandas del trabajo. Insumos que deben incorporar una variedad de habilidades emocionales, estrategias de afrontamiento y percepciones positivas sobre el sentido del trabajo docente.

La psicología positiva destaca la gran importancia de fortalecer los recursos personales y personales en el individuo. De tal modo que se posibilite a los individuos mantener su bienestar dentro de un contexto laboral demandante. La potencialización de fortalezas y de redes de apoyo puede colaborar en "la sostenibilidad del bienestar en contextos laborales complejos" (Baourda et al., 2024, p. 15, traducción propia).

En el caso del docente, estas dimensiones permiten comprender que el sostenimiento del bienestar no depende exclusivamente de elementos individuales, sino también de las condiciones organizacionales en las cuales se desarrolla el trabajo docente. Las dinámicas institucionales, las relaciones profesionales y las condiciones laborales inciden en como los docentes experimentan su experiencia educativa.

El análisis de este apartado, resulta fundamental para el entendimiento del personal docente de una institución educativa. Las formas en que logran mantener su equilibrio psicológico y emocional frente a las exigencias del ejercicio de la labor docente. El nexo entre la multiplicidad de exigencias inherente a su cargo, las dinámicas relacionales del aula y las obligaciones institucionales influyen en la estabilidad y mantenimiento de su bienestar.

En relación con lo anterior, el estudio de la sostenibilidad del bienestar docente promueve la comprensión del profesor en su afrontamiento frente a las condiciones laborales

y relacionales que caracterizan su ejercicio profesional. La reflexión sobre estos procesos dinámicos contribuye a contextualizar el bienestar psicológico y la salud emocional del profesorado dentro de la complejidad del entorno educativo.

El análisis del bienestar psicológico y la salud afectiva de la persona docente permite reflexionar sobre la complejidad de las vivencias profesionales. Las distintas dimensiones que experimenta su trabajo y que influyen en la manera en que el educador experimenta su labor, tales como: el bienestar psicológico, la salud emocional, la experiencia subjetiva, la autorregulación afectiva y la sostenibilidad del bienestar docente.

Áreas que permiten la reflexión de que la docencia no solo es una actividad de carácter pedagógico o académico, sino también se concibe como una experiencia humana que involucra procesos psicológicos, emocionales y relacionales. La comprensión de estas dimensiones resulta vital para situar el bienestar docente dentro del contexto educativo en el cual se desarrolla la practica pedagógica.

Las condiciones laborales, las dinámicas del aula y los vínculos que se establecen dentro de las instituciones educativa repercuten en la manera en que los profesionales docentes realizan su practica educativa en la cotidianidad. Lo esencial es la comprensión de ese conjunto de circunstancias que permiten comprender cómo el bienestar psicológico y la salud emocional del profesorado se relacionan con el ejercicio de la docencia.

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

El marco metodológico constituye el conjunto de decisiones que permiten articular el problema de investigación con los procedimientos necesarios para estudiarlo de manera rigurosa. Desde esta perspectiva, Creswell señala que “los enfoques de investigación son planes y procedimientos para la investigación que abarcan los pasos desde supuestos amplios hasta métodos detallados de recolección, análisis e interpretación de los datos” (Creswell, 2014, p. 3 traducción propia).

En relación a esa idea, el presente capítulo expone la base metodológica que orienta la investigación sobre el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente del Liceo Occidental de Cartago. Para ello, se desarrolla el enfoque metodológico, el tipo de investigación, el método y el diseño del estudio; asimismo, se describen los sujetos y las fuentes de información, la población de interés, el tipo de muestreo, el tamaño de la muestra y el procedimiento de selección. Esa organización permite establecer coherencia entre el problema investigado, los objetivos de estudio y la estrategia utilizada para comprender el fenómeno dentro de su contexto institucional.

Enfoque metodológico

Desde la literatura metodológica actual, el enfoque mixto se justifica cuando la naturaleza del problema exige incorporar más de una forma de aproximación a la realidad. Creswell (2014) define esta ruta en los siguientes términos:

> La investigación de métodos mixtos es un enfoque de indagación que implica recolectar datos cuantitativos y cualitativos, integrar ambas formas de datos y utilizar diseños distintos que pueden involucrar supuestos filosóficos y marcos teóricos. El supuesto central de esa forma de indagación es que la combinación de los enfoques cuantitativo y cualitativo proporciona una comprensión más completa del problema de investigación que cualquiera de los dos enfoques por separado (p. 4, traducción propia).

El presenta trabajo investigativo se desarrolla desde un enfoque mixto, por cuanto el bienestar psicológico y la salud emocional docente representan fenómenos complejos que requieren ser examinados desde una doble perspectiva. Por un lado, resulta necesario organizar información que permita identificar tendencias generales en las percepciones del profesorado sobre sus condiciones laborales y emocionales. Por otro, se precisa comprender la forma en que dichas condiciones son vividas, interpretadas y significadas por los docentes dentro del contexto escolar. La combinación de los dos caminos fortalece la comprensión del fenómeno y favorece una lectura más amplia y situada de la realidad investigada.

Además, la elección de un enfoque mixto responde a la naturaleza del problema de estudio. No basta con describir frecuencias o percepciones generales, sino que también resulta

necesario profundizar en la experiencia docente, en la manera en que se construye el bienestar en el trabajo y el peso que adquieren los factores institucionales y estudiantiles dentro de esa experiencia. La complementariedad entre lo cuantitativo y lo cualitativo no se concibe como un recurso accesorio, sino como una decisión metodológica coherente con la complejidad del objeto de estudio.

Tipos de investigación

La presente tesis, se enmarca, en primer lugar, dentro de un tipo descriptivo, ya que busca caracterizar las condiciones relacionadas con el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente dentro de un contexto institucional específico. El interés central radica en identificar cómo perciben los docentes su experiencia profesional, que factores reconocen como influyentes en su estado emocional y cómo valoran las condiciones laborales y psicosociales que forman parte de la práctica cotidiana.

En lo referente a la naturaleza del estudio, Hernández – Sampieri y Mendoza (2018) afirman que "los estudios descriptivos pueden especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis" (p. 108).

Además, el estudio también posee una orientación analítica e interpretativa, en tanto no se limita a enumerar rasgos del fenómeno, sino que procura comprender a articulación entre distintas dimensiones de la realidad investigada. Esto implica examinar de qué modo las condiciones laborales, la organización institucional y los factores psicosociales del entorno estudiantil se relacionan con el bienestar psicológico y la salud emocional del profesorado en general y del costarricense en particular. Se trasciende una descripción superficial y se orienta hacia una reflexión profunda del fenómeno en su contexto real. En esta línea, la investigación cualitativa se orienta a comprender los significados que las personas o grupos contribuyen los significados que las personas atribuyen a los problemas nacionales

De esta forma, el estudio trasciende una descripción superficial y se orienta hacia una comprensión más profunda del fenómeno en su contexto real. En esta línea, la investigación

cualitativa se orienta a profundizar sobre las nociones que los participantes atribuyen a los fenómenos que los rodean. “Seleccionas el enfoque cualitativo cuando tú propósito es examinar la forma en que ciertos individuos perciben y experimentan fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 390).

Método de la investigación

Desde el criterio de la metodología científica, Hernández – Sampieri y Mendoza (2018) señalan que “investigación científica se concibe como un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno; es dinámica, cambiante y evolutiva” (p. 5).

En coherencia con esta concepción, el presente estudio se fundamenta en el método científico, entendido como la ruta ordenada que permite formular el problema, delimitar el objeto de estudio, recopilar información relevante, analizarla y construir conclusiones fundamentadas. La aplicación de este método proporciona rigor académico al trabajo, posibilitando el articular cada decisión metodológica con los objetivos planteados y con la naturaleza del tópico en que se fundamenta esta investigación.

Se incorpora una lógica analítica e inductiva. Es analítica porque examina el tema de estudio a partir de dimensiones específicas - bienestar psicológico, salud emocional, factores laborales y factores psicosociales - del entorno estudiantil, lo cual promueve un conocimiento más claro de la variedad de elementos que lo configuran. A la vez, es inductiva porque parte de la información obtenida en el contexto real para construir interpretaciones sobre la experiencia profesional docente, sin imponer explicaciones abstractas ajenas a la realidad institucional em la que se desarrolla este trabajo.

En este sentido, la perspectiva cualitativa favorece un acercamiento orientado al descubrimiento de significados y a la comprensión contextual del fenómeno investigado. “La primera es inductiva porque se interesa por el descubrimiento y el hallazgo, más que por la comprobación y la verificación; es holística porque se ve a la persona en una perspectiva de totalidad” (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 605).

Diseño de la investigación

En la investigación no experimental, Hernández - Sampieri y Mendoza explican que se trata de “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 176).

De este modo, no se pretende intervenir ni modificar deliberadamente las condiciones laborales o emocionales del profesorado, sino reflexionarlos tal y como se presentan en el entorno institucional. Este carácter es coherente con la naturaleza del problema de estudio, dado que el bienestar psicológico y la salud emocional docente debe comprenderse dentro de la realidad concreta en que se producen, es decir, en el ejercicio cotidiano de la docencia dentro del Liceo Occidental de Cartago.

En cuanto a su temporalidad, la presente investigación es de corte transversal. Hernández – Sampieri y Mendoza plantean que “los diseños transeccionales o trasversales recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 176).

Para este análisis, el diseño trasversal se justifica porque la recolección de información se realizará durante un tiempo específico del proceso educativo, correspondiente al primer cuatrimestre del año 2026. De esta manera, la reflexión ofrece una visión situada del tema central del estudio, adecuada para el fin descriptivo y alineado con la delimitación temporal establecida en el trabajo.

El diseño se apoya en la lógica de estudio de caso institucional, puesto que el análisis se concentra en una unidad concreta: el Liceo Occidental de Cartago. Lo que favorece la comprensión profunda de una realidad educativa delimitada, reconociendo sus características organizativas, relacionales y psicosociales. En consecuencia, el interés no se centra en generalizar a toda la población docente del país, sino en analizar de manera rigurosa una experiencia institucional específica y significativa.

Sujetos y fuentes de información

En esta sección se presentan los sujetos que participarán en la investigación y las fuentes de información que respaldan el proceso de recolección de datos. Permitiendo el identificar de dónde proviene la información utilizada en el estudio y cual es su relevancia para la comprensión reflexiva del bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente dentro del ambiente escolar seleccionado.

Sujetos de información

Creswell señala que "la investigación cualitativa es un enfoque para explorar y comprender el significado que individuos o grupos atribuyen a un problema social o humano (Creswell, 2024, p. 4, traducción propia).

Con base en esta perspectiva, los sujetos de información de la presente investigación corresponden a personas docentes del Liceo Occidental de Cartago. Su participación resulta fundamental porque el fenómeno estudiado se manifiesta directamente en su experiencia profesional cotidiana. A través de sus percepciones, valoraciones y respuestas, es posible acceder a información relevante sobre la manera en que las dinámicas institucionales y los factores psicológicos y colectivos del entorno estudiantil inciden en su bienestar y en su salud emocional.

La selección de estos sujetos está alineada con el tema de estudio, permite recuperar la voz de quienes viven de forma directa las exigencias, tensiones y recursos del contexto escolar. Los sujetos de información no se reducen a una fuente técnica de datos, sino que constituyen actores centrales para comprender el fenómeno desde la experiencia concreta en la que este se produce.

Población de interés

En el proceso de selección muestral Hernández – Sampieri y Mendoza señalan que uno de los pasos fundamentales es "delimitar la población o universo" (2018, p. 196).

Atendiendo a ello, la población de interés está conformada por la totalidad del personal docente del Liceo Occidental de Cartago, De acuerdo con la caracterización institucional desarrollada en el marco situacional, dicha población asciende a 41 docentes, quienes disciplinares y comparten el mismo contexto organizacional, normativo y relacional en el cual se reflexiona sobre el fenómeno de investigación. Esta población constituye el universo pertinente del estudio, dado que todos sus integrantes experimentan de forma directa las condiciones que se pretende examinar.

Tipo de muestreo

En la presente investigación, la selección de participantes suele responder a criterios de pertenencia y accesibilidad más que a procedimientos estrictamente aleatorios. Creswell plantea que la idea es "seleccionar deliberadamente participantes o sitios… que mejor ayuden al investigador a comprender el problema y la pregunta de investigación" (Creswell, 2009, p. 166, traducción propia).

En coherencia con ello, la tesis utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia. Decisión que se justifica porque la selección de participantes se realizará entre docentes que se encuentren disponibles, accesibles y dispuestos a participar voluntariamente en el estudio. Dado que la investigación se realizará dentro de una institución concreta y con una población delimitada, este tipo de muestreo resulta metodológicamente viable y pertinente.

Además, permite acceder a sujetos que pueden aportar información significativa para comprender el bienestar psicológico y la salud emocional docente en el contexto específico del centro educativo. Las muestras se caracterizan por incluir casos disponibles en el contexto y accesibles para el investigador. "Busca tipos de casos o unidades de muestreo que se

encuentran en el ambiente o contexto y sean accesibles" (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, p. 464).

Tamaño de la muestra

Sobre el concepto de muestra, Hernández – Sampieri y Mendoza indican que "en la ruta cuantitativa una muestra es un subgrupo de la población o universo que te interesa, sobre la cual se recolectarán los datos pertinentes" (2018, p. 196).

Para este trabajo investigativo, la muestra está compuesta por 30 docentes del Liceo Occidental de Cartago. Lo que representa un 73% de la población total del personal docente institucional. Cantidad que se considera adecuada porque representa una proporción representativa importante del universo y permite recopilar información suficiente sobre las percepciones, experiencias y valoraciones del profesorado respecto a su bienestar psicológico y salud emocional. La muestra resulta operativamente válida y metodológicamente congruente con el alcance descriptivo e interpretativo del estudio.

Selección y distribución de la muestra

La selección de la muestra se realizará entre docentes que se encuentren laborando activamente en el Liceo Occidental de Cartago durante el primer cuatrimestre 2026 y que acepten participar voluntariamente en la investigación. Asimismo, se procurará incorporar profesores de diferentes campos y con trayectorias laborales diversas, con el fin de enriquecer la información obtenida y favorecer una comprensión más

Este criterio de distribución resulta idóneo porque el bienestar psicológico y la salud emocional no se configuran de manera homogénea en todos los casos, sino que pueden estar influidos por el área de desempeño, la carga académica, la experiencia profesional y la naturaleza de las relaciones pedagógicas y estudiantiles que cada educador enfrenta. Una

muestra variada dentro del mismo centro educativo contribuye a construir aún análisis más rico, equilibrado y contextualizado.

Fuentes de Información

Las fuentes de información constituyen un componente básico en el marco metodológico de la investigación ya que permiten sustentar teórica y empíricamente el estudio a partir de distintos tipos de materiales y registros. En el ámbito académico es posible recurrir a diferentes insumos que aportan información relevante para la comprensión del tópico en cuestión. La literatura distingue tres tipos principales de fuentes: primarias, secundarias y terciarias, cada una cumpliendo con funciones específicas.

Las fuentes de información contribuyen a la organización, obtención y análisis de la información utilizada en el estudio. a la organización, obtención y análisis de la información utilizada en el estudio. “Las fuentes primarias proporcionan datos de primera mano; las fuentes secundarias procesan información de fuentes primarias y las terciarias reúnen fuentes de información primarias y secundarias” (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 76).

Fuentes primarias

Desde el punto de vista documental. Hernández – Sampieri y Mendoza indican que las fuentes primarias más utilizadas para elaborar marcos teóricos diversos son libros, artículos de revistas científicas y ponencias o trabajos presentados en congresos” (2018, p. 76).

Adaptado al presente estudio, las fuentes primarias están constituidas por la información directa obtenida de los docentes participantes del proceso de investigación. Fuentes esenciales porque permiten acceder de primera mano a las percepciones y experiencias del profesorado respecto a su bienestar psicológico, su salud emocional y las condiciones laborales y psicosociales que forman parte de su práctica profesional. En este sentido, constituyen la base empírica de presente trabajo.

Fuentes secundarias

Las fuentes secundarias corresponden a materiales académicos y científicos que analizan, interpretan o sistematizan información derivada de estudios previos. En la presente investigación, estas fuentes están integradas por libros especializados, artículos científicos, tesis académica e informes institucionales relacionados a bienestar psicológico, su salud emocional y las condiciones laborales y psicosociales del entorno escolar.

Su función consiste en aportar sustento teórico y contextualizar los resultados dentro del campo de conocimiento correspondiente, ya que permiten analizar y sintetizar información existente sobre el tema de estudio. “La literatura consiste en artículos de revistas, libros y otros documentos que resumen y sintetizan información sobre un tema” (Creswell, 2014, p. 25, traducción propia).

Fuentes terciarias

Las fuentes terciarias corresponden a recursos que facilitan la localización, organización y acceso a información académica relevante dentro del proceso investigativo. No aportan datos originales ni interpretaciones directas del tema a investigar, pero apoyan y orientan la búsqueda y selección de materiales científicos pertinentes. Las fuentes terciarias incluyen en esta investigación bases académicas, catálogos especializados, repositorios digitales y otros sistemas de búsqueda que permiten identificar literatura científica vinculada con el objeto de estudio.

De esta manera, estas fuentes contribuyen a optimizar el proceso de revisión documental y a garantizar el acceso a la información confiable y actualizada dentro del campo del conocimiento correspondiente. “Las bases de datos computarizadas están disponibles en bibliotecas y permiten acceder rápidamente a revistas, artículos y otros materiales sobre temas diversos de investigación”. (Creswell, 2009, p. 4, traducción propia).

Técnicas e instrumentos de recolección de información

La recolección de información constituye una fase fundamental del proceso metodológico, ya que permite obtener los datos necesarios para responder a los objetivos del estudio. De esta manera, las técnicas e instrumentos deben seleccionarse de forma coherente con el fenómeno analizado. Los instrumentos permiten registrar de manera sistemática la información obtenida de los participantes y facilitan su posterior organización y análisis. “Un instrumento de medición es el recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente” (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 199).

En la presenta investigación se utiliza como técnica de recolección de información la encuesta por cuanto permite obtener datos directos de los sujetos de estudio mediante preguntas orientada a conocer percepciones, opiniones y experiencias relacionadas con el bienestar psicológico y la salud emocional docente. Esta técnica resulta idónea en estudios educativos y sociales, ya que facilita la recopilación sistemática de información dentro de contextos institucionales específicos. “Las encuestas recogen datos mediante la aplicación de cuestionarios a una muestra de personas” (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 217).

El instrumento empleado será un cuestionario estructurado, diseñado específicamente para analizar las variables del estudio.

> El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir. Debe ser congruente con el planteamiento del problema y las hipótesis de investigación. Su elaboración requiere considerar la claridad de las preguntas, el tipo de respuesta que se solicita y la manera en que se organizarán los ítems dentro del instrumento para facilitar la obtención de la información válida y confiable (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 76).

Para el presente estudio el cuestionario estará conformado por 20 preguntas, distribuidas de manera equitativa según las variables derivadas de los objetivos de investigación, e incluirá una sección de información administrativa general sobre los participantes. Su estructura combinará ítems tipo escala tipo Likert y preguntas de opción múltiple, lo que permitirá obtener información cuantitativa y cualitativa breve sobre las percepciones del profesorado. “Las escala tipo Likert son uno de los procedimientos más utilizados para medir actitudes en investigación social” (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 238).

El cuestionario incorporará preguntas de desarrollo, con el propósito de ampliar la información obtenida con los ítems de selección múltiple y de escala de Likert. Este tipo de preguntas permitirá recoger apreciaciones, valoraciones, y experiencias expresadas con mayor libertad por parte del profesorado, lo que contribuirá a complementar el análisis cuantitativo con información de tipo cualitativo.

El instrumento favorecerá una comprensión amplia del fenómeno investigado, al integrar respuestas estructuradas con aportes discursivos provenientes de los participantes. “Las preguntas abiertas son particularmente útiles en la investigación cualitativa porque permiten a los participantes expresar sus puntos de vista con sus propias palabras” (Creswell, 2014, p, 161, traducción propia).

Cuadro de operacionalización de variables

La operacionalización de variables constituye un procedimiento metodológico fundamental, porque permite vincular los conceptos teóricos de la investigación con los elementos observables que serán abordados mediante el instrumento de recolección de información. En este sentido, favorece la coherencia entre el problema de investigación, los objetivos, las variables, las dimensiones, los indicadores y los ítems aplicados a la población participante.

Por ello, en este apartado se organiza la relación entre las variables centrales del estudio y la forma en que estas fueron abordadas en el cuestionario dirigido al personal docente del Liceo Occidental de Cartago. Arias – Gonzáles (2021) señala que “las variables se deben conocer mediante dos formas: la definición conceptual y la definición operacional” (p. 47).

La definición conceptual delimita el significado teórico de cada variable dentro de la investigación. Su función es clarificar qué se entiende por cada constructo, de acuerdo con los referentes desarrollados en el marco teórico y conceptual. Para el presente trabajo investigativo, esta sección permite la comprensión de las variables de bienestar psicológico, salud emocional, factores laborales y factores psicosociales del entorno estudiantil desde una base académica vinculada con la Psicología Educativa y la Psicología de la Salud. De ese modo. Se evita una interpretación ambigua de los términos prioritarios del estudio. Arias –

Gonzáles (2021) indica que en esta área “se debe definir las variables como si fuese una palabra o frase dentro de un glosario” (p. 47).

La definición operacional establece la manera concreta en que cada variable será observada, organizada o medida dentro del proceso investigativo. Para ello, las variables se descomponen en dimensiones e indicadores que procuran la orientación de la recolección y el análisis de la información. En esta tesis, dicha conceptualización relaciona cada variable con aspectos específicos de la experiencia docente, tales como la satisfacción profesional, la regulación emocional, la carga laboral, el apoyo institucional y las demandas emocionales del estudiantado. Arias – Gonzáles (2021) explica que la definición operacional precisa “la forma en cómo se va a medir la variable” (p.47).

La definición instrumental establece la conexión entre cada variable y los ítems concretos del cuestionario mediante los cuales se recopila la información. Conceptualización que cumple una función práctica, ya que muestra qué preguntas permiten obtener datos correspondientes a cada variable, dimensión o indicador. En la investigación, esta definición se expresa mediante la asignación de interrogantes particulares del cuestionario a las variables de bienestar psíquico, salud emotiva, elementos de tipo laboral y los de tipo psicosocial propios del contexto estudiantil. Estrada Esquivel (2023) afirma que este proceso contribuye a “definir las características de los instrumentos para la recolección de datos y lograr el objetivo” (p. 47).

El instrumento de investigación representa el recurso mediante el cual se obtiene información directa de las personas participantes. Para el presente estudio, el cuestionario aplicado al personal docente recopila datos vinculados con las variables fundamentales del trabajo investigativo, combinando preguntas de escala Likert, opción múltiple y preguntas abiertas. Estructura que favorece la integración de información cuantitativa y cualitativa, en coherencia con el enfoque mixto definido en el marco metodológico. Arias, Holgado; Tafur y Vásquez (2022) explican que “un instrumento de investigación es una herramienta específica utilizada para recopilar y analizar información en el proceso de investigación” (p. 13).

A partir de lo anterior, se presenta el cuadro de operacionalización de variables, en el cual se integran las variables fundamentales del estudio investigativo, sus definiciones conceptual, instrumental y operacional, así como sus dimensiones, indicadores y tipo de ítems. Organización que permite evidenciar la coherencia metodológica entre los fines de la tesis, el instrumento aplicado y el análisis de los datos obtenidos durante el primer cuatrimestre del año 2026. Estrada Esquivel (2023) sostiene que la operacionalización de variables busca "dar claridad al proceso investigativo" (p. 47).

Tabla 1. Cuadro de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Definición instrumental	Dimensiones	Indicadores	Tipo de Ítems

Bienestar psicológico de la persona docente	Estado de funcionamiento positivo que permite a la persona desarrollar sus capacidades, mantener equilibrio interno y afrontar las demandas de su entorno personal y profesional.	Se evaluará a partir de la percepción que tienen las personas docentes sobre su satisfacción profesional, su sentido de realización en el ejercicio docente y en el equilibrio que experimentan en su vida profesional.	Preguntas: #6 #7 #8 #9 #10	Satisfacción profesional Sentido de realización Equilibrio personal	Satisfacción con la labor docente Percepción de logro profesional Motivación hacia el trabajo docente Valoración del desempeño profesional.	Escala Likert Opción Múltiple Pregunta abierta

Salud emocional de la persona docente	Conjunto de procesos relacionados con la estabilidad afectiva, la regulación emocional y la capacidad de gestionar emociones en el contexto de la vida cotidiana y laboral.	Se analizará a partir de la percepción de las personas docentes sobre su capacidad para manejar estrés, regular sus emociones y mantener estabilidad emocional durante el ejercicio profesional.	Preguntas: #11 #12 #13 #14 #15	Regulación emocional Manejo del estrés Estabilidad afectiva	Control emocional en situaciones laborales Capacidad para afrontar situaciones de tensión Percepción de desgaste emocional Manejo del estrés docente	Escala Likert Opción Múltiple Pregunta abierta

Factores laborales del ejercicio docente	Condiciones organizativas, administrativas y profesionales en las que se desarrolla el trabajo docente dentro de la institución educativa.	Se evaluará mediante la percepción de las personas docentes sobre las condiciones laborales, las demandas laborales, las demandas administrativas y la organización del trabajo dentro del centro educativo.	Preguntas: #16 #17 #18 #19 #20	Demandas laborales Organización del trabajo Apoyo institucional	Carga laboral Tareas administrativas Gestión de tiempo laboral Apoyo institucional recibido	Escala Likert Opción Múltiple Pregunta abierta

Factores psicosociales del entorno estudiantil	Conjunto de condiciones sociales y relacionales que emergen en la interacción entre el estudiantado y las personas docentes dentro del contexto educativo	Se analizará a partir de la percepción de las personas docentes sobre las dinámicas relacionales del estudiantado, las demandas socioemocionales y su impacto en la práctica educativa.	Preguntas: #21 #22 #23 #24 #25	Relaciones entre el estudiantado Demandas socioemocionales Interacción entre la persona docente y el estudiantado	Convivencia del estudiantado Conflictos entre el estudiantado Demandas emocionales hacia la persona docente Impacto de estas situaciones en la labor docente	Escala Likert Opción Múltiple Pregunta abierta

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Nota: El cuadro relaciona las variables centrales del estudio con sus dimensiones, indicadores e ítems del cuestionario aplicado a las personas docentes participantes.

Procedimiento de recolección de datos

El procedimiento de recolección de datos corresponde a la parte operativa del estudio, en el cual se aplica el instrumento diseñado con el propósito de obtener la información necesaria para el análisis del problema investigado. Su planificación es importante porque permite ordenar la aplicación del instrumento y garantizar la idoneidad de los datos recolectados dentro del contexto institucional.

Para este cao, la obtención de la información se realizará mediante un cuestionario digital elaborado en Google Forms, herramienta que facilita la distribución, recepción y organización de la información en entornos educativos. El instrumento será compartido con los docentes participantes por medios digitales, favoreciendo así el acceso y la participación voluntaria en el estudio.

La aplicación del cuestionario se llevará a cabo durante el primer cuatrimestre del año 2026, en un periodo aproximado de una semana. Durante ese período de tiempo, los docentes podrán completar el instrumento de modo voluntario, previa información sobre los objetivos del estudio y las condiciones de confidencialidad. El uso de recursos digitales en la investigación contribuye a optimizar la recolección y sistematización de los datos. "Las herramientas digitales permiten facilitar la recolección y organización de datos dentro del proceso de investigación educativa" (Flick, 2023, p. 188, traducción propia).

Estrategia de análisis de información

El análisis de información constituye un elemento esencial del proceso investigativo, ya que permite organizar, interpretar y comprender los datos obtenidos a partir de los procedimientos cuantitativos y cualitativos, lo que favorece una comprensión más amplia del fenómeno de análisis en la investigación.

En la presente investigación, la reflexión cuantitativa se realizará mediante la organización de la información en tablas y gráficos, con el fin de identificar tendencias generales en las respuestas de los docentes participantes. Este procedimiento permitirá representar de manera clara y sistemática los datos obtenidos, facilitando la interpretación de resultados en relación con las variables de estudio. La estadística descriptiva y la presentación visual de los datos son ideales para "preparar los resultados para presentarlos (tablas, gráficas, figuras, cuadros, etcétera)" (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 377).

Por su parte, el componente cualitativo se abordará mediante un análisis interpretativo de las preguntas abiertas incluidas en el cuestionario. Esta comprensión reflexiva posibilitará el reconocimiento de percepciones, valoraciones y experiencias vinculadas con el bienestar

psicológico y la salud emocional docente. A través de este procedimiento se busca identificar significados presentes en los discursos de los participantes, lo cual contribuye a una comprensión más profunda del tema de estudio. ”El análisis cualitativo busca comprender el significado de las experiencias y perspectivas de los participantes dentro de su contexto” (Flick, 2023, p. 188, traducción propia).

La utilización de ambos procedimientos favorece una comprensión más completa del problema de investigación. “La combinación de los enfoques cuantitativo y cualitativo proporciona una comprensión más integral del problema de una investigación, ya que es mucho más completo que el obtenido de uno de los dos enfoques por separado” (Creswell, 2014, p. 4, traducción propia).

Consideraciones éticas de la investigación

Las consideraciones éticas constituyen una parte importante de toda investigación científica, especialmente cuando el estudio involucra la participación directa de personas. En el ámbito educativo y social, el respeto por los participantes y la protección de su información son principios que deben orientar el proceso investigativo. En el caso de este trabajo, la participación de los docentes será voluntaria, de tal manera que cada persona podrá decidir libremente si desea colaborar con el estudio. Antes de responder el cuestionario, se les informará a los participantes del sondeo sobre los objetivos de la investigación.

El uso de la misma, el uso académico de la información recopilada y las condiciones de confidencialidad bajo las cuales se desarrollará el proceso. La información proporcionada de manera anónima y discrecional, garantizando que los dato no permitan identificar individualmente los participantes. Los resultados obtenidos serán utilizados con fines exclusivamente académicos dentro del desarrollo de la presente tesis “La investigación con seres humanos debe garantizar la confidencialidad de la información y la participación voluntaria de los sujetos involucrados” (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 65).

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

El presente capítulo tiene como propósito exponer, analizar e interpretar los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario dirigido a las personas docentes del Liceo

Occidental de Cartago. La información recopilada permite abordar las variables centrales del estudio: salud emocional, bienestar psicológico, factores laborales y factores psicosociales del entorno estudiantil, en el contexto del ejercicio docente durante el primer cuatrimestre del año 2026. Los resultados se presentan mediante tablas y gráficos, con el fin de organizar la información de manera clara y facilitar la comprensión de las tendencias identificadas.

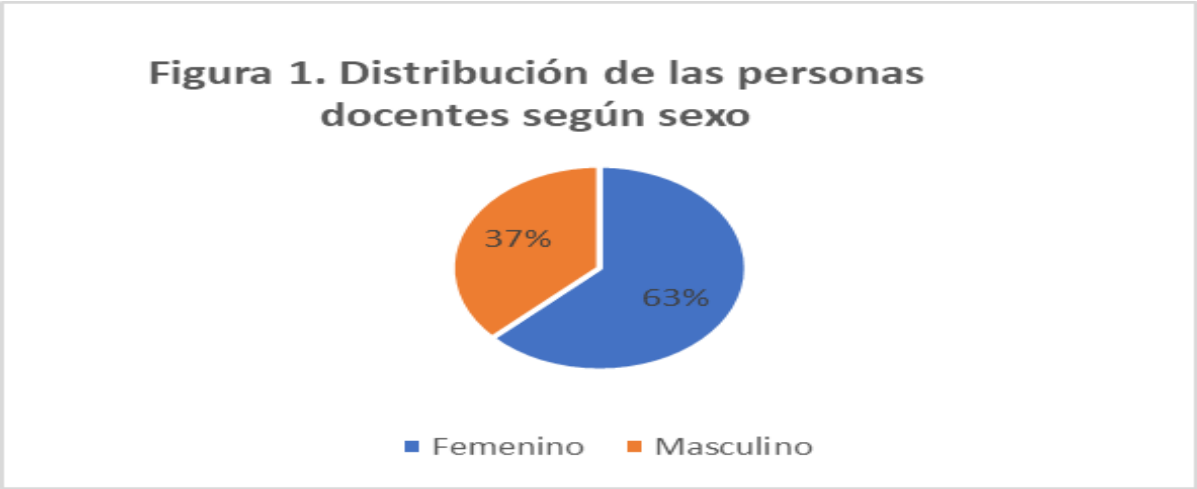
El análisis de los resultados constituye una etapa fundamental del proceso investigativo, ya que permite organizar, examinar e interpretar los datos obtenidos en relación con el problema de investigación y los objetivos planteados. En este sentido, Flick (2023) señala que el análisis de datos "permite comprender el significado de las experiencias y perspectivas de los participantes dentro de su propio contexto" (p. 188).

Se presenta primero la caracterización de las personas participantes y, posteriormente, se analizan las variables del estudio, bajo un enfoque mixto. De esta manera, el capítulo se estructura según los objetivos específicos de la investigación, integrando resultados cuantitativos y cualitativos derivados del instrumento aplicado. Esta organización permite interpretar los hallazgos de forma coherente con el marco teórico y metodológico, y constituye la base para la formulación posterior de conclusiones y recomendaciones.

Caracterización de las personas participantes

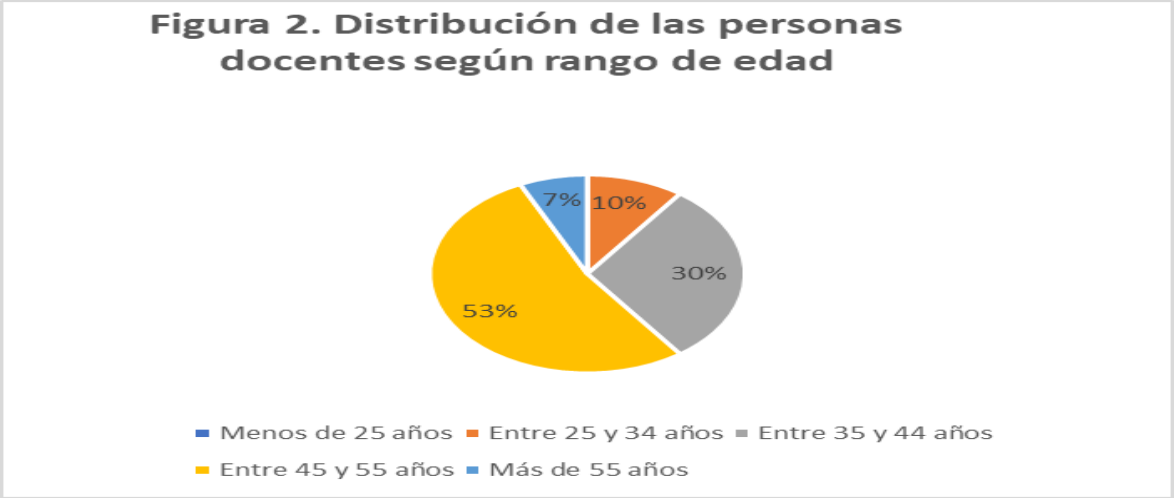
En este apartado se presenta la caracterización de las personas participantes que formaron parte del estudio, con el propósito de contextualizar la información recopilada. Se analizan aspectos sociodemográficos como el sexo, la edad, los años de experiencia docente, el área de enseñanza y el grado académico, los cuales permiten comprender el perfil de la muestra en relación con el fenómeno investigado. Y entender "… de mejor manera las características generales de la población participante dentro del proceso" (Flick, 2022, p.76).

Esta información inicial posibilita ubicar los resultados dentro de las características generales del grupo docente encuestado. La información de este segmento proviene de las preguntas 1 a la 5 del cuestionario, las cuales recogen datos generales de la población participante. Lo cual es muy relevante ya que "... las características sociodemográficas y profesionales del profesorado influyen en la forma en que las personas docentes experimentan las exigencias laborales y emocionales dentro del contexto educativo" (OECD, 2021, p. 48).



Fuente: Elaboración propia, 2026.

La distribución de las personas participantes según sexo muestra que el 63% corresponde al sexo femenino y el 37% al sexo masculino. Esta diferencia refleja una mayor presencia de mujeres dentro de la muestra docente analizada, lo cual permite contextualizar los resultados obtenidos en función de la composición del grupo participante en la presente investigación. Esto constituye un punto de partida para la lectura de los resultados posteriores.

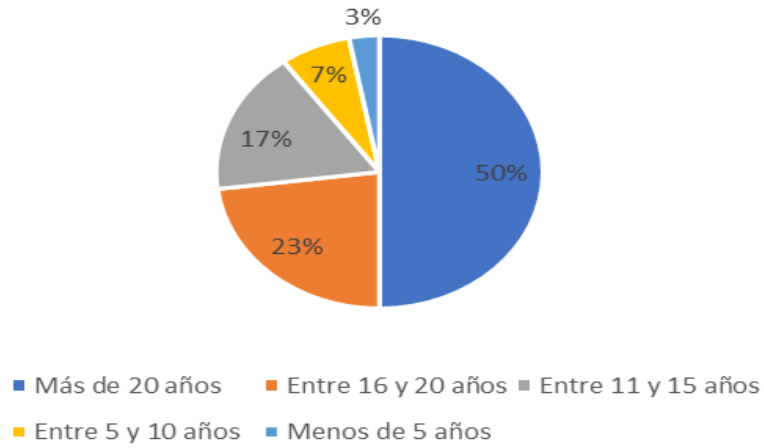


Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los resultados sobre el rango de edad evidencian que el grupo con mayor representación corresponde a docentes entre 44 y 55 años (53%), seguido por quienes tienen entre 35 y 44 años (30%). En porcentajes menores se ubican las personas de 25 a 34 años (10%) y mayores de 55 años (7%), mientras que no se registran participantes menores de 25 años. Estos datos

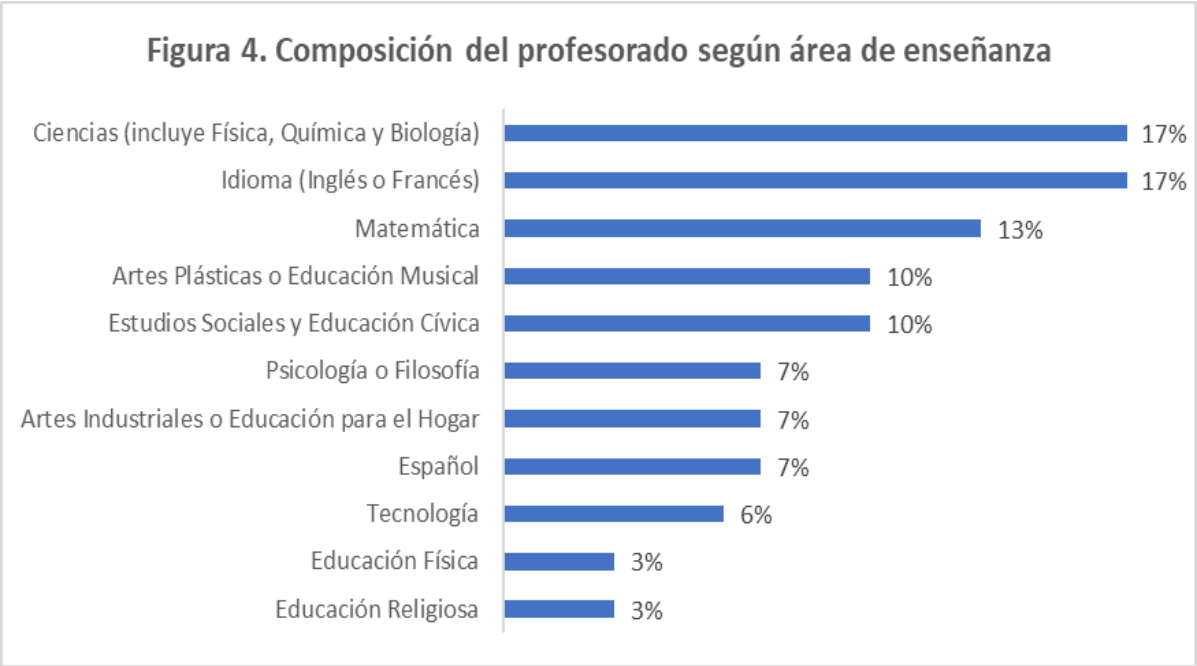
permiten reconocer una muestra conformada por personas docentes con una trayectoria vital y profesional consolidada dentro de la presente investigación.

Figura 3. Distribución de las personas docentes según años de experiencia docente



Fuente: Elaboración propia, 2026.

La distribución de los años de experiencia docentes evidencia que la mayor proporción de participantes cuenta con más de 20 años de trayectoria (50%), seguido por quienes poseen entre 16 y 20% (23%). En porcentajes menores se localizan las personas con entre 11 y 15 años de experiencia (17%), entre 5 y 10 años (7%) y menos de 5 años (3%). Lo que permite observar una predominancia de personal docente con amplia experiencia profesional, lo cual aporta un contexto relevante para la interpretación de los datos en la presente investigación.

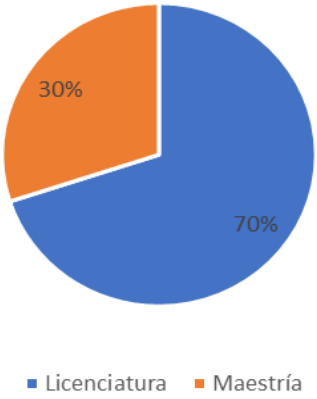


Fuente: Elaboración propia, 2026.

La distribución de las personas participantes según el área de enseñanza evidencia la diversidad de especialidades dentro de la muestra docente analizada. Se observa una mayor concentración en el área de Ciencias (incluyendo Física, Química y Biología) y en idioma (Inglés o Francés), ambas con 17%, seguidas de Matemática con un 13%. Asimismo, las áreas de Artes Plásticas o Educación Musical y Estudios Sociales y Educación Cívica registran un 10% cada una.

Por su parte, Psicología o Filosofía, Artes Industriales o Educación para el Hogar y Español presentan un 7% respectivamente, mientras que Tecnología alcanza un 6%. Finalmente, Educación Física y Educación Religiosa registran la menor presencia con 3% cada una. En conjunto, la distribución evidencia la pluralidad del personal docente participante, aspecto que aporta un contexto relevante para la lectura general de los resultados obtenidos.

Figura 5. Distribución de las personas docentes según el último grado universitario obtenido



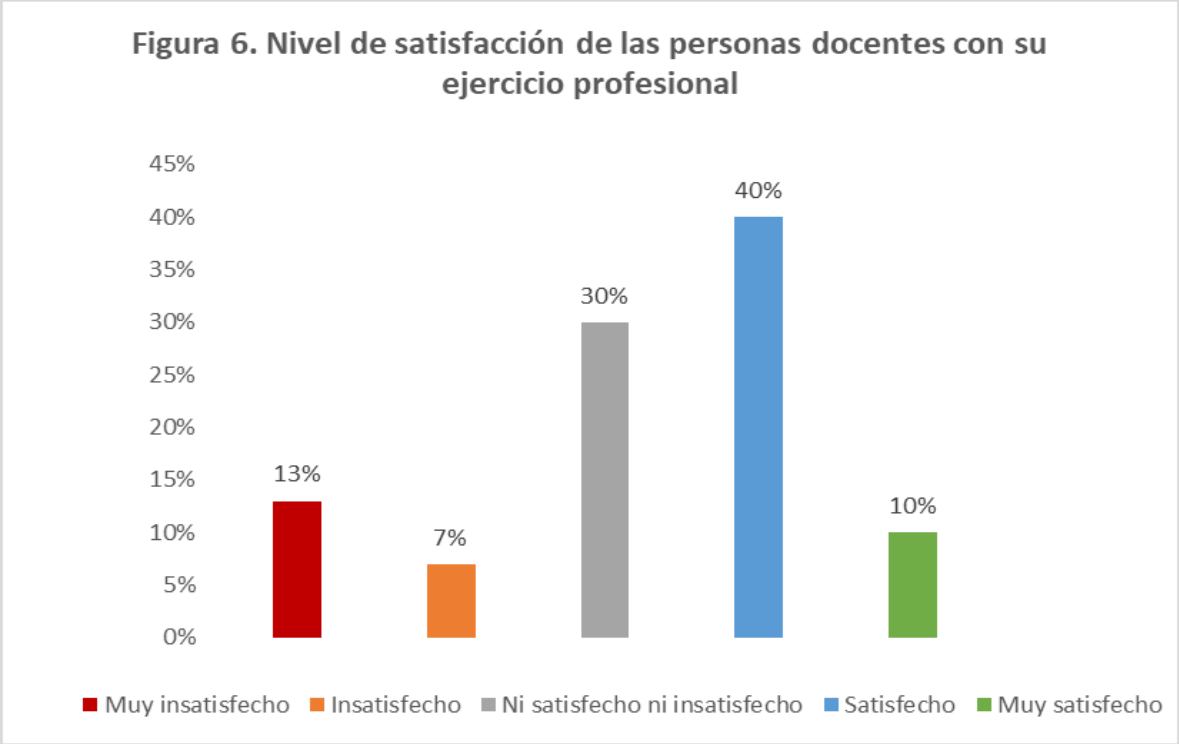
Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los resultados evidencian que la mayor parte del personal docente posee como último grado universitario la licenciatura, con un 70%. Por otra parte, el 30% indicó contar con maestría. Estos datos muestran que la población cuenta con una formación universitaria consolidada y pertinente para el ejercicio docente, lo cual permite contextualizar sus percepciones sobre el bienestar psicológico y la salud emocional desde una base profesional y académica formal.

A partir de la caracterización general de las personas participantes, el análisis del capítulo se orienta hacia las variables centrales de investigación, relacionadas con el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente. En este apartado se examinan los resultados obtenidos sobre las condiciones laborales, los factores psicosociales del entorno estudiantil y las manifestaciones emocionales asociadas al ejercicio docente en secundaria pública, elementos que posibilitan comprender con mayor profundidad cómo las dinámicas institucionales y relacionales inciden en la experiencia subjetiva del personal docente participante.

Bienestar psicológico de la persona docente

Para esta sección se analizan los resultados vinculados con el bienestar psicológico de las personas docentes participantes. A partir de las respuestas obtenidas, se examinan aspectos relacionados con la satisfacción personal, el sentido de realización y la percepción del bienestar en el ejercicio docente, con el fin de identificar tendencias relevantes en relación con esta variable de estudio. Este análisis permite comprender cómo las personas valoran su experiencia desde una dimensión personal y laboral. La revisión de esta variable se construye a partir de las interrogantes 6 a 10, enfocadas en la percepción del bienestar psicológico dentro del ejercicio docente.

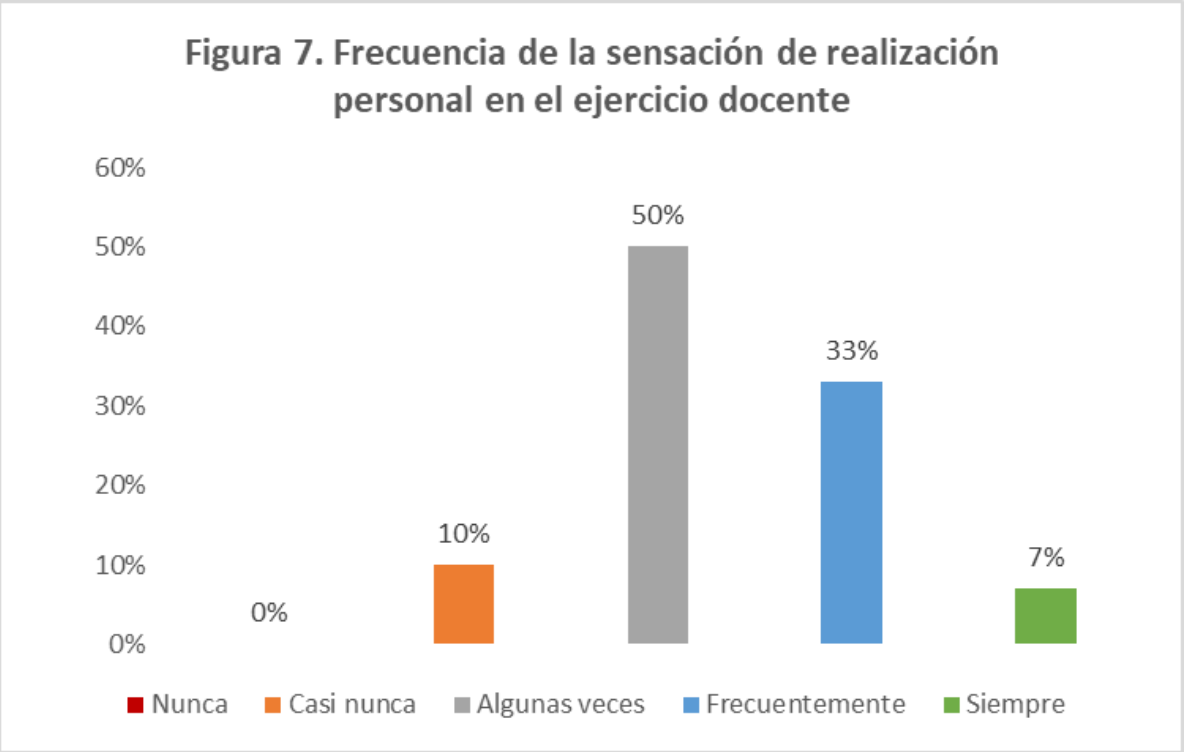


Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los datos muestran que el mayor porcentaje de personas docentes se ubica en la categoría de satisfacción, con un 40%, seguido por la opción ni satisfecho ni insatisfecho, con un 30%. En menor proporción, se encuentran quienes se consideran muy satisfechos, con un 10%. Por otra parte, las categorías asociadas a la insatisfacción representan un 20% en conjunto, distribuido entre muy insatisfecho con 13% e insatisfecho con 7%. Ningún encuestado respondió nunca.

Estos datos evidencian una percepción dividida del bienestar psicológico asociado al ejercicio docente. Aunque una parte importante del personal expresa satisfacción con su labor, también se observa un grupo considerable que muestra una postura neutra, sin inclinarse claramente hacia la satisfacción o la insatisfacción. Además, la presencia de docentes que manifiestan algún grado de insatisfacción evidencia que el bienestar psicológico no se encuentra plenamente consolidado en toda la muestra.

En este sentido, resulta necesario analizar cómo las demandas institucionales y los factores psicosociales del entorno estudiantil pueden estar influyendo en estas percepciones. “Esto evidencia que el bienestar psicológico no depende exclusivamente de factores individuales, sino también de las condiciones institucionales, organizacionales y relacionales presentes dentro del entorno educativo” (Dreer, 2023, p.11).



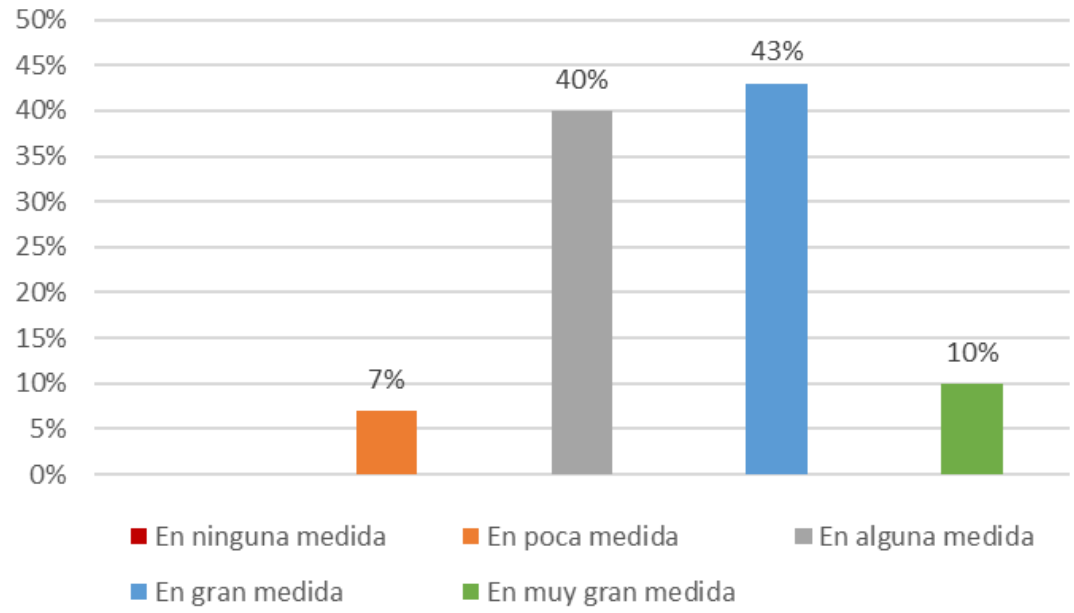
Fuente: Elaboración propia, 2026.

La información señala que la mayor proporción de personas docentes experimenta la sensación de realización personal algunas veces, con un 50%, seguido por quienes la perciben

frecuentemente con un 33%. En menor medida, se encuentran quienes indican experimentarla siempre, con un 7%, mientras que un 10% señala que esto ocurre casi nunca. No se registran respuestas en la categoría nunca.

Loa números evidencian que la sensación de realización personal en el ejercicio docente no se manifiesta de forma constante en la mayoría del grupo, sino que tiende a presentarse de manera intermitente. Se observa una predominancia de percepciones moderadas, donde las personas docentes reconocen esta experiencia en ciertos momentos, pero no como una condición permanente de su labor. Asimismo, la presencia de respuesta que indican baja frecuencia refleja que, para un sector del grupo, la realización personal no se encuentra plenamente consolidada, lo cual sugiere la influencia de factores laborales y psicosociales que podrían estar limitando el desarrollo pleno de bienestar en el contexto educativo.

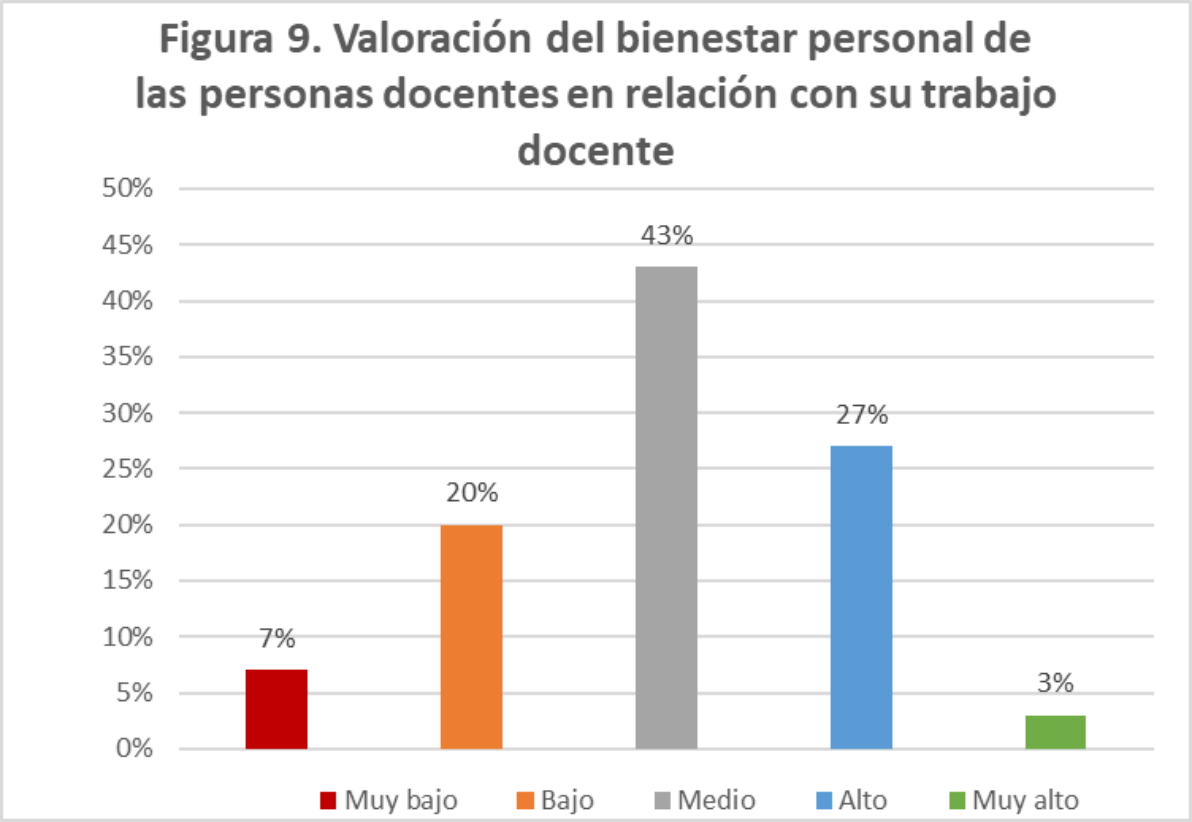
Figura 8. Percepción de las personas docentes sobre la contribución de su trabajo a su desarrollo personal y profesional



Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los resultados evidencian que la mayor proporción de personas docentes considera que su trabajo en gran medida a su desarrollo personal y profesional (43%), seguido por quienes indican que dicha contribución se da en alguna medida (40%). En menor proporción se ubican quienes perciben esta contribución en muy grande medida (10%) y en poca medida (7%), mientras que no se registran respuestas en la categoría de ninguna medida.

Estos resultados permiten identificar una percepción predominantemente positiva sobre el aporte del ejercicio docente al desarrollo personal y profesional, lo cual sugiere que la labor educativa no solo cumple una función laboral, sino también formativa a nivel individual. La concentración de respuestas en niveles medios y altos refleja una valoración significativa del rol docente como espacio de crecimiento, lo cual aporta un contexto relevante para comprender el bienestar psicológico en el ámbito escolar.



Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los datos muestran que la mayor proporción de personas docentes valora su bienestar personal en un nivel medio (43%), seguido por quienes lo califican como alto (27%). En

menor proporción se ubican las valoraciones de nivel bajo (20%), mientras que las categorías de muy bajo y muy alto presentan porcentajes reducidos, con un 7% y un 3%, respectivamente.

La información plantea una percepción mayoritariamente moderada del bienestar personal en relación con el ejercicio docente, lo cual sugiere que, si bien existe una valoración positiva en una parte de la población, también se evidencian niveles intermedios que podrían estar asociados a condiciones laborales o contextuales que limitan una experiencia plenamente satisfactoria. La distribución observada aporta un panorama destacable para comprender las dinámicas del bienestar en el medio educacional. Lo que "refleja que el trabajo docente influye directamente sobre la percepción del bienestar personal de las personas participantes, especialmente cuando las dinámicas institucionales favorecen experiencias de realización, crecimiento profesional y satisfacción emocional dentro del ejercicio educativo (Ryan & Deci, 2020, pp. 1 – 2).

Tabla 2. Aspectos del ejercicio docente que influyen en el bienestar personal

Categoría temática	Frecuencia
Relación, actitud y motivación del estudiantado	11
Carga laboral y demandas administrativas	8
Ambiente y relaciones laborales	5
Vocación, satisfacción y sentido del trabajo docente	3
Apoyo institucional y equilibrio personal-laboral	2
Factores económicos y sociales	1
Total de participantes	**30**

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Nota Metodológica: algunas respuestas incluyen más de un aspecto, por lo que se realizó una categorización temática preponderante.

La información de la tabla señala que el aspecto con mayor incidencia en el bienestar personal del profesorado, corresponde a la relación, actividad y motivación del estudiantado (11 respuestas), seguido por la carga laboral y las demandas administrativas (8 de las respuestas). En menor proporción se identifican factores asociados al ambiente y las relaciones laborales (5 de las respuestas), la vocación y el sentido del trabajo docente (3 respuestas), el apoyo institucional y el equilibrio entre la vida personal y laboral (2 respuestas), así como los factores socioeconómicos (1 respuesta).

Estos resultados permiten comprender que el bienestar docente se construye principalmente en la interacción cotidiana con el estudiantado. Las respuestas reflejas que la motivación, la gratitud, la participación activa y el avance en el aprendizaje de los estudiantes generan satisfacción personal, sentido de logro y reafirmación del propósito profesional. En este sentido, el aula se configura no solo como un aspecto académico, sino también como un entorno emocional en que el docente experimenta reconocimiento y validación de su labor.

Por otra parte, la relevancia de la carga laboral y las demandas administrativas evidencias una dimensión estructural que incide de manera significativa en el bienestar personal. Las menciones a la sobrecarga de tareas, la presión institucional, la gestión del tiempo y las responsabilidades fuera del horario laboral permiten interpretar la existencia de factores de desgaste que puede afectar el equilibrio emocional y la calidad de vida del profesorado. Esta situación se ve reforzada por percepciones de escaso reconocimiento y limitaciones en el apoyo institucional.

En conjunto, los resultados permiten evidenciar que el bienestar personal del profesorado es un fenómeno complejo y multidimensional, en el que confluyen factores relacionales, vocacionales y organizacionales. La satisfacción derivada del vínculo con los estudiantes coexiste con tensiones asociadas a las condiciones laborales, lo que configura una experiencia profesional caracterizada tanto por elementos de realización personal como por factores de desgaste.

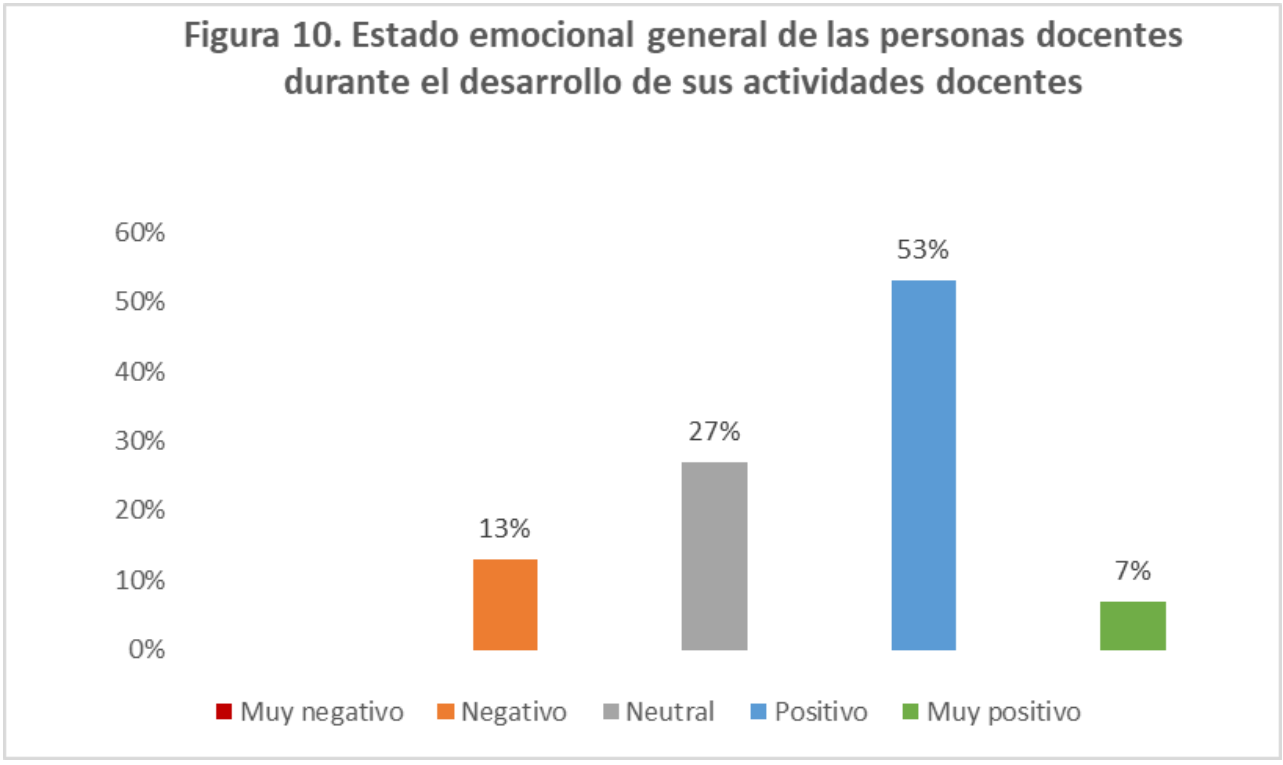
El bienestar psicológico de la persona docente se configura a partir de la interacción entre factores personales, relacionales y laborales. Los resultados muestran que, si bien existen elementos que favorecen la satisfacción y la realización profesional, también persisten condiciones que limitan una vivencia plena de bienestar. En este sentido el bienestar

psicológico no se presenta como una condición estática, sino como una experiencia dinámica influida por múltiples dimensiones del ejercicio docente. A partir de estos hallazgos, resulta pertinente profundizar en la salud emocional de la persona docente, con el fin de analizar de manera más específica las implicaciones afectivas de las condiciones laborales y del entorno educativo.

Salud emocional de la persona docente

Para esta parte se muestran los datos asociados a la salud emocional de las personas docentes participantes. Se analizan elementos relacionados con el manejo de las emociones, la estabilidad emocional y las experiencias afectivas en el contexto laboral, con el propósito de comprender cómo esta variable influye en el desempeño y el bienestar general del profesorado. De esta manera, se busca reconocer las principales percepciones emocionales que emergen en el ejercicio cotidiano de la docencia. Para esta dimensión se consideran las preguntas 11 a la 15, vinculadas con el estado emocional del profesorado.

Figura 10. Estado emocional general de las personas docentes durante el desarrollo de sus actividades docentes

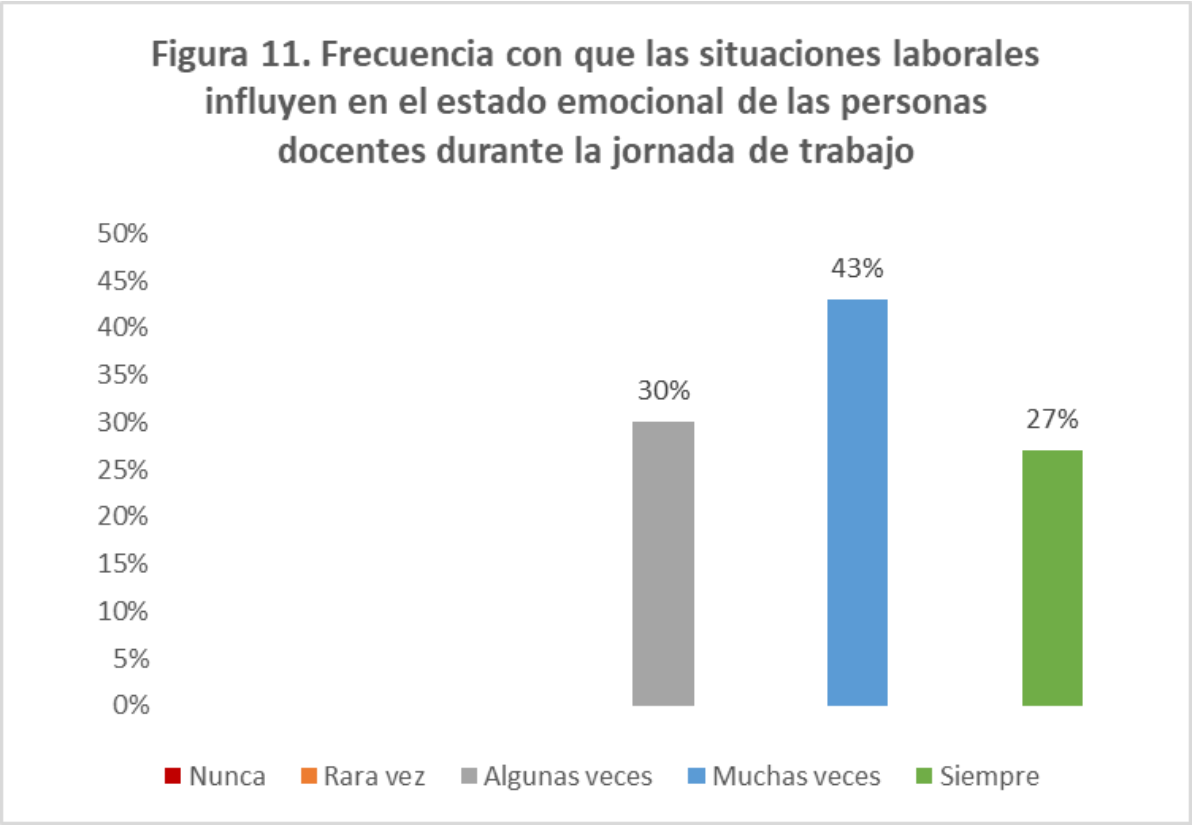


Fuente: Elaboración propia, 2026.

La distribución del estado emocional general de las personas docentes durante el desarrollo de sus actividades evidencia una tendencia predominantemente positiva. Un 53% de los

participantes manifiesta un estado emocional positivo, seguido de un 27% que lo califica como neutral. Asimismo, un 13% indica experimentar un estado emocional negativo, mientras que un 7% lo percibe como muy positivo. No se registran respuestas en la categoría de muy negativo. Por lo que la mayoría de la población docente se ubica en niveles favorables o intermedios en cuanto a su estado emocional en el ejercicio profesional.

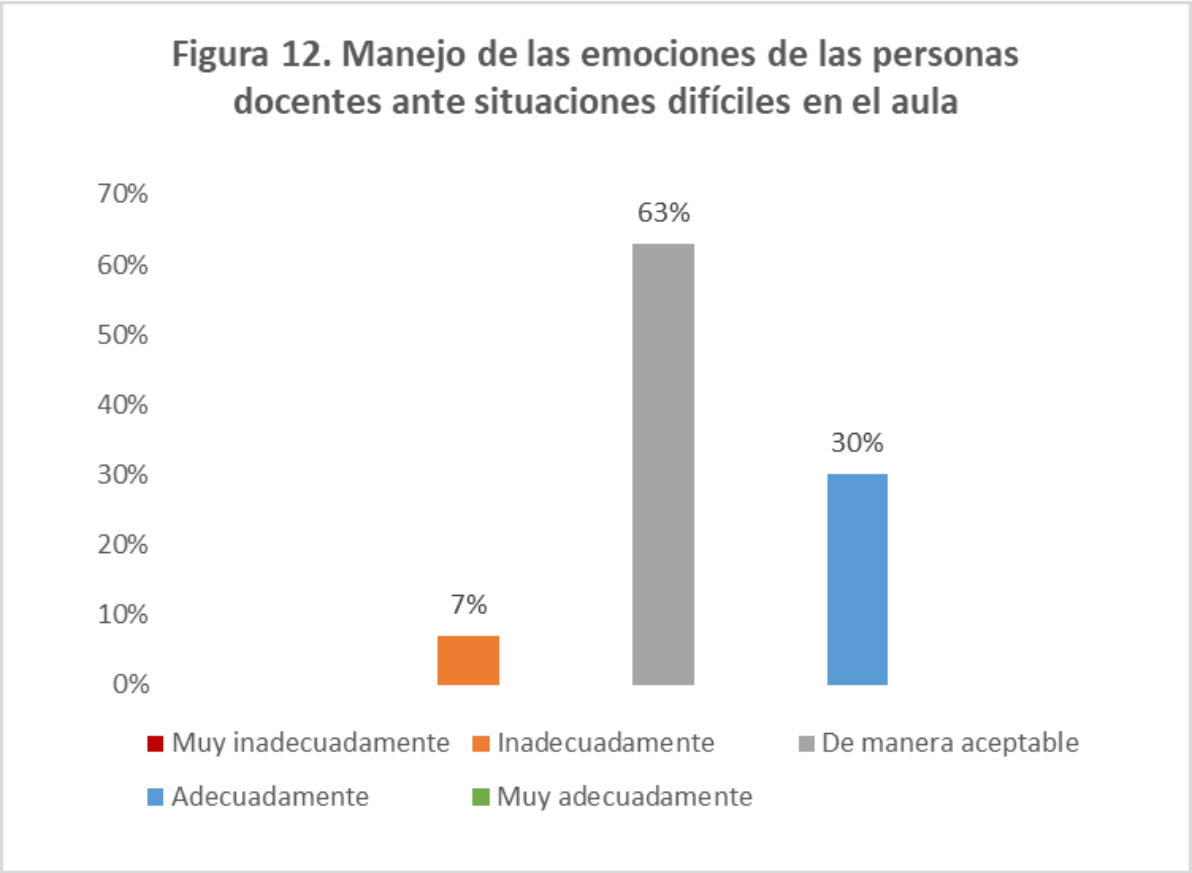
Los resultados sugieren que, aunque el estado emocional de las personas docentes tiende a ser positivo en términos generales, este no se presenta de manera homogénea en toda la muestra. La presencia de valoraciones neutrales y negativas indica que existen condiciones del entorno que influyen en la variabilidad de las experiencias emocionales. En este sentido, el ejercicio docente parece ofrecer espacios de satisfacción y bienestar, pero también expone a las personas a situaciones que pueden generar desgaste emocional, lo que señala la necesidad de comprender el estado emocional como un componente dinámico influido por factores personales, relacionales y contextuales "El estado emocional del personal docente se encuentra influenciado por múltiples demandas presentes dentro del contexto educativo, particularmente aquellas vinculadas con las responsabilidades laborales, las exigencias institucionales y las dinámicas relacionales propias del entorno escolar" (Organización Mundial de la Salud & Organización Internacional de Trabajo, 2022, pp. 1-2).



Fuente: Elaboración propia, 2026.

La información evidencia que las situaciones laborales influyen en el estado emocional de las personas principalmente muchas veces (43%), seguido por quienes señalan que esto ocurre algunas veces (30%) y siempre (27%). No se registran respuestas en las categorías de nunca ni rara vez. Lo que indica que la totalidad de las personas participantes reconoce algún grado de influencia de las situaciones laborales en su estado emocional durante la jornada de trabajo.

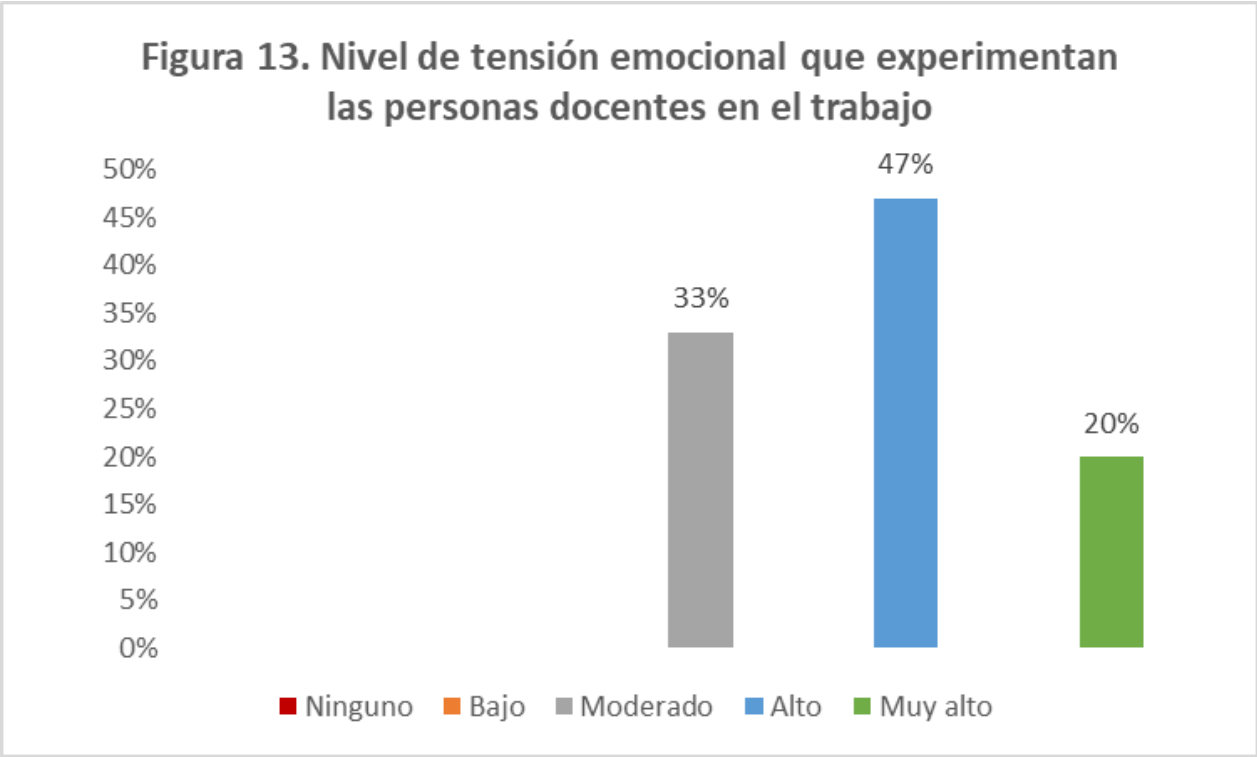
Estos datos muestran que las condiciones laborales tienen una incidencia constante en la salud emocional docente. La concentración de respuestas en algunas veces, muchas veces y siempre permite interpretar que el estado emocional del profesorado se encuentra estrechamente vinculado con las exigencias cotidianas del trabajo, por lo que la jornada docente no solo implica responsabilidades académicas, sino también una carga emocional asociada al contexto laboral.



Fuente: Elaboración propia, 2026.

La información muestra que la mayoría de las personas docentes considera que maneja sus emociones de manera aceptable (63%), seguido por quienes señalan que lo hacen de manera adecuadamente (30%) y, en menor proporción de forma inadecuada (7%). No se registran respuestas en las categorías de muy inadecuadamente ni muy adecuadamente. Esto puntualiza que las respuestas se concentran principalmente en niveles medios de manejo emocional ante situaciones difíciles en el aula.

Datos que permiten interpretar que, ante situaciones difíciles en el aula, el profesorado tiende a mantener un manejo emocional funcional, aunque no necesariamente óptimo. La concentración de respuestas en niveles intermedios sugiere que, si bien existe cierta capacidad de regulación emocional, aún hay margen de mejora para alcanzar niveles más adecuados y consistentes, lo que refleja la complejidad de las demandas emocionales presentes en el contexto educativo.



Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los resultados señalan que el nivel de tensión emocional en el trabajo docente se concentra principalmente en niveles altos (47%), seguido por un nivel moderado (33%) y muy alto (20%). No se registran respuestas en las categorías de ninguno ni bajo, lo que plantea una ausencia de percepciones de baja tensión emocional dentro de la muestra.

Lo que permite interpretar que la experiencia laboral docente se desarrolla en un contexto de alta exigencia emocional. La presencia de niveles adecuados de tensión sugiere que la experiencia laboral se desarrolla en un contexto de alta exigencia emocional. Lo que sugiere que las demandas propias del ejercicio profesional generan una carga constante que puede incidir en su bienestar emocional, evidenciando la urgencia de considerar estrategias de apoyo y acompañamiento que favorezcan una mejor gestión de dichas exigencias. La información recopilado evidencia "la presencia de tensión emocional dentro del ejercicio profesional docente, asociada principalmente a las responsabilidades institucionales, las exigencias pedagógicas y la constante implicación emocional requerida en la dinámica educativa cotidiana" (Collie, 2023, pp. 6 – 9).

Tabla 3. Principales situaciones del trabajo docente que influyen en el estado emocional

Categoría temática	Frecuencia
Carga laboral y administrativa	11
Conducta y actitud del estudiantado	10
Ambiente laboral y relaciones interpersonales	4
Factores institucionales y apoyo	3
Factores personales y equilibrio vida - trabajo	2
Total de participantes	**30**

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Nota Metodológica: algunas respuestas incluyen más de un aspecto, por lo que se realizó una categorización temática preponderante.

Esta tabla evidencia que las principales situaciones del trabajo docente que influyen en el estado emocional se concentran en la carga laboral y administrativa (11 de las respuestas) y en la conducta y actitud del estudiantado (10 de las respuestas). En menor proporción, se identifican factores asociados al ambiente laboral y las relaciones interpersonales (4 respuestas), así como los factores institucionales y de apoyo (3 de las respuestas) y, finalmente, los factores personales y el equilibrio entre la vida laboral y personal (2 respuestas).

Desde una perspectiva interpretativa, la predominancia de la carga laboral y administrativa permite comprender que las exigencias estructurales del sistema educativo representan una fuente significativa de impacto emocional en el profesorado. Las respuestas reflejan una percepción de sobrecarga vinculada al papeleo, la documentación y las múltiples responsabilidades fuera del aula, lo cual sugiere que el tiempo destinado a tareas administrativas puede interferir con el ejercicio pedagógico y generar sensaciones de estrés, ansiedad y desgaste profesional.

También, la alta incidencia de situaciones relacionadas con la conducta y actitud del estudiantado plantea el peso de la dimensión relacional en la experiencia emocional docente. Las menciones a la indisciplina, la falta de respeto, el desinterés y los comportamientos disruptivos permiten analizar que el manejo del grupo y la interacción con los estudiantes constituyen factores determinantes en la estabilidad emocional del profesorado, especialmente cuando estas situaciones se presentan de forma constante o sin el acompañamiento adecuado.

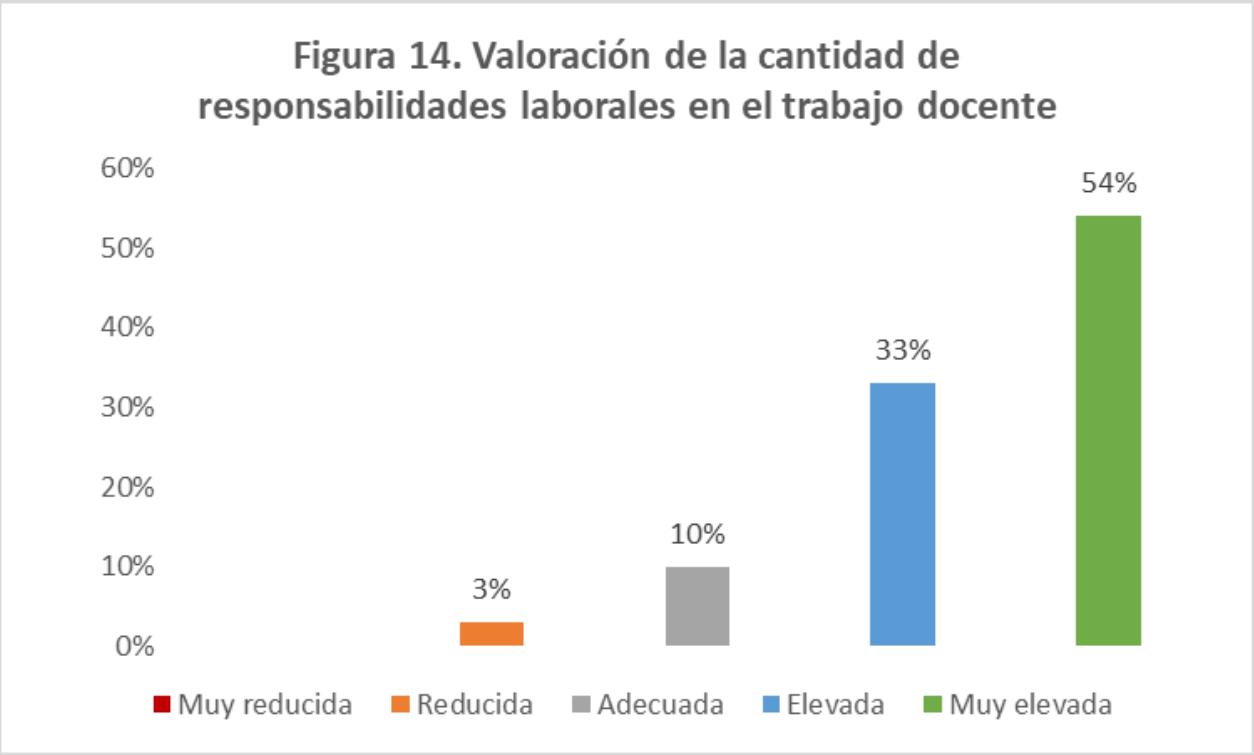
En conjunto, los resultados reflejan que el estado afectivo de las personas docentes se configura a partir de una interacción compleja entre factores estructurales, relacionales e institucionales. La carga laboral, las dinámicas en el aula y las condiciones del entorno organizacional se articulan generando tanto tensiones como desafíos en el ejercicio profesional, lo que evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de apoyo, gestión del trabajo docente y acompañamiento dentro del contexto educativo.

A partir de la información revelada, se muestra la importancia de profundizar en los factores laborales que inciden en la experiencia docente, ya que las condiciones organizacionales, las exigencias institucionales y la estructura del trabajo educativo emergen como elementos determinantes en la configuración del estado emocional del profesorado. La carga administrativa, la distribución del tiempo, el apoyo institucional y las demandas propias del puesto no solo afectan la organización cotidiana del trabajo, sino también la manera en que las personas docentes viven emocionalmente su labor. Por esta razón, resulta pertinente dar paso al análisis de la siguiente variable de estudio, orientada a la comprensión con mayor detalle, de los factores laborales presentes en el ejercicio docente.

Factores laborales del ejercicio docente

Esta parte del capítulo aborda las condiciones propias del trabajo docente dentro del contexto institucional. Se toman en cuenta aspectos como la cantidad de responsabilidades asignadas, la distribución de tareas, el respaldo recibido por parte de la institución, las funciones administrativas y la organización general de la jornada laboral. A partir de esta información, se pretende reconocer de qué forma el ambiente de trabajo puede favorecer o dificultar el

bienestar psicológico y la salud emocional del personal docente. El abordaje de esta variable retoma las interrogantes 16 a la 20, orientadas a las condiciones inherentes a la labor docente y a otras que se le asignan en el ejercicio de su profesión.

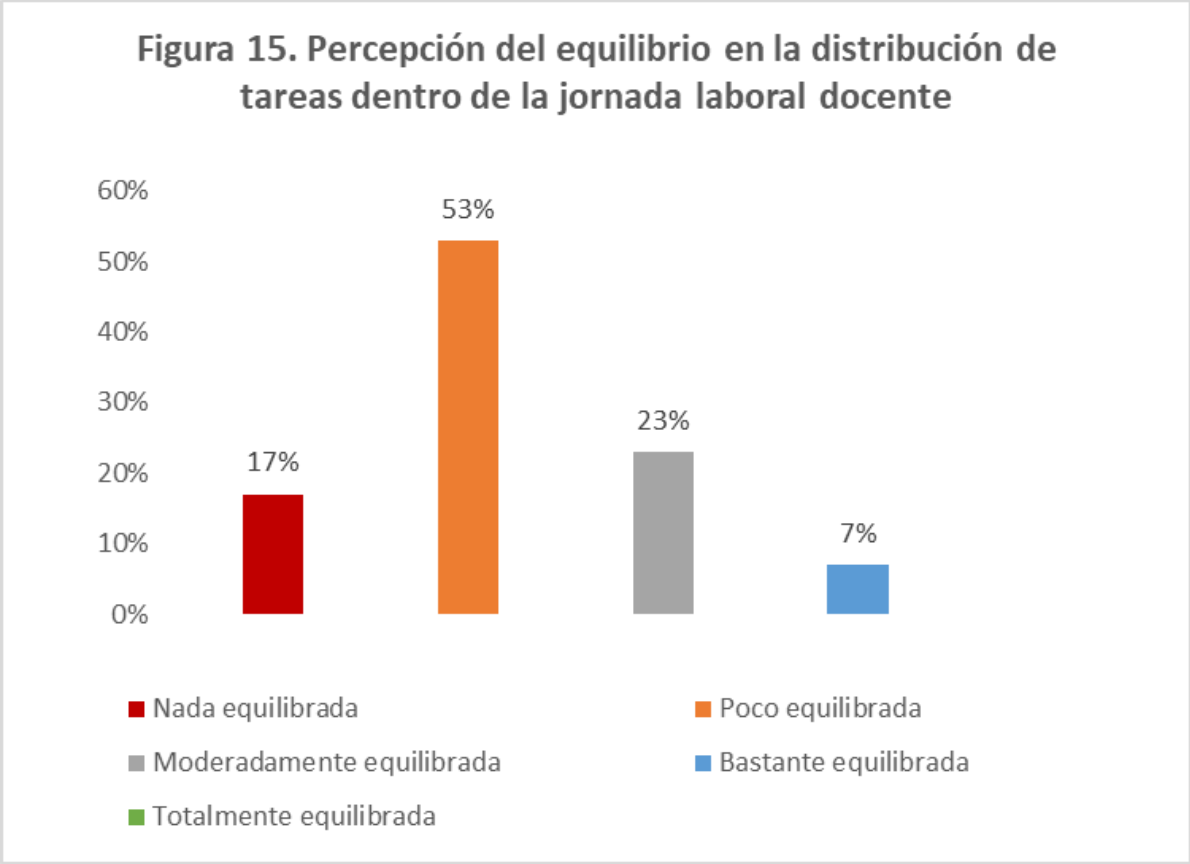


Fuente: Elaboración propia, 2026.

La información evidencia que la mayoría de las personas docentes de la institución, valora la cantidad de responsabilidades laborales como muy elevada (54%), seguida por quienes la consideran elevada (33%). En menor proporción, se ubican quienes la califican como adecuada (10%) y reducida (3%), mientras que no se registran respuestas en la categoría de muy reducida. Lo que muestra que la percepción de la carga laboral se concentra principalmente en niveles altos dentro de la población participante.

Los datos reflejan que el personal docente percibe una alta carga de exigencias asociadas a su ejercicio profesional. La concentración de respuestas en las categorías elevada y muy elevad, reflejan que las demandas laborales forman parte significativa de la experiencia cotidiana de los profesionales en educación, lo que influye en la organización del tiempo, el desgaste docente y el bienestar afectivo dentro de la institucionalidad educativa. “Los hallazgos obtenidos permiten interpretar que las responsabilidades laborales asumidas por las

personas docentes representan un factor relevante dentro de la percepción de desgaste emocional y afectación del bienestar psicológico" (Collie, 2023, p. 9).

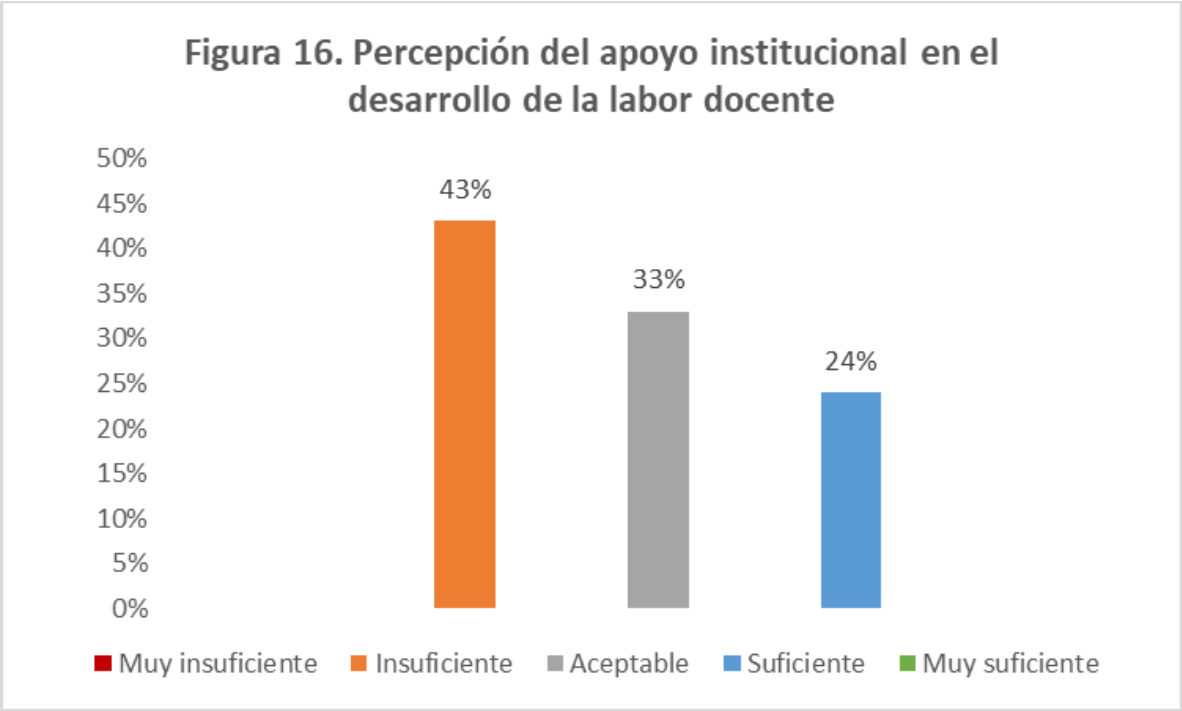


Fuente: Elaboración propia, 2026.

La información muestra que la mayoría de las personas docentes percibe la distribución de tareas dentro de su jornada laboral como poco equilibrada (53%), seguido de quienes la consideran moderadamente equilibrada (23%). En menor proporción, un 17% la valora como nada equilibrada y únicamente un 7% la percibe como bastante equilibrada, mientras que no se registran valoraciones de total equilibrio. Esto plantea que la percepción hacia una distribución laboral insuficientemente balanceada dentro de la jornada docente.

Desde la perspectiva interpretativa, la información permite comprender que existe una percepción generalizada de desbalance en la organización del trabajo docente, lo cual se vincula directamente con la sobrecarga de responsabilidades y la distribución desigual de las tareas. La predominancia de valoraciones negativas sugiere que las exigencias laborales no solo son elevadas, sino también poco estructuradas en términos de tiempo y funciones, lo

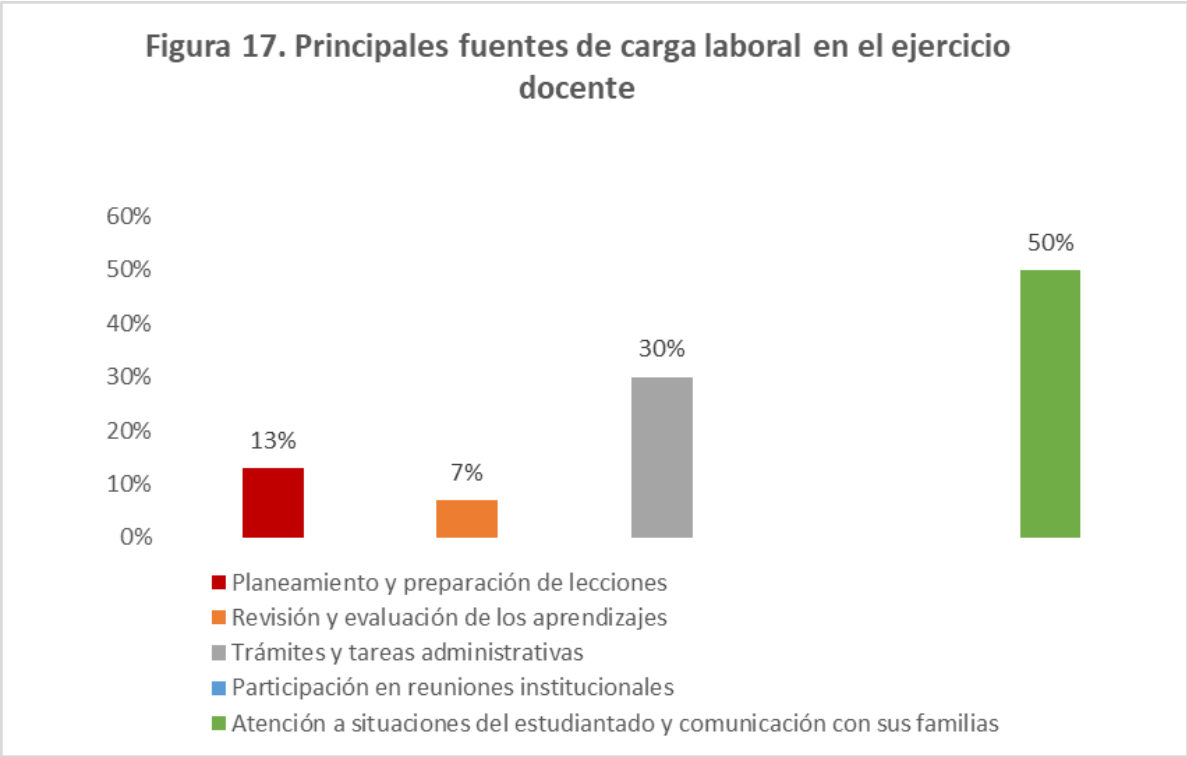
cual puede generar estrés, fatiga y una sensación de descontrol en la gestión de la jornada laboral.



Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los resultados evidencian que la mayor proporción de personas docentes describe el apoyo institucional como insuficiente (43%), seguido por quienes lo consideran aceptable (33%) y suficiente (24%). No se registran respuestas n las categorías de muy insuficiente ni muy suficiente. Esto refleja una percepción mayoritariamente limitada de apoyo institucional recibido para el desarrollo de la labor docente.

Los datos permiten reflexionar como el apoyo institucional no se percibe como plenamente consolidado dentro de la experiencia laboral del profesorado. La concentración de respuestas entre insuficiente y aceptable sugiere que, aunque existen ciertos recursos o acompañamientos institucionales, estos no resultan suficientes para responder de manera integral a las demandas del trabajo docente. Esta percepción puede incidir en la sensación de respaldo, seguridad y estabilidad emocional de los docentes dentro del entorno educativo.



Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los resultados señalan que la principal fuente de carga laboral en el ejercicio docente corresponde a la atención a situaciones del estudiantado y la comunicación con sus familias (50%), seguido de los trámites y tareas administrativas (30%). En menor proporción, se identifican el planeamiento y la preparación de lecciones (13%) y la revisión y evaluación de los aprendizajes (7%), mientras no se registran respuestas asociadas a la participación en reuniones institucionales. Lo que plantea que la carga laboral se concentra principalmente en aspectos relacionales y administrativos, más allá de las funciones pedagógicas directas.

De este modo, los datos permiten denotar que el trabajo docente trasciende significativamente al ámbito académico, incorporando una fuerte carga emocional y social vinculada al acompañamiento del estudiantado y la interacción con sus familias La predominancia de estas funciones sugiere que el profesorado asume roles que implican atención constante, gestión de conflictos y comunicación, lo cual puede generar desgaste emocional.

A esto se suma la incidencia de las tareas administrativas, que refuerzan la sensación de sobrecarga y limitan el tiempo disponible para la planificación y el desarrollo pedagógico,

evidenciando una reconfiguración del papel docente en la que las demandas externas al aula adquieren un peso considerable en la experiencia laboral. Ya que las "exigencias administrativas, organizativas y pedagógicas incrementan la percepción de carga laboral dentro del profesorado, especialmente cuando las demandas institucionales exceden los recursos y el tiempo disponible para el ejercicio docente (Skaalvik & Skaalvik, 2021, p. 138).

Tabla 4. Aspectos de las condiciones laborales que influyen en el bienestar general de la persona docente

Categoría temática	Frecuencia
La labor curricular y pedagógica excesiva	11
Las relaciones entre el estudiantado y el docente	7
Las situaciones conflictivas de aula	5
El poco apoyo institucional y sus políticas internas	3
Situaciones personales del docente y de los estudiantes	2
La poca satisfacción laboral	2
Total de participantes	**30**

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Nota Metodológica: algunas respuestas incluyen más de un aspecto, por lo que se realizó una categorización temática preponderante.

Los resultados evidencian que la principal categoría asociada al bienestar general de las personas docentes corresponde a la curricular y pedagógica (11 de las respuestas), seguida las relaciones entre el docente y los estudiantes (7 respuestas). En menor proporción, se identifican las situaciones conflictivas del aula (5 respuestas) y lo referente al apoyo y políticas institucionales (3 de las respuestas), mientras que las situaciones personales del docente y de los estudiantes y la poca satisfacción laboral (2 respuestas) y los recursos e infraestructura (2 respuestas) presentan menor incidencia.

Se muestra que el bienestar docente está influido principalmente por las exigencias laborales y las dinámicas del entorno institucional. La presencia mayoritaria de la carga

laboral confirma que el volumen de trabajo y las demandas administrativas constituyen el principal factor de afectación en el bienestar general del profesorado. La sobrecarga, la presión por el cumplimiento de tareas y la multiplicidad de funciones evidencian un contexto laboral exigente, en el cual el tiempo y los recursos resultan insuficientes para responder a todas las demandas, generando desgaste físico y emocional.

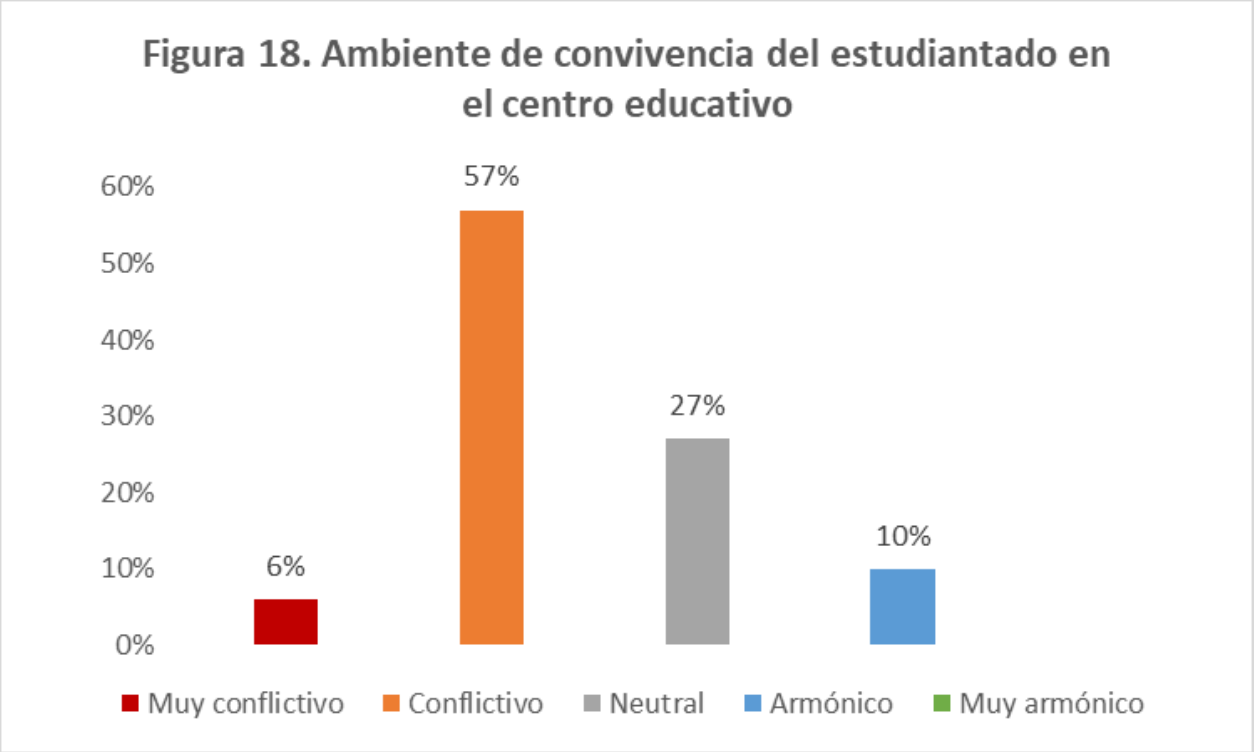
Cabe destacar, la trascendencia del clima laboral y las relaciones interpersonales. El entorno social se convierte en relevante dentro del trabajo docente. Las interacciones con compañeros, jefaturas y otros actores institucionales pueden fortalecer el bienestar cuando son positivas, pero también convertirse en un factor de tensión cuando predominan dinámicas conflictivas o poco colaborativas. Esto refleja que el bienestar docente no depende únicamente de las tareas asignadas, sino también de la calidad de las relaciones dentro del espacio laboral.

Por otra parte, la presencia de factores vinculados a la conducta del estudiantado y a las condiciones institucionales plantea que el ejercicio de la labor docente se desarrolla en un contexto complejo, donde los procesos de enseñanza y aprendizaje del aula, las normativas y las limitaciones del sistema educativo influyen directamente en la experiencia del profesor. A esto se le suman elementos personales como la necesidad de equilibrio entre la vid personal y laboral, lo que confirma que la salud emocional del docente es un fenómeno integral que involucra múltiples dimensiones interrelacionadas.

En este sentido, los resultados permiten establecer una relación directa entre las condiciones laborales y el bienestar general de la persona docente, ya que las exigencias del trabajo, el clima institucional, la atención al estudiantado y los recursos disponibles influyen en la forma en que el profesorado vive su experiencia cotidiana. Esta relación evidencia que el bienestar no depende únicamente de factores personales, sino también de las condiciones organizativas y psicosociales que rodean el ejercicio docente. A partir de ello, resulta pertinente dar paso al análisis orientado a comprender cómo los factores psicosociales del entorno estudiantil repercuten en la experiencia profesional, emocional y la laboral de los profesionales de educación.

Factores psicosociales del entorno estudiantil

Esta parte del análisis de resultados, se centra en las dinámicas sociales y emocionales que surgen en la interacción cotidiana con el estudiantado. Considerando elementos como la convivencia escolar, las situaciones emocionales del alumnado, los conflictos entre estudiantes, la necesidad de apoyo personal y las relaciones que se construyen dentro del centro educativo. Su revisión procura identificar cómo estas experiencias del entorno estudiantil repercuten en la labor diaria y en la vivencia emocional de las personas docentes. Esta variable se examina mediante las preguntas 21 a la 25, centradas en esas situaciones relacionales propias del estudiantado.

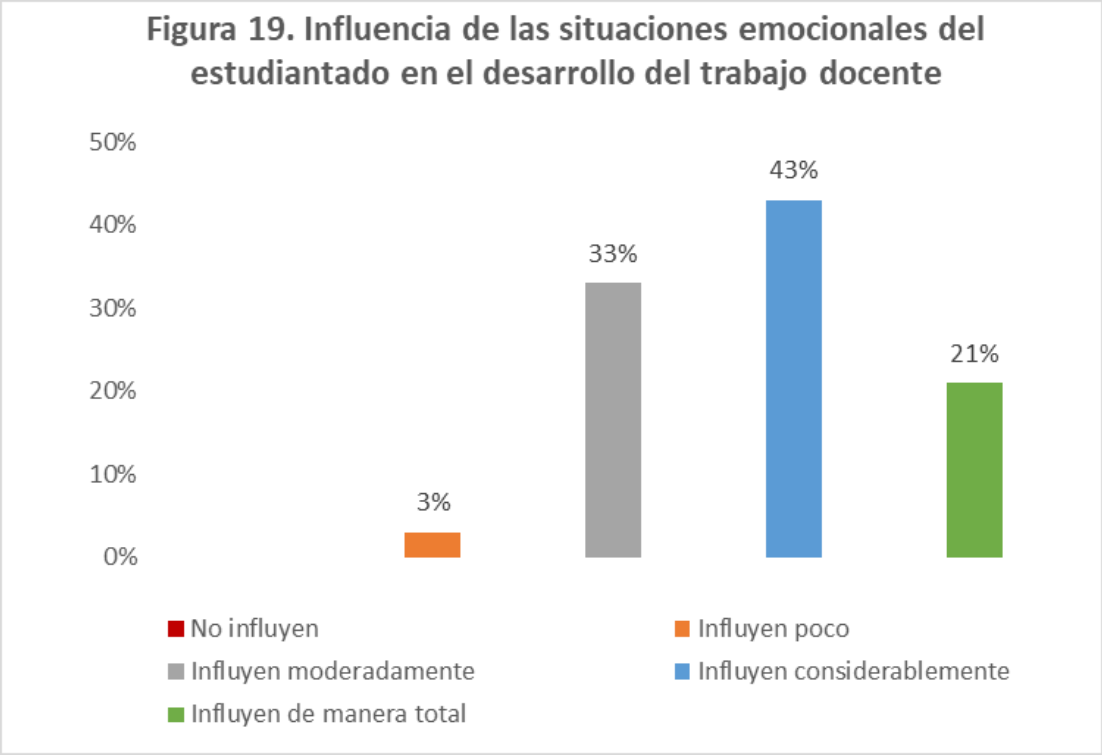


Fuente: Elaboración propia, 2026.

En la figura se observa que el 57% de las personas docentes describen el ambiente de convivencia del estudiantado como conflictivo, mientras que un 27% lo considera neutral. Además, el 10% lo percibe como armónico y el 6% como muy conflictivo. No se registraron respuestas en la opción muy armónico, lo cual evidencia una baja percepción sobre la convivencia estudiantil.

Estos datos plantean que la convivencia del estudiantado representa un factor muy relevante dentro del entorno educativo, ya que la presencia de conflictos puede incidir en la

dinámica del aula la carga emocional del docente y la forma en que desarrolla la labor cotidiana. Por tanto, la percepción mayoritaria de un ambiente conflictivo permite analizar que las condiciones del entorno estudiantil también forman parte de los elementos que pueden afectar el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente. “Las dinámicas de convivencia estudiantil representan un elemento relevante dentro de la experiencia profesional docente, debido al impacto emocional asociado a la gestión cotidiana de conflictos, relaciones interpersonales y situaciones conductuales presentes dentro del entorno educativo“ (Roffey, 2022, p.94).

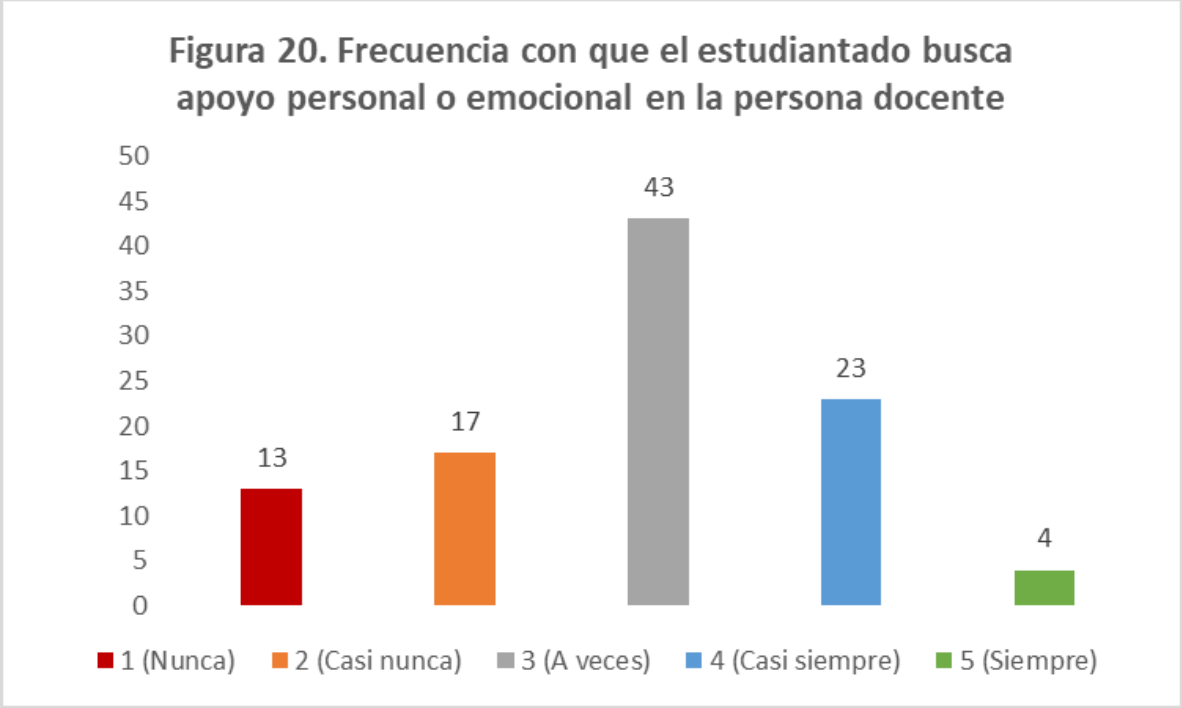


Fuente: Elaboración propia, 2026.

Se observa que el 43% de las personas docentes considera que las situaciones emocionales del estudiantado influyen considerablemente en el desarrollo de su trabajo docente. Asimismo, el 33% indica que influyen moderadamente, mientras que el 21% señala que influyen de manera total. Solo un 3% considera que influyen poco y no se registran

respuestas en la opción no influyen. Los datos reflejan que la mayoría del personal docente percibe este factor como una condición relevante dentro de su desempeño diario.

La información señala que las situaciones emocionales del estudiantado tienen una presencia significativa en la labor cotidiana de los profesores. Esta influencia puede representar una demanda adicional dentro del aula, ya que el docente no solo atiende contenidos académicos, sino también necesidades emocionales, conductuales y relacionales que pueden incidir en su bienestar psicológico y salud emocional. Por ello, la atención constante de estas situaciones puede aumentar la carga emocional del trabajo docente y afectar la forma en que se vive la experiencia educativa.

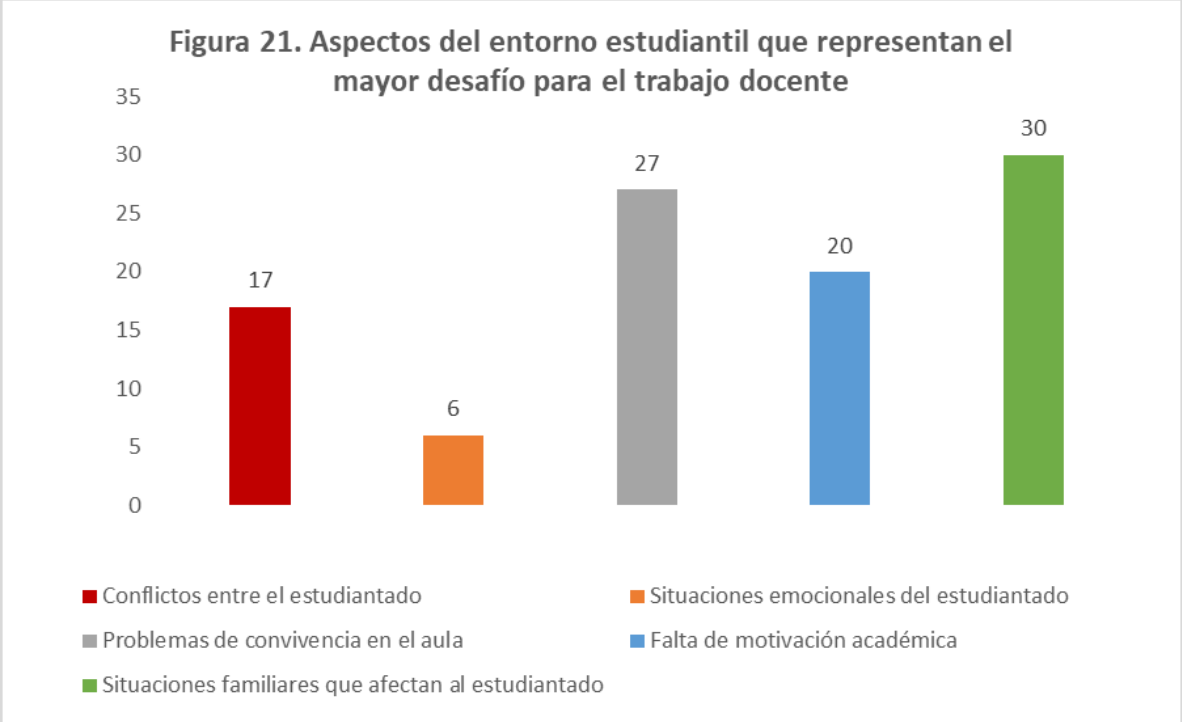


Fuente: Elaboración propia, 2026.

Se puede observar que el 43% de las personas cuestionadas señala que el estudiantado busca apoyo personal o emocional “a veces”, mientras que un 23% plantea que ocurre “casi siempre”. Además, el 17% manifiesta que sucede “casi nunca” y un 13% que “nunca”, mientras que solo un 4% considera que ocurre “siempre”. Estas denominaciones se utilizan como una interpretación de la escala aplicada, ya que el instrumento solicitó valorar la frecuencia de 1 a 5, donde 1 representaba nunca y 5 representaba siempre. En conjunto, los

resultados muestran una tendencia hacia una frecuencia intermedia en la búsqueda de apoyo emocional por parte del estudiantado.

Esto permite interpretar que, aunque la respuesta principal se ubica en la frecuencia media, existe una tendencia general a que el estudiantado si busque apoyo emocional o personal en la figura de la persona docente. Por tanto, la labor docente trasciende la enseñanza académica, ya que también implica acompañamiento, escucha y atención a necesidades personales de los alumnos. Situación que puede incrementar la carga emocional del trabajo cotidiano y vincularse directamente con el bienestar psicológico y la salud emocional docente.



Fuente: Elaboración propia, 2026.

En la figura se observa que el 30% de las personas docentes considera que las situaciones familiares que afectan al estudiantado representan el mayor desafío para el trabajo docente. Seguidamente, el 27% señala los problemas de convivencia en el aula, el 20% indica la falta de motivación académica y el 17% menciona los conflictos entre el estudiantado. Finalmente, el 6% identifica las situaciones emocionales del estudiantado como el principal desafío. Los datos evidencian que los mayores retos se concentran en factores familiares y de convivencia escolar.

Estos resultados permiten interpretar que el trabajo docente se ve influenciado por las condiciones del entorno estudiantil que trascienden lo meramente académico. Las situaciones familiares, la convivencia, la motivación y los conflictos entre estudiantes demandan acompañamiento, mediación y contención por parte de la persona docente, lo cual puede aumentar la carga emocional de su labor cotidiana e incidir en su bienestar emocional y salud psicológica. El entorno estudiantil se constituye en un componente relevante para comprender las exigencias psicosociales que enfrenta el personal docente. "Las problemáticas emocionales y sociales del estudiantado, constituyen factores psicosociales que influyen significativamente en la experiencia emocional del personal docente, especialmente por la constante necesidad de acompañamiento y regulación emocional dentro del aula" (Xu et al., 2025, p.12).

Tabla 5. Influencia de las dinámicas sociales y emocionales del estudiantado en la labor docente

Categoría temática	Frecuencia
Conducta, indisciplina y desmotivación del estudiantado	9
Factores emocionales y problemáticas personales del estudiantado	7
Impacto en el proceso de enseñanza y aprendizaje	5
Clima de aula y relaciones interpersonales	4
Carga emocional y desgaste docente	3
Percepción positiva o motivación del estudiantado	2
Total de participantes	**30**

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Nota Metodológica: algunas respuestas incluyen más de un aspecto, por lo que se realizó una categorización temática preponderante.

La categoría con mayor frecuencia corresponde a la conducta, indisciplina y desmotivación del estudiantado (9 respuestas), seguida por factores emocionales y problemáticas personales (7 de las respuestas) y el impacto en el proceso de enseñanza y aprendizaje (5 de las respuestas). En menor proporción, se identifican el clima de aula y las relaciones interpersonales (4 respuestas), la carga emocional y el desgaste docente (3 respuestas) y,

finalmente, percepciones positivas o motivacionales del estudiantado (2 de las respuestas). En conjunto, los datos revelan que la mayoría de respuestas se concentran en factores que representan desafíos dentro del contexto educativo.

Se analiza que las dinámicas sociales y emocionales del estudiantado son percibidas principalmente como elementos que dificultan el desarrollo de la labor docente. La presencia de conductas disruptivas, desinterés y falta de motivación impacta directamente en la fluidez de las clases, obligando al docente a redirigir constantemente la atención hacia el manejo disciplinario en lugar de centrare en los procesos pedagógicos. Esto refleja una tensión constante entre enseñar y contener.

Los factores emocionales del estudiantado adquieren un peso significativo, evidenciando que situaciones personales, familiares y sociales inciden en su comportamiento y disposición para el aprendizaje. Estas condiciones no solo afectan al estudiante, sino que trasladan una carga adicional al docente quien debe asumir un papel más amplio que incluye el acompañamiento emocional, mediación de conflictos y adaptación de estrategias, lo cual incrementa la complejidad del ejercicio profesional.

Por otra parte, algunas respuestas destacan el potencial positivo cuando existen relaciones respetuosas, motivación y un clima de aula favorable. En estos casos, el estudiantado se convierte en un facilitador del proceso educativo, promoviendo un ambiente propicio para el aprendizaje y fortaleciendo la satisfacción docente. Sin embargo, estos escenarios parecen menos frecuentes en comparación con las experiencias de dificultad. Finalmente, estos hallazgos permiten establecer un vínculo directo con el bienestar psicológico y la salud emocional del docente, ya que la constante exposición a dinámicas estudiantiles complejas implica una alta demanda emocional, cognitiva y conductual. La necesidad de gestionar simultáneamente el proceso educativo y las problemáticas socioemocionales del estudiantado puede generar desgaste progresivo, afectar la estabilidad emocional y condicionar la percepción del ejercicio docente, evidenciando la importancia de considerar estos factores dentro de un análisis integral del bienestar educativo.

Síntesis general del capítulo

Finalmente se presenta una síntesis de los principales hallazgos derivados del análisis de cada una de las variables de estudio. Se destacan las tendencias más relevantes identificadas en el bienestar psicológico, la salud emocional y los factores laborales y psicosociales, estableciendo un vínculo con los objetivos de la investigación. Para generar un cierre que sirva de fundamento para el capítulo final, este resumen integra los resultados recolectados de manera global y proyecta su trascendencia para la comprensión del fenómeno analizado. Este cierre capitular se realizará mediante "la combinación de los hallazgos desarrollados previamente, con el fin de ofrecer una lectura integral del fenómeno estudiado" (Flick, 2022, p. 76).

A partir de la caracterización de las personas participantes, se identifica una muestra conformada por 30 docentes del Liceo Occidental de Cartago, con predominio del sexo femenino y una concentración importante entre los 44 y 55 años. Además, los datos reflejan una población con amplia trayectoria profesional, ya que la mayor parte de las personas encuestadas cuenta con más de 16 años de experiencia laboral docente. Esta condición permite situar los resultados desde la perspectiva de un grupo con vivencias prolongadas dentro del sistema educativo público, lo cual resulta relevante para comprender sus percepciones sobre las condiciones laborales, el entorno estudiantil y el ejercicio cotidiano de la docencia.

De igual manera, la muestra presenta diversidad en cuanto a las áreas de enseñanza, pues participaron docentes de Ciencias, Idiomas, Matemática, Estudios Sociales y Educación Cívica, Artes Plásticas y Música, Tecnología, Español, Psicología y Filosofía, Artes Industriales y Educación para el Hogar, Educación Física y Educación Religiosa. En relación con el grado académico, se evidencia que la totalidad de las personas participantes posee formación universitaria con licenciatura o maestría. En conjunto, estos hallazgos permiten comprender que el análisis de la investigación se sustenta en una muestra docente diversa, con experiencia consolidada y formación académica pertinente, para interpretar el bienestar psicológico y la salud emocional en el contexto educativo estudiado.

Los resultados vinculados con el bienestar psicológico de las personas docentes evidencian una percepción predominantemente moderada y parcialmente positiva. Si bien una parte importante manifiesta satisfacción con su ejercicio profesional y reconoce que la

docencia contribuye a su desarrollo personal y profesional, también se observa la presencia de respuestas neutras e indicadores de insatisfacción que muestran que el bienestar no se experimenta de forma plena ni uniforme en toda la muestra.

Asimismo, la realización personal aparece como una experiencia presente, pero no constante. La mayoría de las personas docentes indica que esta sensación se manifiesta algunas veces o frecuentemente, lo cual permite interpretar que el sentido de logro y la satisfacción profesional dependen de condiciones específicas del contexto educativo. Esto evidencia que el bienestar psicológico docente está relacionado tanto con la valoración interna de la labor como con las experiencias cotidianas que se desarrollan dentro del aula.

Además, se identifica que la relación con el estudiantado constituye uno de los principales elementos que fortalece el bienestar personal. La motivación, gratitud, actitud y avance de los estudiantes son percibidos como factores que generan satisfacción, propósito y valoración profesional. No obstante, estos elementos positivos conviven con factores de desgaste, especialmente la carga laboral, las demandas administrativas, la presión institucional y la falta de apoyo, los cuales inciden en la salud emocional del personal docente.

El bienestar psicológico de la persona docente es un fenómeno multidimensional, influido por factores personales, relacionales, laborales e institucionales. Los datos muestran que la docencia puede representar una fuente significativa de realización y crecimiento, pero también un espacio atravesado por exigencias que afectan el equilibrio emocional y la calidad de vida laboral. Por ello, esta variable resulta fundamental “para comprender la experiencia docente dentro del contexto educativo estudiado” (Kurrle &Warwas, 2025, p. 27).

La salud emocional es una variable con amplios elementos de análisis. En el caso de la muestra se caracteriza por una tendencia mayoritariamente positiva, aunque no homogénea en toda la muestra. Los resultados evidencian que, si bien una parte importante del profesorado experimenta estados emocionales favorables durante el desarrollo de sus actividades, también se presentan valoraciones intermedias y negativas que reflejan la existencia de condiciones que afectan la estabilidad emocional. Esto permite comprender que la salud emocional no se manifiesta como una experiencia constante, sino como un proceso dinámico sujeto a variaciones según las condiciones del entorno laboral.

Asimismo, se identifica que las situaciones laborales influyen en el estado emocional del profesorado. La frecuencia con que estas condiciones impactan en las emociones permite reflexionar, que el trabajo docente implica una carga emocional constante, en la cual las exigencias cotidianas, las responsabilidades y las dinámicas institucionales inciden directamente en la vivencia emocional de las personas docentes. Esto sugiere que la salud emocional no puede desvincularse de las condiciones en las que se desarrolle el ejercicio profesional.

Por otra parte, el manejo de las emociones ante situaciones difíciles en el aula se presenta en niveles mayoritariamente intermedios, lo que señala que el profesorado posee ciertas estrategias de regulación emocional, aunque no siempre de manera óptima. La capacidad de gestionar emociones en contextos complejos, refleja tanto habilidades desarrolladas como la necesidad de fortalecer competencias emocionales que permitan afrontar de forma más efectiva de las demandas del entorno educacional.

En conjunto, los resultados muestran que la salud emocional de la persona docente está influida por la interacción entre factores laborales, vinculativos y contextuales. Las dinámicas del salón de clases, las cargas laborales y las condiciones organizacionales configuran una experiencia emotiva compleja, en la cual coexisten elementos del bienestar y de desgaste. “Realidad que permite el reflexionar sobre la relevancia del abordaje de la salud emocional docente como un componente fundamental dentro del análisis del contexto educativo” (Organización Mundial de la Salud & Organización Internacional del Trabajo, 2022, pp. 1 – 2)

La variable factores laborales en el ejercicio docente permite analizar las condiciones organizativas y estructurales que influyen en la experiencia profesional de las personas docentes. En este sentido, los resultados evidencian una percepción generalizada de alta exigencia en el contexto de trabajo, donde se identifican múltiples demandas y una distribución poco equilibrada de las tareas dentro de la jornada laboral esta situación refleja un entorno profesional complejo, caracterizado por exigencias que trascienden la labor pedagógica y que repercuten de manera directa en la organización del tiempo y en la dinámica cotidiana del trabajo docente.

La percepción de apoyo institucional se presenta como un elemento variable dentro de la experiencia laboral, lo que sugiere que no todas las personas docentes cuentan con las mismas condiciones de acompañamiento en el desarrollo de sus funciones. La presencia de valoraciones intermedias y negativas en este aspecto permite interpretar que existen debilidades en la estructura organizacional que pueden afectar tanto el desempeño como el bienestar del cuerpo docente, especialmente en espacios donde las responsabilidades laborales son elevadas.

Por otra parte, se reflexiona que las principales fuentes de carga laboral no se concentran únicamente en las tareas académicas, sino también en la atención a situaciones del estudiantado, la comunicación con sus familias y las demandas administrativas. Esto plantea una ampliación del rol docente, en el cual se incorporan responsabilidades de carácter social, emocional y organizativo que incrementan la complejidad del trabajo y pueden generar desgaste cuando no existen condiciones laborales idóneas para su gestión.

En conjunto, los resultados permiten analizar que los factores de índole laboral representan un componente determinante en la experiencia profesional docente, al influir tanto en la organización del trabajo como en la percepción de bienestar y de equilibro emocional. La interacción entre carga laboral, apoyo institucional, distribución de tareas y demandas del entorno configura un escenario que requiere ser meditado de manera integral, ya que estos aspectos inciden directamente en la calidad de la vida laboral y en el equilibro general de las personas docentes dentro de su contexto institucional (Collie, 2023, p. 6 - 9).

La variable de los factores psicosociales del entorno estudiantil muestra aspectos interesantes para analizar. Es evidente que el entorno socioemocional constituye un elemento determinante dentro de la experiencia docente. La percepción predominante de un clima de convivencia con presencia de conflictos y tensiones muestra que el aula no siempre se configura como un espacio armónico lo que incide directamente en la dinámica de enseñanza. Esta realidad sitúa al docente en un contexto donde, además de enseñar, debe gestionar situaciones relacionales complejas que condicionan su labor cotidiana.

Asimismo, se plantea que las condiciones emocionales del estudiantado influyen de manera constante en el desarrollo del trabajo docente. La necesidad de atender problemáticas personales, familiares y sociales traslada al aula demandas que trascienden lo académico,

implicando un rol más amplio que requiere sensibilidad, contención y capacidad de adaptación. Lo que evidencia que el ejercicio docente se encuentra profundamente vinculado a las realidades emocionales del alumnado.

En esta misma línea, la búsqueda de apoyo por parte de los estudiantes refleja que el docente es percibido como una figura de referencia no solo en el aprendizaje, sino también en el acompañamiento personal. Esta interacción fortalece el vínculo pedagógico, pero al mismo tiempo incrementa las exigencias emocionales del trabajo, ya que implica una atención constante a necesidades que pueden generar desgaste si no se cuenta con condiciones adecuadas de apoyo.

Finalmente, se resalta que las dinámicas sociales y emocionales del estudiantado influyen de forma significativa en la complejidad del ejercicio docente, al demandar un equilibrio entre la mediación pedagógica y la gestión socioemocional. La presencia de factores como la indisciplina, la desmotivación, los conflictos y las situaciones personales del alumnado configura un escenario que puede afectar la estabilidad emocional del docente, pero que también, en contextos positivos, puede convertirse en un elemento que favorece el sentido de propósito y la satisfacción personal (Xu et al., 2025, p.12).

A partir de los resultados obtenidos, se procede a la elaboración del capítulo final de la investigación, en el cual se presentan las conclusiones y las recomendaciones derivadas del estudio realizado.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El presente capítulo expone las conclusiones y recomendaciones derivadas del análisis de los resultados obtenidos en la investigación sobre el bienestar psicológico y la salud emocional de la persona docente del Liceo Occidental de Cartago. En este sentido, se retoman los principales descubrimientos, con el fin de establecer aportes significativos en relación con los objetivos planteados, así como promover acciones orientadas a la mejora del contexto educativo analizado.

En el marco de un trabajo investigativo, las conclusiones constituyen la síntesis analítica de los hallazgos más relevantes del estudio, elaboradas a partir de la relación entre los resultados obtenidos y los objetivos planteados. Estas no implican una repetición de los datos, sino una "interpretación que permite establecer generalizaciones, identificar aportes y reconocer los alcances y limitaciones del proceso investigativo" (Creswell & Creswell, 2023).

Por su parte, las recomendaciones se orientan a la formulación de acciones concretas y viables que respondan a los hallazgos del estudio, manteniendo coherencia con las conclusiones y con el problema investigado. Estas buscan "proponer mejoras, intervenciones o líneas de acción aplicables al contexto analizado, favoreciendo la toma de decisiones y la generación de cambios en el ámbito educativo (Flick, 2022).

A partir del análisis de resultados obtenidos, se procede a la elaboración del presente apartado de la investigación. Integrando las conclusiones y recomendaciones como elementos finales del proceso de estudio, proyectando los aportes del trabajo hacia el fortalecimiento del bienestar docente en el contexto institucional analizado.

Conclusiones

En relación con el objetivo general de la investigación, el cual se orienta al análisis integral del bienestar psicológico y la salud emocional docente en función de los factores laborales y psicosociales del entorno estudiantil se concluye que: el bienestar psicológico y la salud emocional docente de las personas docentes del Liceo Occidental de Cartago están profundamente condicionados por la interacción constante entre las exigencias laborales y las dinámicas del entorno estudiantil. Las cargas del trabajo, las presiones institucionales y las demandas propias de la gestión educativa generan un impacto significativo en la estabilidad emocional del profesorado, evidenciando un desgaste sostenido.

Esta realidad permite comprender que el bienestar docente no depende únicamente de factores individuales, sino que responde a condiciones estructurales del contexto educativo que requieren atención prioritaria y abordajes integrales. “El bienestar docente abarca como se siente y se desempeña el profesorado en sus trabajos” (Internacional de la Educación, 2024, p.4).

En cuanto al objetivo específico uno, orientado a describir las percepciones y experiencias del profesorado en relación con su bienestar psicológico y salud emocional, se concluye que: las personas docentes manifiestan una percepción clara sobre la relevancia del bienestar psicológico dentro de su ejercicio profesional. Sin embargo, sus experiencias reflejan un escenario marcado por la presión constante, la sobrecarga laboral y la necesidad de atender múltiples demandas simultáneamente.

Este conglomerado produce un desgaste emocional progresivo, que afecta no solo su desempeño profesional, sino también su equilibrio personal. Se evidencia, además que, aunque exista conciencia sobre la problemática, no siempre se dispone de los recursos institucionales necesarios para su adecuada atención. Además, las percepciones y experiencias incluyen el “el estado emocional y mental, sus actitudes y las evaluaciones de su desempeño laboral (Internacional de la Educación, 2024, p.4).

.

Respecto al objetivo específico dos, enfocado a la identificación de los factores laborales y psicosociales del entorno estudiantil asociados al bienestar docente, se concluye que: los principales factores que inciden en el bienestar psicológico y la salud emocional del profesorado corresponden a la carga laboral, las exigencias administrativas y las condiciones derivadas del entorno estudiantil.

Estos elementos se interrelacionan y potencian entre sí, configurando un entorno de alta demanda que incrementa los niveles de estrés y desgaste emocional. En particular, la acumulación de responsabilidades y la atención constante de situaciones complejas dentro del aula contribuyen a una afectación significativa del bienestar docente. Según la UNESCO: incide en "el aumento de la carga de trabajo de los docentes y la disminución de su bienestar (UNESCO & Equipo Internacional sobre Docentes, 2024, p.3).

En cuanto al objetivo específico tres, orientado a analizar la relación entre los factores identificados y el bienestar docente, se concluye que: existe una relación directa y significativa entre los factores laborales y psicosociales y el bienestar psicológico y la salud emocional de las personas docentes. A medida que se incrementan las exigencias laborales y las problemáticas del entorno estudiantil, se incrementa también el nivel de afectación emocional del profesorado.

Este vínculo evidencia la naturaleza interdependiente de las variables de estudio y resalta la necesidad de abordarlas de manera articulada dentro de la dinámica institucional. Por lo que "mejorar las condiciones laborales del personal docente es calve para tener un mayor número de docentes de calidad (UNESCO & Equipo Internacional sobre Docentes, 2024, p.3).

A partir del análisis de los resultados obtenidos en la investigación se establecen varias conclusiones. Una de ellas es que la carga laboral representa uno de los factores más determinantes en el bienestar psicológico docente, al generar una sensación constante de sobrecarga que limita los espacios de descanso, recuperación emocional y equilibrio personal. Esta condición favorece la aparición de estrés y agotamiento, afectando de manera progresiva la salud emocional del profesorado.

Derivado del análisis detallado de los datos recopilados, se establece que: las presiones asociadas a la gestión del aula representan una fuente significativa de desgaste

emocional, especialmente en contextos donde las conductas estudiantiles demandan atención constante. Esta situación aumenta los niveles de tensión en el ejercicio docente, dificultando la estabilidad emocional y la calidad del desempeño profesional.

Además, a partir de la interpretación de resultados, se evidencia que: el entorno estudiantil incide directamente en la salud emocional del profesorado, debido a la diversidad de problemáticas presentes en el aula. La necesidad de intervenir de manera continua en estas situaciones genera un impacto acumulativo en el estado afectivo de las personas docentes.

Desde otra perspectiva del análisis realizado, se determina que: las afectaciones derivadas del ejercicio docente trascienden el espacio laboral, impactando también la vida personal del profesorado. Esta situación evidencia la dificultad para establecer límites entre ambos ámbitos, lo que intensifica el desgaste emocional.

De igual forma, a partir de los hallazgos obtenidos, se puede concluir que: las condiciones institucionales actuales no siempre garantizan un acompañamiento adecuado en el ámbito emocional. Esto puede generar un incremento de la percepción de vulnerabilidad del profesorado frente a las demandas propias del contexto educativo.

Finalmente, integrando los resultados del estudio, se establece que: el bienestar psicológico y la salud emocional docente constituyen elementos fundamentales para la calidad educativa, por lo que su fortalecimiento debe ser considerado una prioridad dentro de las políticas y prácticas institucionales, promoviendo entornos laborales más equilibrados y sostenibles. "El bienestar del profesorado es fundamental para crear un entorno de aprendizaje positivo y apoyar los resultados de los y las estudiantes" (Internacional de la Educación, 2024, p.4).

Recomendaciones

En relación con el objetivo general de la investigación y considerando la necesidad de fortalecer el bienestar docente en el contexto institucional analizado se recomienda

desarrollar e implementar programas y estrategias institucionales integrales orientadas a la promoción del bienestar psicológico y la salud emocional del profesorado, contemplando tanto las condiciones laborales como los factores psicosociales del entorno estudiantil. Estas acciones deben orientarse hacia un enfoque preventivo y de acompañamiento continuo que permite mejorar la calidad de vida del personal docente. Ya que "mejorar el bienestar del profesorado implica prestar atención a las condiciones de trabajo, el agotamiento emocional y los sentimientos de seguridad" (Internacional de la Educación, 2024, p.4).

En cuanto al objetivo específico uno, enfocado en las percepciones y experiencias del profesorado, se sugiere que: se deben generar espacios institucionales de acompañamiento emocional, reflexión y escucha activa, donde las personas docentes puedan expresar sus experiencias y fortalecer sus habilidades socioemocionales, contribuyendo así a su bienestar integral. Destacándose la máxima que sostiene que "el bienestar de los y las estudiantes está intrínsecamente ligado al bienestar del personal docente**"** (Internacional de la Educación, 2024, p. 14)

Respecto al objetivo específico dos, relacionado con los factores identificados en la investigación, se recomienda: diseñar programas específicos en la institución, dirigido a la atención de los factores laborales y psicosociales que inciden en el bienestar docente. Se debe incluir la revisión de cargas laborales, la reducción de tareas administrativas innecesarias y la implementación de estrategias para el manejo del estrés. En donde, mejorar "las condiciones de trabajo e invertir en educación influye significativamente en el bienestar y motivación de los docentes" (UNESCO, 2024, párr. 1).

En relación con el objetivo específico tres, vinculado con el análisis de la relación entre variables, se propone: fortalecer la articulación entre las distintas instancias institucionales para desarrollar acciones que reduzcan el impacto de las demandas laborales y del entorno estudiantil sobre la salud emocional del profesorado. Ya que "implicar a los docentes en la toma de decisiones y fomentar una cultura escolar de colaboración puede atraer y retener a docentes de calidad (UNESCO, 2024, párr. 1).

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda que: revisar la distribución de carga laboral docente, procurando un equilibrio que permita el adecuado cumplimiento de sus funciones sin comprometer su bienestar psicológico.

Derivado de los descubrimientos del estudio, se sugiere: brindar capacitación continua en manejo de aula, resolución de conflictos y atención de situaciones complejas, con el fin de reducir el impacto afectivo en el ejercicio docente.

Asimismo, considerando la influencia del entorno estudiantil, se recomienda: fortalecer los mecanismos de apoyo institucional ante problemáticas estudiantiles, de manera que el profesorado cuete con respaldo y no asuma de forma individual la totalidad de estas situaciones.

Desde otra perspectiva de intervención, se propone: promover estrategias de autocuidado y bienestar del personal docente, fomentando hábitos que favorezcan la regulación emocional y el equilibrio entre la vida laboral y personal.

De igual forma, en función del clima institucional, se sugiere: implementar acciones orientadas al fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la comunicación de los diferentes miembros de la comunidad educativa, con el fin de mejorar el ambiente laboral y promover una cultura organizacional de apoyo.

Finalmente, considerando la trascendencia del tema abordado, se recomienda: continuar desarrollando investigaciones sobre el bienestar psicológico docente en contextos educativos similares, con el propósito de profundizar en el análisis del fenómeno y generar propuestas cada vez más pertinentes y contextualizadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (s. f.). *Psychosocial risks and mental health at work*. https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-andmental-health

Aguilar Correa, C., Farías Farías, B. B., Fuentes Savoy, M. P., Miranda Núñez, P. I., & Pérez Pérez, M. I. (2023). Bienestar socioemocional en contexto de pandemia y virtualidad: Una aproximación a padres, madres, profesorado y estudiantado de educación primaria en Chile. *Revista Educación, 47*(1). https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.52029

Arce Centeno, K. (2026). *Entrevista semiestructurada sobre caracterización institucional y dinámica del Liceo Occidental de Cartago (marco situacional)* [Entrevista]. Archivo del investigador.

Arias Gonzáles, J. L. (2021). Guía para elaborar la operacionalización de variables. *Espacio I+D: Innovación más Desarrollo, 10*(28), 42–56. https://doi.org/10.31644/IMASD.28.2021.a02

Arias Gonzáles, J. L., Holgado Tisoc, J., Tafur Pittman, T. L., & Vásquez Pauca, M. J. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para desarrollar un proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. https://doi.org/10.35622/inudi.b.016

Beames, J. R., Spanos, S., Roberts, A., McGillivray, L., Li, S., Newby, J. M., O'Dea, B., & Werner-Seidler, A. (2023). Intervention programs targeting the mental health, professional burnout, and/or wellbeing of school teachers: Systematic review and meta-analyses. *Educational Psychology Review, 35*(1), Article 26. https://doi.org/10.1007/s10648-023-09720-w

Borman, G. D., & Dowling, N. M. (2008). Teacher attrition and retention: A meta-analytic and narrative review of the research. *Review of Educational Research, 78*(3), 367–409. https://doi.org/10.3102/0034654308321455

Collie, R. J. (2023). Teacher well-being and turnover intentions: Investigating the roles of job resources and job demands. *British Journal of Educational Psychology*. https://doi.org/10.1111/bjep.12587

Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). SAGE Publications. https://books.google.com/books?id=bttwENORfhgC

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications. https://books.google.com/books?id=4uB76IC_pOQC

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6.ª ed.). SAGE Publications. https://edge.sagepub.com/creswellrd6e

Dreer, B. (2023). On the outcomes of teacher wellbeing: A systematic review of research. *Frontiers in Psychology, 14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205179

Estrada Esquivel, A. L. (2023). Operacionalización de variables de investigación. *Revista CISA, 5*(5), 25–34. https://doi.org/10.58299/cisa.v5i5.35

Flick, U. (2023). *An introduction to qualitative research* (7th ed.). SAGE Publications. https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/an-introduction-to-qualitativeresearch/book278983

Hallinger, P., Liu, S., & Piyaman, P. (2022). Does principal leadership make a difference in teacher well-being? *Educational Management Administration & Leadership, 50*(3), 437–456. https://doi.org/10.1177/1741143221998687

Hargreaves, A., & O'Connor, M. T. (2021). *Collaborative professionalism*. Corwin. https://us.corwin.com/en-us/nam/collaborative-professionalism/book263532 Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill. https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf

Internacional de la Educación. (2024). *Bienestar del personal docente y del PAE*. Internacional de la Educación. URL: https://www.ei-ie.org/file/867

Kurrle, L. M., & Warwas, J. (2025). Conceptualizations of teacher well-being in contemporary educational research. *Education Sciences, 15*(6), 766. https://doi.org/10.3390/educsci15060766

Liceo Occidental de Cartago. (2026a). *Lista: nómina oficial del personal de la institución*. Documento institucional. https://www.mep.go.cr

Liceo Occidental de Cartago. (2026b). *Lista: nómina del consejo de profesores y lista de los comités*. Documento institucional. https://www.mep.go.cr

Liceo Occidental de Cartago. (2026c). *Lista: adecuaciones curriculares, ciclo lectivo 2026*. Documento institucional. https://www.mep.go.cr

McCallum, F., & Price, D. (2022). *Teacher wellbeing: A review of research*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-16-9819-3

Ministerio de Educación Pública. (2023). *Atención socioemocional y primeros auxilios psicológicos en centros educativos públicos*. https://www.mep.go.cr

Molina Fonseca, P. (2026). *Entrevista semiestructurada sobre caracterización institucional y dinámica del Liceo Occidental de Cartago (marco situacional)* [Entrevista]. Archivo del investigador.

Monge Barquero, P. (2026). *Entrevista semiestructurada sobre caracterización institucional y dinámica del Liceo Occidental de Cartago (marco situacional)* [Entrevista]. Archivo del investigador.

Observatorio de la Educación, Universidad Americana. (2024). *Salud mental y bienestar socioemocional en las comunidades educativas costarricenses*. https://uam.ac.cr

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2020). *TALIS 2018 results (Volume II)*. https://doi.org/10.1787/19cf08df-en

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2021). *Teachers at the centre of education recovery*. https://doi.org/10.1787/cf908f3e-en

Organización Internacional del Trabajo. (2021). *Riesgos psicosociales y salud mental en el trabajo*. https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work

Organización Mundial de la Salud, & Organización Internacional del Trabajo. (2022). *Mental health at work: Policy brief*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052

Retana-Alvarado, D. A., González-Ríos, J., & Pérez-Villalobos, D. (2022). Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés. *InterSedes, 23*(47), 161–183. https://doi.org/10.15517/isucr.v23i47.47040

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a selfdetermination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*, 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Roffey, S. (2022). *Building positive relationships in schools*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-16-5215-7

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2021). Teacher stress and coping strategies. *Creative Education, 12*, 1273–1295. https://doi.org/10.4236/ce.2021.126097

Sonnentag, S., Cheng, B. H., & Parker, S. L. (2023). Recovery from job stress: The role of demands and resources. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 10*, 1–27. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091355

UNESCO. (2022). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707

UNESCO. (2023). *Global report on teachers*. https://unesdoc.unesco.org

UNESCO. (2024). *Informe mundial sobre los docentes: qué debes saber*. UNESCO. URL: https://www.unesco.org/es/articles/informe-mundial-sobre-los-docentes-quedebes-saber

UNESCO & Equipo Internacional sobre Docentes para Educación 2030. (2024). *Informe mundial sobre el personal docente: Afrontar la escasez de docentes y transformar la profesión*. UNESCO. URL: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000393262

Vaillant, D., & Cardozo-Gaibisso, L. (2016). Condiciones laborales y desarrollo profesional docente en América Latina. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria, 13*(26), 23–35. https://doi.org/10.29197/cpu.v13i26.262

Xu, X., Haratyan, F., & Tian, L. (2026). A 2025 systematic review of teacher emotion regulation and well-being. *Teaching and Teacher Education, 134*, 104285. https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104285

Anexo 1. Cuestionario aplicado al personal docente del Liceo Occidental de Cartago

Universidad San Marcos

Licenciatura en Psicología

Cuestionario dirigido a las personas docentes del Liceo Occidental.

Descripción General

Este cuestionario tiene como finalidad recopilar información para la elaboración del Trabajo Final de Graduación, para optar por el grado de Licenciatura en Psicología de la Universidad San Marcos. La información brindada será tratada de manera confidencial y se utilizará con fines meramente académicos para la investigación.

El objetivo de este instrumento es conocer sus conocimientos, experiencias y opiniones sobre el bienestar psicológico y la salud emocional de las personas docentes del Liceo Occidental, en este primer cuatrimestre 2026. Su participación es muy valiosa para el desarrollo de esta investigación.

Instrucciones Generales

Se le solicita de manera cordial, leer con atención y responder a todas las preguntas del cuestionario. En caso de duda, por favor consultar con la persona encargada.

Sección 1: Información laboral y profesional del participante

A continuación, se presentan algunas preguntas de carácter general relacionadas con la trayectoria laboral y académica de las personas participantes.

1. Sexo

( ) Masculino.
( ) Femenino.
( ) Otro.
( ) Prefiero no responder.

2. Rango de Edad

( ) Menos de 25 años.
( ) Entre 25 y 34 años.
( ) Entre 35 y 44 años.
( ) Entre 44 y 55 años.

( ) Más de 55 años.

3. Años de experiencia docente

( ) Menos de 5 años.
( ) Entre 5 y 10 años.
( ) Entre 11 y 15 años.
( ) Entre 16 y 20 años.
( ) Más de 20 años.

4. Área de enseñanza en la que labora

( ) Tecnología.
( ) Idioma (Inglés o Francés).
( ) Español.
( ) Matemática.
( ) Ciencias (Incluyendo Física, Química y Biología).
( ) Estudios Sociales y Educación Cívica.
( ) Educación Física.
( ) Artes Industriales o Educación para el Hogar.
( ) Artes Plásticas.

5. Último grado universitario obtenido

( ) Bachillerato.
( ) Licenciatura.
( ) Maestría.
( ) Doctorado.

Sección 2: Bienestar psicológico de la persona docente

Las siguientes interrogantes se orientan a conocer la percepción sobre su bienestar psicológico en relación con su práctica profesional.

6. ¿Qué tan satisfecho (a) se siente actualmente con su ejercicio profesional como persona docente?

( ) Muy insatisfecho.
( ) Insatisfecho.
( ) Ni satisfecho, ni insatisfecho.
( ) Satisfecho.
( ) Muy satisfecho.

7. ¿Con qué frecuencia experimenta una sensación de realización personal a partir de su trabajo docente?

( ) Nunca.
( ) Casi nunca.
( ) Algunas veces.
( ) Frecuentemente.
( ) Siempre.

8. ¿En qué medida considera que su trabajo docente contribuye a su desarrollo personal y profesional?

( ) En ninguna medida.
( ) En poca medida.
( ) En alguna medida.
( ) En gran medida.
( ) En muy gran medida.

9. ¿Cómo valoraría actualmente su bienestar personal en relación con su trabajo docente?

( ) Muy bajo.
( ) Bajo.
( ) Medio.
( ) Alto.
( ) Muy alto.

10. Desde su perspectiva profesional, ¿qué aspectos del ejercicio docente influyen más en su bienestar personal?

_____
_____
_____

Sección 3: Salud emocional de la persona docente

Las presentes preguntas se orientan a conocer la percepción personal sobre su salud emocional en relación a las experiencias y demandas propias de la docencia.

11. ¿Cómo describiría su estado emocional general durante el desarrollo de sus actividades docentes?

( ) Muy negativo.
( ) Negativo. ( )
Neutral
( ) Positivo.

( ) Muy positivo.

12. ¿Con qué frecuencia siente que las situaciones laborales influyen en su estado emocional durante la jornada de trabajo?

( ) Nunca.
( ) Rara vez.
( ) Algunas veces.
( ) Muchas veces.
( ) Siempre.

13. Cuando enfrenta situaciones difíciles en el aula ¿Cómo considera que maneja sus emociones?

( ) Muy inadecuadamente.
( ) Inadecuadamente.
( ) De manera aceptable. (
) Adecuadamente.
( ) Muy adecuadamente.

14. ¿Qué nivel de tensión emocional experimenta generalmente en el trabajo docente?

( ) Ninguno.
( ) Bajo.
( ) Moderado.
( ) Alto.
( ) Muy alto.

15. Desde su experiencia, ¿qué situaciones del trabajo docente influyen más en su estado emocional?

_____

_____

_____

Sección 4: Factores laborales del ejercicio docente

Las interrogantes buscan conocer la percepción de las personas docentes sobre las condiciones laborales en las que desarrollan su trabajo.

16. ¿Cómo valora actualmente la cantidad de responsabilidades laborales asociadas a su trabajo docente?

( ) Muy reducida.
( ) Reducida. (
) Adecuada.

( ) Elevada.
( ) Muy elevada.

17. ¿Qué tan equilibrada considera la distribución de tareas dentro de su jornada laboral docente?

( ) Nada equilibrada.
( ) Poco equilibrada.
( ) Moderadamente equilibrada.
( ) Bastante equilibrada.
( ) Totalmente equilibrada.

18. ¿Cómo describiría el apoyo institucional que recibe para el desarrollo de su labor docente?

( ) Muy insuficiente.
( ) Insuficiente.
( ) Aceptable. (
) Suficiente.
( ) Muy suficiente.

19. De los siguientes aspectos ¿cuál representa para usted la mayor fuente de carga laboral en el ejercicio docente?

( ) Planeamiento y preparación de lecciones.
( ) Revisión y evaluación de los aprendizajes.
( ) Trámites y tareas administrativas.
( ) Participación en reuniones institucionales.
( ) Atención a situaciones del estudiantado y comunicación con sus familias.

20. Desde su labor cotidiana, ¿qué aspectos de las condiciones laborales influyen más en su bienestar general como persona docente?

_____
_____
_____

Sección 5: Factores psicosociales del entorno estudiantil

Las preguntas que se presentan buscan conocer su opinión sobre las dinámicas sociales y emocionales del estudiantado dentro del entorno educativo.

21. ¿Cómo describiría el ambiente de convivencia del estudiantado en el centro educativo?

( ) Muy conflictivo.

( ) Conflictivo.
( ) Neutral.
( ) Armónico.
( ) Muy armónico.

22. ¿En qué medida las situaciones emocionales del estudiantado influyen en el desarrollo de su trabajo docente?

( ) No influyen.
( ) Influyen poco.
( ) Influyen moderadamente.
( ) Influyen considerablemente.
( ) Influyen de manera total.

23. En una escala de 1 a 5 , en donde 1 es nunca y 5 es siempre, valore con qué frecuencia el estudiantado busca apoyo personal o emocional en usted como persona docente.

( ) 1.
( ) 2.
( ) 3. (
) 4.
( ) 5.

24. ¿Cuál de los siguientes aspectos del entorno estudiantil considera que representa el mayor desafío para el trabajo docente?

( ) Conflictos entre el estudiantado.
( ) Situaciones emocionales del estudiantado.
( ) Problemas de convivencia en el aula.
( ) Falta de motivación académica.
( ) Situaciones familiares que afectan al estudiantado.

25. Desde su labor como persona docente, ¿cómo influyen las dinámicas sociales y emocionales del estudiantado en el desarrollo de su trabajo cotidiano?

_____
_____
_____

Anexo 2. Consentimiento informado dirigido al personal docente participante

Yo, _____, acepto participar de manera voluntaria en la investigación titulada “Bienestar psicológico y salud emocional de la persona docente en la educación secundaria pública: análisis de factores laborales y

psicosociales del entorno estudiantil en el Liceo Occidental de Cartago, durante el primer cuatrimestre 2026", desarrollada por Jacob Ramírez Jiménez como parte del proceso de Licenciatura en Psicología de la Universidad San Marcos.

Se me ha explicado que el propósito del estudio es analizar diversos factores laborales y psicosociales relacionados con el bienestar psicológico y la salud emocional de las personas docentes que laboran en el Liceo Occidental de Cartago. Asimismo, se me informó que la participación consiste en responder un cuestionario digital compuesto por preguntas de opción múltiple, escala Likert y preguntas abiertas.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria y que puedo retirarme del proceso en cualquier momento, sin que esto represente consecuencias personales, laborales o académicas. Además, se me indicó que la información brindada será utilizada únicamente con fines académicos e investigativos.

Se garantiza la confidencialidad y anonimato de la información suministrada, por lo que se solicitarán datos que permita identificar directamente a las personas participantes, Los resultados obtenidos serán presentados de forma general y agrupada dentro del documento final de investigación.

Declaro que he recibido la información necesaria sobre el estudio, que he podido aclarar mis dudas y que acepto participar de manera libre y voluntaria.

Nombre de la persona participante: _____

Firma: _____ Fecha:

_____