

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2025,
Volumen 9, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5

CORRELACIÓN ENTRE LAS ÁREAS ASOCIADAS AL ESTRÉS Y EL RIESGO A LA SALUD EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE NEZAHUALCÓYOTL

**CORRELATION BETWEEN STRESS-RELATED AREAS AND
HEALTH RISK IN FACULTY MEMBERS OF THE
TECHNOLOGICAL UNIVERSITY OF NEZAHUALCOYOTL**

Eric Yashiro Martinez Fuentes

Universidad Tecnológica de Nezahualcoyotl

Reyna Isabel Rodriguez Pimentel

Universidad Tecnológica de Nezahualcoyotl

María Elizabeth Miranda Pérez

Universidad Nacional de la Salud

Erika Contreras Nuñez

Universidad Tecnológica de Nezahualcoyotl

Horacio Muñoz Duran

Subsecretaría de Educación Media Superior

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20418

Correlación entre las áreas asociadas al estrés y el riesgo a la salud en docentes de la universidad tecnológica de Nezahualcóyotl

Eric Yashiro Martínez Fuentes¹yashiromartinez04@gmail.com<https://orcid.org/0009-0005-4694-6672>Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl
México**Reyna Isabel Rodríguez Pimentel**reyna.rodriguezpi@utn.edu.mx<https://orcid.org/0000-0002-5456-0842>Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl
México**María Elizabeth Miranda Pérez**elixa.mir@gmail.com<https://orcid.org/0009-0006-7555-4085>Universidad Nacional de la Salud
México**Erika Contreras Nuñez**erika.contrerasnu@utn.edu.mx<https://orcid.org/0000-0002-0523-4696>Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl
México**Horacio Muñoz Duran**horaciogauss22@gmail.com<https://orcid.org/0000-0002-9408-1037>Subsecretaría de Educación Media Superior
México

RESUMEN

El estudio analiza la relación entre las áreas evaluadas en el Perfil de Estrés de Knowack (estrés laboral, personal, interpersonal, físico y afrontamiento) y el riesgo para la salud en docentes de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl (UTN). Se aplicó un perfil de estrés modificado basado en la prueba de Knowack para identificar factores específicos como sobrecarga, interacción social y percepción de control, además de medir el estrés percibido y su impacto en la salud. Los resultados muestran que factores como la sobrecarga laboral y la insatisfacción están asociados con niveles elevados de cortisol, afectando la salud física y mental de los docentes. Se identificaron como relevantes la carga de trabajo excesiva y el apoyo social insuficiente, los cuales aumentan el estrés y predisponen a problemas de salud. El análisis resalta la necesidad de estrategias para gestionar el estrés en el ámbito educativo, como programas de apoyo emocional y mejoras en los entornos laborales. Estas intervenciones buscan mitigar los efectos del estrés, mejorar el bienestar docente y favorecer el desempeño académico, promoviendo una mejor calidad de vida laboral y personal.

Palabras clave: estrés laboral; salud mental; docente; apoyo social; gestión emocional

¹ Autor principal.

Correspondencia: erika.contrerasnu@utn.edu.mx

Correlation between stress-related areas and health risk in faculty members of the technological university of Nezahualcóyotl

ABSTRACT

The study analyzes the relationship between the areas assessed in the Knowack Stress Profile (work-related, personal, interpersonal, physical stress, and coping mechanisms) and health risks among teachers at the Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl (UTN). A modified stress profile based on the Knowack test was applied to identify specific factors such as workload, social interaction, and perceived control, as well as to measure perceived stress and its impact on health. The results show that factors such as excessive workload and dissatisfaction are associated with elevated cortisol levels, affecting the physical and mental health of teachers. Excessive workload and insufficient social support were identified as critical factors that increase stress and predispose individuals to health problems. The analysis highlights the need for strategies to manage stress in the educational setting, such as emotional support programs and improvements in workplace environments. These interventions aim to mitigate the effects of stress, enhance teacher well-being, and promote academic performance, fostering better quality of work and personal life.

Keywords: work-related stress; mental health; teacher; social support; emotional management.

Artículo recibido 02 setiembre 2025
Aceptado para publicación: 29 setiembre 2025



INTRODUCCIÓN

El estrés laboral en docentes universitarios es una problemática que ha adquirido relevancia global debido a sus impactos negativos en la salud física y mental de los educadores, así como en la calidad de la educación impartida. Diversos estudios destacan que este fenómeno afecta a los docentes de manera consistente en distintos contextos culturales y educativos (Smith et al., 2019; García et al., 2021). En México, esta situación ha sido abordada ampliamente, aunque la especificidad de algunos entornos, como Nezahualcóyotl, sigue siendo una laguna en la investigación (González et al., 2019; Hernández & Ramírez, 2020).

En Nezahualcóyotl, la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl (UTN) desempeña un papel crucial en la formación de profesionales. Sin embargo, factores como la alta carga laboral, el insuficiente apoyo social y las demandas institucionales plantean desafíos que impactan directamente en el bienestar de sus docentes (Ramírez et al., 2018). Estos estresores, característicos del entorno educativo, son especialmente relevantes para entender el impacto del estrés en la salud de esta población.

El marco teórico que sustenta este estudio se basa en la teoría del estrés de Lazarus y Folkman (1984), que conceptualiza el estrés como una relación entre la persona y su entorno, evaluada como desbordante de recursos y amenazante para el bienestar. Asimismo, el modelo transaccional del estrés permite analizar cómo los docentes perciben y responden a las demandas del trabajo en función de sus recursos de afrontamiento y apoyo social.

A nivel internacional, investigaciones han evidenciado una correlación entre el estrés laboral y problemas de salud como la hipertensión, el insomnio y los trastornos de ansiedad (Nkosi & Mkhwanazi, 2017; Santos et al., 2021). En América Latina, los estudios de Ramírez et al. (2018) y Fernández & Gómez (2020) destacan que el estrés en docentes no solo afecta su bienestar, sino también la dinámica educativa, reduciendo la calidad del aprendizaje de los estudiantes. En este contexto, la UTN representa un caso de estudio oportuno, dada su importancia regional y los retos específicos que enfrenta su personal docente.

La investigación realizada en la UTN busca contribuir al cuerpo de conocimiento existente al proporcionar datos específicos sobre los niveles de estrés laboral y sus implicaciones en la salud de los docentes. Además, este estudio busca llenar el vacío en la literatura mediante el análisis de variables



como la sobrecarga laboral, el afrontamiento y el apoyo social, todas relacionadas con el bienestar de los docentes en este entorno particular (González et al., 2019; García et al., 2021).

En términos metodológicos, se aplicará el Perfil de Estrés de Knowack modificado, un instrumento validado para identificar áreas asociadas al estrés, como la percepción de control, interacción social y afrontamiento. Este enfoque permitirá no solo clasificar los factores estresores, sino también correlacionarlos con indicadores de salud, como niveles de cortisol y síntomas de agotamiento físico y mental (Smith et al., 2019; García et al., 2021).

El objetivo general de esta investigación es analizar la relación entre las áreas asociadas al estrés y sus implicaciones para la salud de los docentes de la UTN. Esto incluye identificar factores desencadenantes específicos y proponer estrategias efectivas de manejo del estrés adaptadas al contexto educativo local. La relevancia de este estudio radica en su potencial para mejorar las condiciones laborales y el bienestar docente, contribuyendo así a una educación de mayor calidad en la región.

Finalmente, esta investigación pretende no solo aportar evidencia empírica sobre el estrés docente en Nezahualcóyotl, sino también sentar las bases para políticas institucionales orientadas a crear ambientes laborales más saludables. Esto incluye intervenciones como programas de apoyo emocional, capacitación en manejo del estrés y mejoras en la infraestructura educativa, elementos esenciales para reducir los impactos negativos del estrés en la salud y el desempeño docente (Hernández & Ramírez, 2020; Ramírez et al., 2018).

METODOLOGÍA

El enfoque del presente estudio es mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos para analizar la correlación entre áreas de estrés y riesgos a la salud en docentes de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl (UTN). La investigación es de tipo descriptivo y relacional, ya que busca identificar y entender las relaciones entre variables específicas relacionadas con el estrés laboral y sus efectos en la salud física y mental (Lazarus & Folkman, 1984).

El diseño de la investigación es transversal, permitiendo recolectar datos en un momento específico del tiempo. Este enfoque facilita la identificación de patrones y correlaciones sin inferir causalidad directa. La población objetivo incluye a los docentes de la UTN, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, garantizando la representatividad de aquellos que experimentan niveles

significativos de estrés laboral (Hernández-Sampieri et al., 2014).

La recolección de datos se realizó a través de instrumentos validados, como el Perfil de Estrés modificado de Knowack, que mide dimensiones como la sobrecarga laboral, los mecanismos de afrontamiento, y los niveles de cortisol como indicador fisiológico del estrés. Este instrumento incluye 123 ítems distribuidos en subescalas que permiten evaluar diferentes aspectos del estrés, como hábitos de salud, redes de apoyo social y bienestar psicológico (Knowack, 1984).

En cuanto a las consideraciones éticas, se obtuvo el consentimiento informado de los participantes, asegurando la confidencialidad de los datos y el respeto por su autonomía. Se cumplieron los lineamientos éticos establecidos en la Declaración de Helsinki para investigaciones en seres humanos (World Medical Association, 2013).

Los criterios de inclusión consideraron a docentes con al menos un año de antigüedad en la UTN y que estuvieran dispuestos a participar voluntariamente en el estudio. Se excluyeron aquellos con condiciones médicas preexistentes que pudieran influir significativamente en los niveles de cortisol, como enfermedades endocrinas o cardiovasculares (González et al., 2019). Entre las limitaciones del estudio se destaca la naturaleza transversal, que restringe las conclusiones causales, así como el uso de un instrumento autoadministrado que podría estar sujeto a sesgos de respuesta (Cohen et al., 2016).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El presente estudio se centró en analizar la correlación entre las áreas asociadas al estrés y el riesgo a la salud en los docentes de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl (UTN), utilizando el Perfil de Estrés modificado de Knowack. Los hallazgos revelan que factores como la sobrecarga laboral, la interacción social y la percepción de control están significativamente asociados con niveles elevados de estrés percibido. Estos resultados son congruentes con investigaciones previas que han destacado la relevancia de las demandas laborales y la falta de apoyo en la salud mental de los docentes (González et al., 2019).

Entre los principales hallazgos, se observó que el estrés laboral en los docentes está estrechamente vinculado con problemas de salud física y mental, evidenciado por el aumento de cortisol en respuesta a la sobrecarga laboral y la insatisfacción. Este fenómeno ha sido ampliamente documentado en la literatura, donde se establece que el estrés crónico puede tener efectos adversos en el sistema

inmunológico y cardiovascular (McEwen, 2017). Además, las dinámicas específicas del entorno educativo en Nezahualcóyotl, como el alto volumen de estudiantes y las limitaciones de recursos, exacerbaban estos efectos negativos.

Por otro lado, los resultados destacan la importancia del apoyo social como amortiguador del estrés. Los docentes que reportaron contar con una red de apoyo sólida presentaron menores niveles de estrés general. Este hallazgo coincide con estudios internacionales que subrayan la función protectora del apoyo social en la mitigación de los efectos del estrés laboral (Hernández & Ramírez, 2020). En este sentido, el desarrollo de programas institucionales que fortalezcan el apoyo entre colegas y administradores podría ser una estrategia efectiva para mejorar el bienestar docente.

La relación entre el estrés laboral y la calidad de vida de los docentes en la UTN también se relaciona con factores individuales, como los estilos de afrontamiento y la conducta tipo A.

Los docentes con puntuaciones altas en estilos de afrontamiento positivos demostraron una mayor capacidad para gestionar el estrés, lo cual es consistente con la teoría de Lazarus y Folkman (1984) sobre la evaluación cognitiva y el afrontamiento. Sin embargo, aquellos con conducta tipo A, caracterizada por competitividad y urgencia temporal, mostraron mayor vulnerabilidad al estrés, reflejando patrones identificados por Friedman y Rosenman (1974).

Desde una perspectiva innovadora, este estudio resalta la necesidad de intervenciones dirigidas a reducir la carga de trabajo y mejorar la percepción de control entre los docentes. Estrategias como la capacitación en gestión del tiempo y la implementación de entornos de trabajo colaborativos pueden ser determinantes para reducir el impacto del estrés en esta población. En concordancia, programas previos en otras instituciones han demostrado la eficacia de tales enfoques (Ramírez et al., 2018).

Además, se observó que la calidad de las relaciones laborales influye directamente en la experiencia de estrés. Las interacciones conflictivas y la falta de reconocimiento fueron identificadas como desencadenantes de estrés significativo. Esto resalta la necesidad de fomentar una cultura institucional que valore y aprecie las contribuciones docentes, alineándose con hallazgos de investigaciones similares en el ámbito educativo (Fernández & Gómez, 2020).

En términos de novedad científica, este estudio proporciona una visión integral de los factores contextuales y culturales específicos que afectan a los docentes en Nezahualcóyotl, abordando un vacío

crítico en la literatura existente. Mientras que estudios previos han explorado el estrés laboral en docentes a nivel nacional, pocos han profundizado en las dinámicas locales, como las presentes en la UTN. Por ello, los resultados tienen implicaciones tanto teóricas como prácticas para el diseño de políticas educativas más inclusivas y adaptadas al contexto.

Finalmente, las perspectivas futuras incluyen la exploración de intervenciones personalizadas basadas en los hallazgos del presente estudio. La integración de enfoques tecnológicos para la medición continua del estrés y el desarrollo de aplicaciones móviles para el apoyo psicológico son áreas prometedoras. Asimismo, es crucial realizar estudios longitudinales que permitan evaluar el impacto de las estrategias implementadas en la calidad de vida y el rendimiento académico de los docentes.

Los resultados del análisis de las variables evaluadas en los docentes de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl se sintetizan en las Tablas 1 y 2 del apartado de anexos, del mismo modo, para comprender visualmente los datos obtenidos se muestran las ilustraciones 1 y 2 correspondientes.

En la Tabla 1, se presentan las medias y desviaciones estándar de las dimensiones analizadas, como el estrés percibido, hábitos de salud y bienestar psicológico. Estos datos ofrecen una visión general de la homogeneidad o dispersión en cada dimensión, destacando que el bienestar psicológico tuvo la media más alta (2.14 ± 0.395), mientras que el estrés general presentó mayor variabilidad (1.60 ± 0.505).

Por otro lado, la Tabla 2 muestra las correlaciones de Spearman entre las variables clave del estudio. Destacan las correlaciones positivas significativas del estrés percibido con la fuerza cognitiva ($Rho = 0.557$, $p < 0.001$) y la red de apoyo social ($Rho = 0.485$, $p < 0.001$), lo que subraya la importancia de estos factores como mecanismos de afrontamiento. Asimismo, el bienestar psicológico mostró correlaciones positivas con el apoyo social ($Rho = 0.148$, $p < 0.05$) y los estilos de afrontamiento ($Rho = 0.137$, $p < 0.05$), reforzando su papel como factores protectores frente al estrés laboral.

Tabla 1

Medias y desviación estándar entre las áreas asociadas al estrés

Estadísticos	Total, Estrés Percibido	Total, Estrés General	Total, Hábitos de Salud	Total, Red de Apoyo Social	Total, Conducta Tipo A	Total, Fuerza Cognitiva	Total, Estilos de Afrontamiento	Total, de Bienestar Psicológico
N	161	161	161	161	161	161	161	161
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0
Media	1.99	1.60	1.93	1.86	1.84	1.95	1.99	2.14
Mediana	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
Desviación	0.079	0.505	0.263	0.401	0.402	0.218	0.177	0.395

Tabla 2

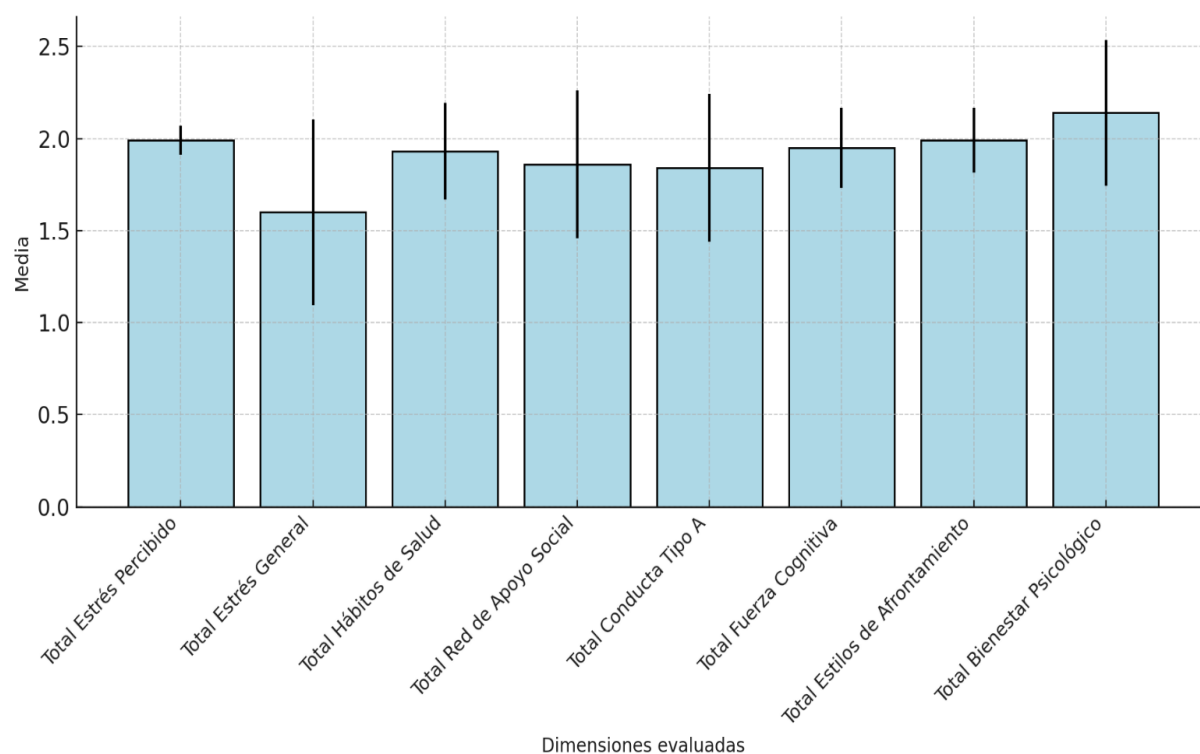
Correlaciones significativas entre las áreas asociadas al estrés

Correlaciones significativas

	Total, Estrés Percibido	Total, Estrés General	Total, Hábitos de Salud	Total, Red de Apoyo Social	Total, Conducta Tipo A	Total, Fuerza Cognitiva	Total, Estilos de Afrontamiento	Total, de Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	1.000	0.302	0.414	0.485	0.220	0.557	0.402	0.337
Total, Estrés Percibido								
Total, Estrés General		1.000	0.371	-0.072	0.070	0.025	0.088	-0.007
Total, Hábitos de Salud			1.000	.121	0.001	0.022	-0.023	-0.118
Total, Red de Apoyo Social				1.000	0.095	0.138	0.092	0.148
Total, Conducta Tipo A					1.000	0.083	-0.034	-0.077
Total, Fuerza Cognitiva						1.000	0.074	-0.061
Total, Estilos de Afrontamiento							1.000	0.137
Total, Bienestar Psicológico								1.000

Ilustración 1

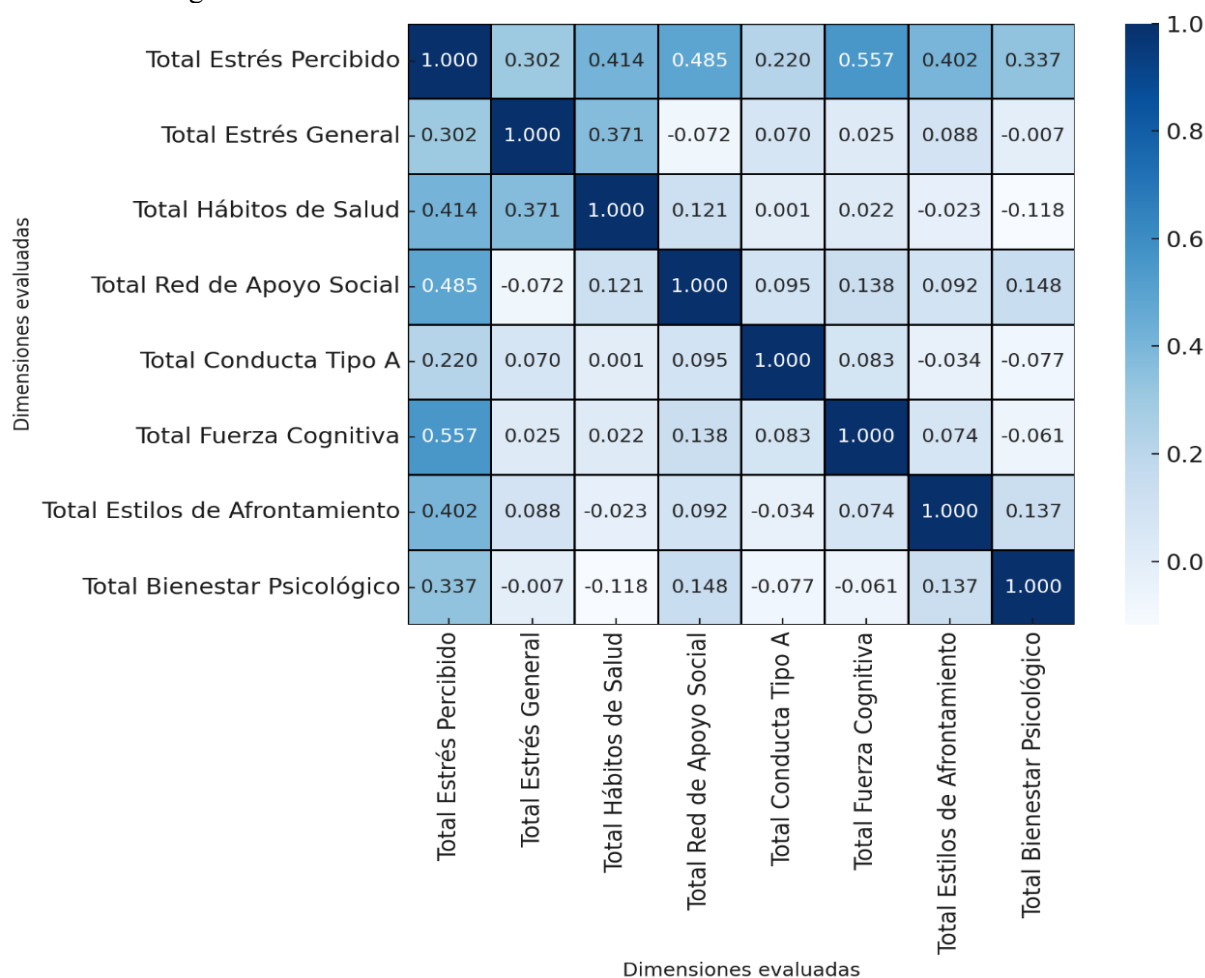
Medias y desviación estándar entre las áreas asociadas al estrés



Nota: Se presentan las medias de las diferentes dimensiones asociadas al estrés en los docentes, junto con sus desviaciones estándar representadas como líneas de error. Observaciones clave: Bienestar Psicológico muestra la media más alta (2.14), indicando una percepción general positiva en esta dimensión. Estrés General presenta la mayor variabilidad (desviación estándar de 0.505), lo que sugiere que los niveles de estrés varían considerablemente entre los docentes. Las demás dimensiones presentan medias cercanas a 2, con una variabilidad menor, lo que indica una homogeneidad relativa en estas áreas.

Ilustración 2

Correlaciones significativas entre las áreas asociadas al estrés



Nota: Las correlaciones positivas refuerzan la importancia de factores como el apoyo social y la fuerza cognitiva como amortiguadores del estrés, mientras que las correlaciones débiles o negativas reflejan la especificidad de ciertas dimensiones en la experiencia del estrés docente.

CONCLUSIONES

El estrés laboral en docentes de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl (UTN) constituye un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores contextuales, individuales y organizativos. A partir de los resultados obtenidos, es evidente que la sobrecarga laboral y la insuficiencia de apoyo social representan los detonantes más significativos del estrés, en línea con modelos teóricos como el de demanda-control de Karasek (1979). Sin embargo, se observan desafíos específicos en el contexto local, como la precariedad de recursos y la heterogeneidad en la formación de los educadores, que amplifican estos estresores.



Desde una perspectiva crítica, el abordaje del estrés laboral en este estudio revela que los programas de intervención deben trascender las estrategias generales, como la reducción de carga laboral, para incorporar elementos cultural y contextualmente específicos. La formación continua de los docentes en estrategias de afrontamiento adaptativas, integrando el manejo del tiempo y técnicas de regulación emocional, puede ser crucial. Esto responde a la evidente correlación entre la percepción de control y la resiliencia ante el estrés, como lo sostiene la teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984).

Un aspecto no abordado suficientemente es el impacto del entorno físico en el estrés docente, particularmente en relación con las condiciones ambientales de Nezahualcóyotl. Aunque los datos sugieren efectos significativos del ruido y las temperaturas extremas, carecemos de un análisis detallado que permita determinar su alcance en el rendimiento académico y la salud. Este vacío evidencia la necesidad de investigaciones complementarias que exploren cómo estos factores interactúan con los estresores laborales.

Además, la evidencia sugiere que los estilos de liderazgo en la UTN podrían jugar un papel crítico en la percepción del estrés docente. La literatura existente indica que estilos de liderazgo transformacional promueven el bienestar y reducen el estrés laboral (Bass, 1985). Sin embargo, este factor no fue evaluado en el presente estudio, dejando abierta la interrogante sobre cómo mejorar la dinámica organizativa a través del liderazgo.

El impacto del estrés laboral en la calidad educativa impartida por los docentes merece atención prioritaria. Aunque se identificaron correlaciones entre el estrés y la salud, la conexión con el desempeño docente y los resultados académicos de los estudiantes sigue sin explorarse de manera integral. Este tema, junto con los factores mencionados, constituye una agenda prometedora para futuras investigaciones, permitiendo no solo ampliar el conocimiento teórico, sino también diseñar políticas públicas educativas más efectivas y contextualizadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bass, B. M. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*. Free Press.

Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (2016). *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.

Fernández, A., & Gómez, P. (2020). *Evolución del estrés laboral en docentes: Análisis longitudinal*.



Revista Argentina de Psicología, 15(3), 123-135.

Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). Type A behavior and your heart. Knopf.

García, M. T., & Martínez, J. (2020). Análisis del perfil psicosocial de los futuros docentes y su relación con el rendimiento y estrés académico. Universidad de Jaén.

González, J., Hernández, M., & Ramírez, L. (2019). Estrés laboral en docentes mexicanos: Factores y consecuencias. Educación en México, 22(2), 87-102.

González, R., et al. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Propósitos y Representaciones, 7(3), 1-20.

Hernández, C., & Ramírez, L. (2020). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. Propósitos y Representaciones, 7(3), 1-20.

Hernández, M., & Ramírez, L. (2020). Dinámicas laborales y estrés en el ámbito educativo. Estudios Sociales, 28(4), 45-59.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw Hill.

Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. Administrative Science Quarterly, 24(2), 285-308.

Knowack, K. (1984). Stress profile manual. Psychological Assessment Resources.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

McEwen, B. S. (2017). Neurobiology of stress: The brain and the body in chronic stress. Annual Review of Psychology, 68, 43-62.

Nkosi, T., & Mkhwanazi, Z. (2017). Occupational stress and its effects on the physical and psychological well-being of educators in KwaZulu-Natal. South African Journal of Education, 37(4), 1-11.

Ramírez, A., et al. (2018). Clima laboral, estrés laboral y satisfacción laboral en docentes de universidades privadas de Chimbote, 2019. Universidad César Vallejo.

Ramírez, C., Santos, A., & López, R. (2018). Relaciones laborales y estrés en el contexto educativo chileno. Psicología Educativa, 30(3), 233-245.

Santos, P., et al. (2021). Los factores de riesgo y protectores del agotamiento emocional en el



profesorado: el papel de la atención a la diversidad, la disonancia emocional y el apoyo social.

Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 37(2), 95-105.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research. SAGE Publications.

Smith, J. R., et al. (2019). Teacher stress and health: The mediating role of coping. Educational Psychology, 39(8), 1068-1085.

World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. JAMA, 310(20), 2191-2194.

