



MÁS ALLÁ DEL AULA: EL BIENESTAR EMOCIONAL COMO MOTOR DEL DESEMPEÑO DOCENTE

BEYOND THE CLASSROOM: EMOTIONAL WELL-BEING AS A DRIVER OF TEACHING PERFORMANCE

Scarlett Fernández Arce <https://orcid.org/0009-0003-6094-7079> | Universidad Arturo Prat, Facultad de Ciencias Humanas, Chile | Arcekatherine879@gmail.com

Leonela Flores Heredia <https://orcid.org/0009-0003-9178-7274> | Universidad Arturo Prat, Facultad de Ciencias Humanas, Chile | leonelaflorasheredia@gmail.com

Guillermo Tirado Luna* <https://orcid.org/0009-0007-2020-5088> | Universidad Arturo Prat, Facultad de Ciencias Humanas, Chile | tiradoguillermo584@gmail.com

RESUMEN

La presente investigación analiza la influencia del bienestar emocional en el desempeño profesional de docentes de Educación Básica pertenecientes a dos establecimientos particulares subvencionados de Iquique, Región de Tarapacá. El objetivo del estudio fue identificar la relación existente entre el bienestar emocional y el desempeño docente en el contexto escolar. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de alcance descriptivo-correlacional. Participaron docentes de Educación Básica de ambos establecimientos, a quienes se les aplicó una encuesta de 22 ítems estructurada en escala Likert. El instrumento permitió recoger información sobre bienestar emocional, condiciones laborales y percepción del desempeño profesional. El análisis de datos se realizó mediante estadística descriptiva, identificando tendencias y relaciones entre las variables estudiadas. Los resultados evidencian una relación significativa entre el bienestar emocional y el desempeño profesional docente. Una proporción relevante de participantes reportó estrés persistente, sobrecarga laboral y emocional, malestar físico y experiencias de violencia en el entorno educativo, factores que afectan la motivación, la concentración y el equilibrio emocional. Se concluye que, pese al alto compromiso docente, las exigencias laborales inciden negativamente en la salud integral y el desempeño profesional. Por ello, resulta necesario fortalecer políticas institucionales orientadas al autocuidado, apoyo psicológico y reducción de demandas administrativas para promover el bienestar docente y mejorar la calidad del desempeño profesional.

Palabras clave: Bienestar emocional, desempeño docente, estrés laboral, educación primaria

ABSTRACT

*Autor de correspondencia: Guillermo Tirado Luna

This study analyzes the influence of emotional well-being on the professional performance of primary education teachers working in two state-subsidized private schools in Iquique, Tarapacá Region. The objective was to identify the relationship between emotional well-being and teaching performance within the school context. The research followed a quantitative approach with a non-experimental, descriptive-correlational design. Participants were primary education teachers from both institutions, who completed a 22-item Likert-scale survey. The instrument gathered information on emotional well-being, working conditions, and perceived professional performance. Data were analyzed using descriptive statistics to identify trends and relationships between the studied variables. Results reveal a significant relationship between emotional well-being and teaching performance. A considerable proportion of participants reported persistent stress, emotional and workload overload, physical discomfort, and experiences of violence in the educational environment, factors that negatively affect motivation, concentration, and emotional balance. It is concluded that, despite teachers' high level of commitment, work demands negatively impact their overall health and professional performance. Therefore, strengthening institutional policies focused on self-care, psychological support, and the reduction of administrative demands is essential to promote teacher well-being and improve professional performance quality.

Keywords: Emotional well-being, teaching performance, work-related stress, primary education



INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el bienestar emocional docente ha adquirido una relevancia creciente dentro del ámbito educativo, debido a su incidencia directa en la calidad de la enseñanza, en los procesos de aprendizaje y en los logros académicos de los estudiantes. Diversas investigaciones han evidenciado que la estabilidad emocional del profesorado se relaciona positivamente con el ejercicio profesional, la permanencia en la docencia y la satisfacción laboral. Estudios como los de López-Martínez et al. (2023), desarrollados en Uruguay por Navarro et al. (2022), en Perú, muestran que los docentes con mayores niveles de bienestar psicológico presentan mejores condiciones para afrontar los desafíos del aula, mantienen una actitud más favorable hacia su labor y contribuyen a la generación de ambientes de aprendizaje más significativos. En esta línea, Pérez et al., (2022) señalan que el bienestar docente constituye un factor clave para sostener prácticas pedagógicas efectivas y relaciones educativas positivas.

A nivel global, el ejercicio docente se ha visto tensionado por el aumento sostenido de demandas emocionales y laborales, entre las que destacan la presión por el cumplimiento de objetivos curriculares, la sobrecarga administrativa, la gestión de la diversidad en el aula y la escasa valoración social e institucional del rol docente. Estas condiciones han favorecido el incremento del estrés laboral, el agotamiento emocional y el síndrome de burnout, factores que incluso han incidido en el abandono de la profesión (Rivera, 2024). La Organización Mundial de la Salud (2024) advierte que la salud mental en el trabajo no se limita a la ausencia de trastornos, sino que implica un estado de bienestar que permite a las personas desarrollar su potencial, afrontar el estrés cotidiano y desempeñarse productivamente en su entorno laboral. En profesiones de alta exigencia emocional,

como la docencia, este bienestar resulta fundamental tanto para el desarrollo personal del profesorado como para la calidad del proceso educativo.

En Chile, esta problemática se ha intensificado tras la pandemia por COVID-19. Investigaciones como la de Guzmán et al. (2023) evidencian un deterioro significativo de la salud mental docente, con consecuencias directas en el desempeño pedagógico y en el clima escolar. A ello se suma la proyección de un déficit superior a 26 mil docentes para el año 2025 (Elige Educar, 2021), escenario que refleja una tensión estructural entre la creciente demanda educativa y las condiciones emocionales y laborales del profesorado. En este contexto, el bienestar emocional deja de constituir una dimensión exclusivamente individual para transformarse en un componente estructural de la calidad educativa y de la sostenibilidad del sistema escolar.

La Región de Tarapacá se presenta como uno de los territorios más críticos, registrando una escasez docente cercana al 30%. En particular, los profesores de educación básica en la ciudad de Iquique enfrentan condiciones asociadas a sobrecarga laboral, desgaste emocional y dificultades derivadas de contextos escolares complejos, lo que ha incidido en mayores niveles de deserción docente (Nancuante Benavente et al., 2024). Sin embargo, persiste un vacío investigativo respecto del análisis específico del bienestar emocional del profesorado en esta región y su relación con el desempeño profesional, lo que justifica la pertinencia del presente estudio.

Desde una perspectiva teórica, diversos autores coinciden en que el bienestar emocional influye directamente en el desempeño profesional docente. Navarro et al., (2022) sostienen que un adecuado bienestar psicológico constituye un elemento fundamental para la implementación efectiva de las políticas educativas, mientras que Concha y Domínguez (2014) plantean que los



docentes emocionalmente equilibrados presentan mayores niveles de satisfacción laboral, establecen vínculos pedagógicos más sólidos y enfrentan de manera más asertiva las complejidades del contexto escolar. En este sentido, el desempeño docente, entendido como la capacidad de responder a las necesidades educativas mediante la planificación, la gestión del aula, la atención a la diversidad y la implementación de estrategias pedagógicas pertinentes, se encuentra estrechamente vinculado al estado emocional del profesorado (Monier et al., 2023).

Desde un enfoque formativo, la educación emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional se han posicionado como herramientas relevantes para fortalecer el bienestar docente. Bisquerra (2023) plantea que la educación emocional favorece el desarrollo de competencias orientadas al reconocimiento, comprensión y regulación de las emociones, contribuyendo a mejorar el clima de aula y la resolución de conflictos. En concordancia, Extremera y Fernández-Berrocal (2004) destacan que la inteligencia emocional constituye un recurso protector frente al estrés laboral, facilitando la adaptación a los cambios y promoviendo una mayor motivación y compromiso profesional. Asimismo, investigaciones más recientes señalan que el desarrollo de competencias socioemocionales en docentes se asocia con menores niveles de agotamiento emocional y mayor eficacia percibida en la enseñanza (Jennings & Greenberg, 2009).

No obstante, las condiciones estructurales del sistema educativo frecuentemente dificultan el desarrollo del bienestar emocional docente. La presión por resultados, la sobrecarga administrativa, la convivencia escolar compleja y el aumento de situaciones de violencia física y psicológica han configurado entornos laborales más demandantes. Guzmán et al. (2023) advierten que estos factores incrementan el estrés laboral y el riesgo de burnout, mientras que reportes recientes señalan que muchos docentes no cuentan con

herramientas suficientes para enfrentar las nuevas manifestaciones de conflictividad escolar (Educar Chile, 2022). Tales condiciones inciden negativamente en la motivación, en la toma de decisiones pedagógicas y en las relaciones interpersonales dentro de la comunidad educativa.

En este escenario, surge la pregunta de investigación: ¿de qué manera el bienestar emocional influye en el desempeño profesional de los docentes de educación básica? En coherencia con ello, el objetivo general del estudio es analizar cómo el bienestar emocional incide en el desempeño profesional de docentes de educación básica pertenecientes a dos establecimientos educativos. Con base en estos antecedentes teóricos y contextuales, la investigación se estructuró bajo un enfoque cuantitativo, cuyos procedimientos metodológicos se presentan a continuación.

MÉTODO

Diseño

La investigación se abordó mediante un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, de tipo descriptivo y transversal. Este enfoque se justifica por la necesidad de describir las variables que inciden en el bienestar emocional docente y en su relación con el desempeño profesional, utilizando la recolección y el análisis estadístico de datos numéricos.

Contexto y participantes

Para que esta investigación se llevara a cabo, se contactó a docentes de educación básica pertenecientes a establecimientos particulares subvencionados de la ciudad de Iquique, Chile. En total, la población correspondió a 40 profesores. De los cuales 20 docentes decidieron



participar voluntariamente y fueron seleccionados como muestra de estudio.

La edad de los participantes está entre los 22 y 50 años, Respecto a la distribución de género, participaron 3 hombres (15%) y 17 mujeres (85%).

El muestreo utilizado es de tipo no probabilístico por conveniencia, ya que la selección de los participantes se realizó considerando la accesibilidad y la facilidad de contacto, debido al desarrollo de la práctica profesional de los investigadores.

Técnica e instrumento

La técnica de recolección de información empleada fue la encuesta, administrada mediante la plataforma Google Forms. El instrumento utilizado fue una adaptación del Cuestionario de Evaluación de Ambientes Laborales en Salud Mental (CEAL-SM) de la Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO) de Chile.

Se extrajeron 22 preguntas del CEAL-SM, cuyas opciones de respuesta se basaron en una escala tipo Likert. Los ítems seleccionados responden a las categorías: satisfacción laboral, que responde a cuan satisfecho o satisfecha se encuentra en el trabajo; bienestar emocional, enfocado en: si

disfruta de su trabajo sin sentirse agobiado o bajo presión; carga laboral, responde a el exceso de trabajo que presenta el o la docente; salud, orientado en si la persona ha tenido que ausentarse de su trabajo por malestares ocasionados por su labor y, por último, violencia laboral, dirigido si él o la docente ha estado a expuesto a hechos de violencia física dentro del establecimiento.

Procedimiento

La recolección de los datos se ejecutó durante el mes de junio del año 2025, asegurando la confidencialidad de la información y el consentimiento informado de todos los participantes. Tras la aprobación, se envió un enlace web para responder el cuestionario.

Análisis de datos

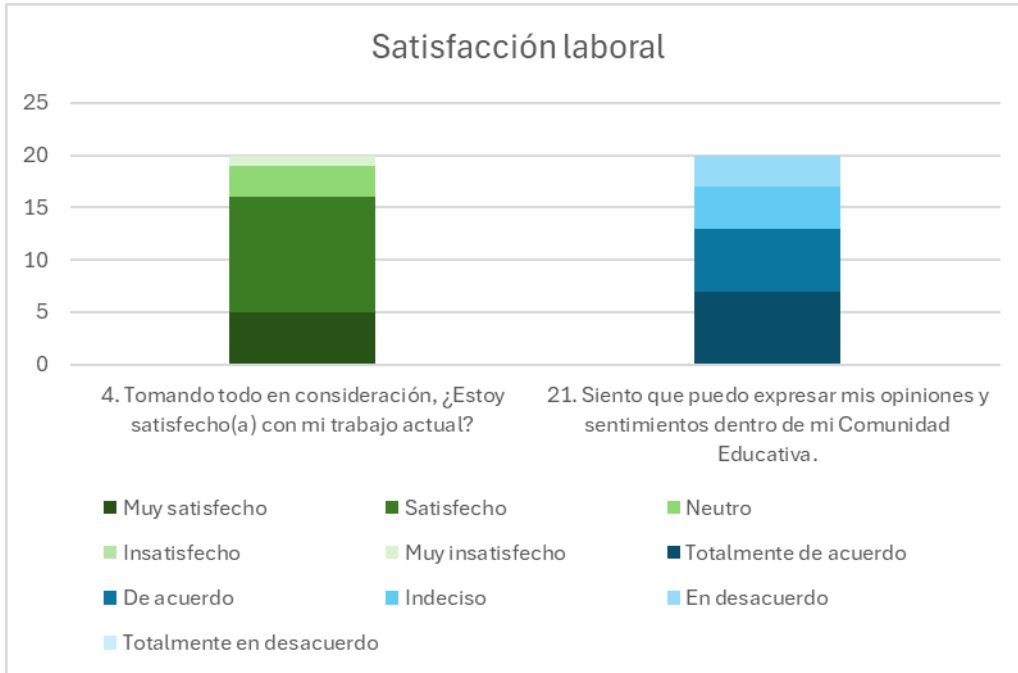
El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva. Se utilizó el programa Microsoft Excel para la tabulación de la información y a la determinación de las frecuencias absolutas y relativas, así como la distribución de las respuestas obtenidas para cada una de las preguntas, las cuales fueron agrupadas por categorías ya mencionadas.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos se analizan por dimensiones, con el fin de facilitar la comprensión de los aspectos observados. En este estudio se consideran las dimensiones de satisfacción laboral, bienestar emocional, carga laboral, salud y violencia.

Figura 1.

Satisfacción laboral

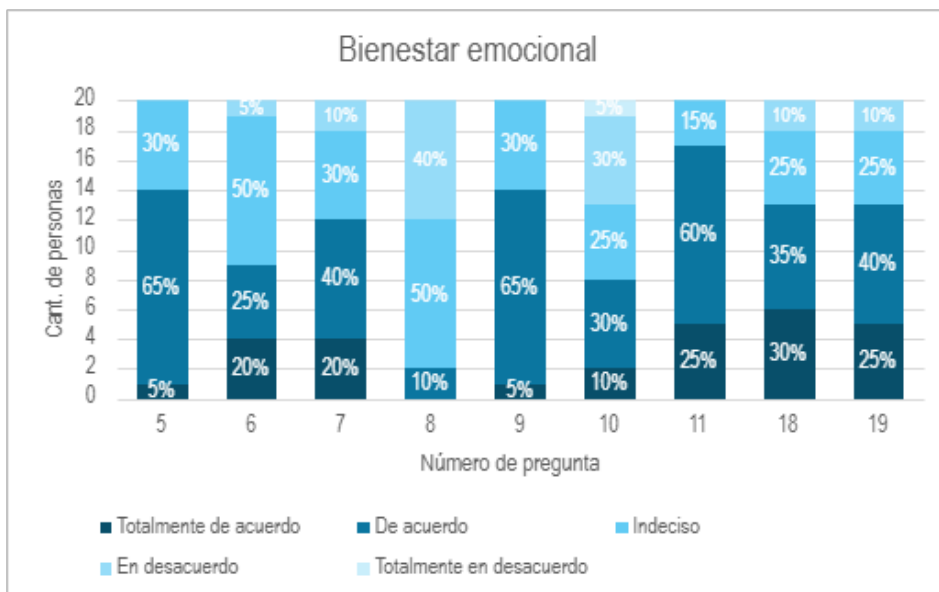


Fuente: Elaboración propia.

Según la Figura 1, de los 20 docentes encuestados, 15 de ellos se ubican en la categoría “satisfecho” y “muy satisfecho”, mientras que 5 docentes se declaran “insatisfechos” o “muy insatisfechos”. No se registran respuestas en categorías intermedias, lo cual evidencia una polarización leve en la percepción de los encuestados acerca de satisfacción laboral.

Figura 2.

Bienestar emocional





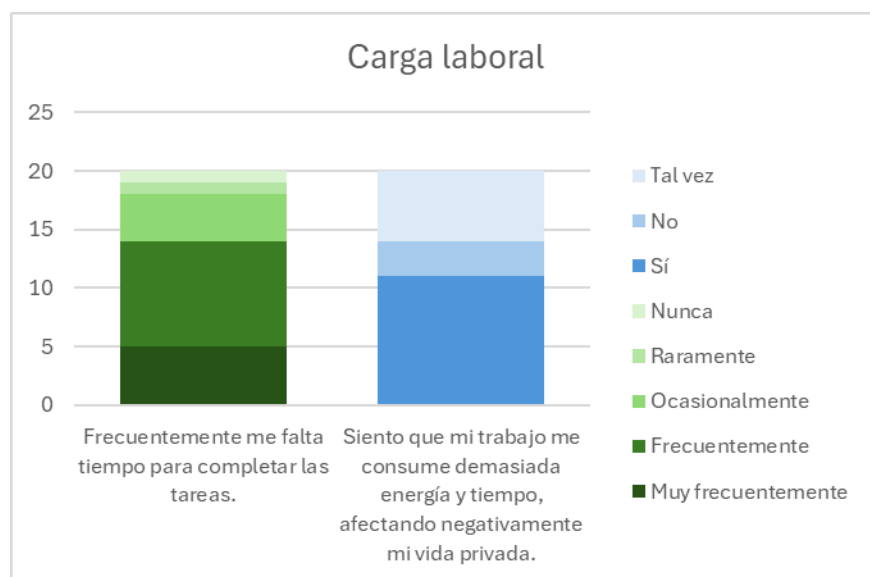
Fuente: Elaboración propia.

En la figura 2, los resultados muestran que, en relación con la concentración en las labores profesionales (pregunta 5) y al disfrute de las actividades cotidianas (pregunta 9) predomina la opción “de acuerdo” con un 65% en ambos casos. En relación con las preocupaciones que dificultan el sueño (pregunta 6) y con la percepción de no poder superar las dificultades (pregunta 8), el mayor porcentaje corresponde a la categoría de “indeciso”, con un 50%.

Respecto a la sensación de agobio y tensión (pregunta 7), la respuesta con mayor frecuencia es “de acuerdo” con un 40%. Al considerar el sentirse poco feliz o deprimido(a) (pregunta 10), los porcentajes más altos se distribuyen de manera equilibrada entre “de acuerdo” y “en desacuerdo”, ambos con un 30%. En cuanto a la percepción de felicidad considerando las circunstancias, destaca la opción “de acuerdo” con un 60%. Finalmente, en los ítems relacionados con el estrés en la entrega de tareas laborales (pregunta 18) y con la presencia de aspectos emocionalmente perturbadores (pregunta 19), predomina “de acuerdo” con un 35% y un 40%, respectivamente.

Figura 3.

Carga laboral



Fuente: Elaboración propia.

La Figura 3 muestra que la mayoría de los docentes percibe una alta carga laboral. Más del 60% de los participantes indica sentirse “frecuentemente” o “muy frecuentemente” agobiado o bajo presión debido a las exigencias del trabajo, mientras que un porcentaje menor señala experimentar esta situación de manera ocasional o rara.

Tabla 1.

Relación entre la interferencia del dolor en tareas y enfermedad laboral percibida.



Interferencia del Dolor con Tareas Normales	no	si
Muy frecuentemente	0	1
Frecuentemente	1	5
Ocasionalmente	0	10
Raramente	2	1
Nunca	0	0
Total	3	17

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados que se reflejan en la Tabla 1 dan cuenta que el 85% de los docentes señalaron haber presentado alguna enfermedad que consideran provocada por su labor, mientras que solo el 15% indicaron no haber tenido enfermedades asociadas a su labor. En cuanto a la interferencia del dolor en las tareas diarias, el 50% de los participantes reportó que ocurre "ocasionalmente", un 25% lo experimenta "frecuentemente" y un 5% "muy frecuentemente". No se registraron respuestas en la categoría "nunca".

Tabla 2.

Frecuencia de exposición de violencia física y/o psicológica

	Frecuencia	Número sujetos
En su trabajo, en los últimos 6 meses, ¿Ha estado expuesto(a) a violencia física y/o psicológica?	Siempre	0
	Casi siempre	2
	Ocasionalmente	7
	Casi nunca	5
	Nunca	6

Fuente: Elaboración propia.

Como se puede observar en el cuadro 2, 9 de los docentes quienes representan al 45% fueron expuestos a situaciones de violencia física y/o psicológica en los últimos 6 meses. De estos, 2 docentes equivalentes al 10% indicaron que "siempre" ocurre, 7 docentes equivalentes al 35% "ocasionalmente", y 5 docentes equivalentes al 25% "casi nunca". Adicionalmente, 6 docentes equivalentes al 30% no experimentaron violencia laboral.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El propósito de la presente investigación fue analizar la relación entre el bienestar emocional y el desempeño profesional en docentes de educación básica pertenecientes a establecimientos subvencionados de la ciudad de Iquique, Región de Tarapacá. Los resultados obtenidos permiten sostener que el desempeño profesional docente no puede comprenderse de manera aislada de la dimensión emocional ni de las condiciones contextuales en que se desarrolla el trabajo pedagógico. En este sentido, los hallazgos confirman que la experiencia profesional docente se configura en la interacción permanente entre factores personales, organizacionales e institucionales, evidenciando que el bienestar emocional constituye un elemento central para la sostenibilidad del ejercicio docente y para la calidad de los procesos educativos.

Desde una perspectiva general, los resultados muestran un escenario caracterizado por una tensión constante entre compromiso profesional y desgaste emocional. Por una parte, una proporción significativa de docentes declara niveles adecuados de satisfacción laboral y una valoración positiva de su rol, lo que evidencia la persistencia de la vocación pedagógica, el sentido de trascendencia asociado a la enseñanza y la relevancia otorgada a la relación con los estudiantes. Tal como plantean Pinheiro y Palma-Moreira (2025), la satisfacción laboral se vincula con la valoración positiva de la experiencia de trabajo, aspecto que en el ámbito educativo suele estar asociado al impacto percibido en el aprendizaje y desarrollo del estudiantado. Sin embargo, el porcentaje de docentes que manifiesta insatisfacción constituye un indicador relevante, en tanto representa un grupo potencialmente más

vulnerable frente al estrés y al desgaste profesional.

En concordancia con lo señalado por Bisquerra (2023), la satisfacción laboral actúa como un factor protector del bienestar emocional al favorecer la resiliencia frente a situaciones de exigencia. No obstante, los resultados evidencian que dicha satisfacción coexiste con factores de riesgo relevantes, tales como la sobrecarga laboral, el estrés sostenido, las molestias físicas y las experiencias de violencia laboral. Esta coexistencia permite comprender el bienestar emocional docente como un equilibrio frágil, donde el compromiso profesional muchas veces se sostiene a costa de un esfuerzo emocional considerable que podría generar consecuencias a mediano y largo plazo.

Otra dimensión relevante se relaciona con la percepción de apoyo y reconocimiento dentro de la comunidad educativa. Si bien la mayoría de los participantes señala contar con espacios de escucha y confianza, un grupo significativo manifiesta sentirse poco valorado o carecer de instancias reales de apoyo. Tal como indica Cantera (2023), la comunicación y la validación dentro de las organizaciones constituyen factores claves del bienestar y del compromiso psicológico. En este sentido, el bienestar emocional deja de configurarse como una responsabilidad exclusivamente individual y pasa a entenderse como un fenómeno colectivo, vinculado a las dinámicas organizacionales y a los estilos de liderazgo presentes en los establecimientos educativos.

Al profundizar en los indicadores específicos de bienestar emocional, los resultados evidencian una realidad heterogénea. Aunque una parte importante del profesorado declara mantener la concentración en sus tareas y disfrutar de sus actividades cotidianas, también se observa la presencia de problemas de sueño, tensión constante y preocupaciones persistentes. Moriana y Herruzo (2004) identifican estas condiciones como factores desencadenantes del



estrés docente y del agotamiento emocional, dado que la dificultad para desconectarse del trabajo limita los procesos de recuperación emocional. En consecuencia, el descanso insuficiente y la tensión sostenida afectan la toma de decisiones pedagógicas, la regulación emocional y la convivencia en el aula. El hecho de que un alto porcentaje de docentes declare sentirse abrumado o presionado frecuentemente refuerza la idea de que el estrés constituye uno de los principales mediadores del desgaste profesional, tal como señalan Extremera et al. (2010).

A pesar de este escenario, los resultados también evidencian la presencia de recursos personales asociados a la resiliencia. La confianza manifestada por muchos docentes en su capacidad para superar dificultades refleja, siguiendo a Oriol-Bosch (2012), procesos de adaptación positiva frente a la adversidad. Asimismo, Martínez y Salanova (2004) plantean que estos recursos funcionan como amortiguadores frente al agotamiento profesional. Sin embargo, la presencia simultánea de indicadores de malestar emocional —como sentimientos de tristeza, agotamiento o percepción del trabajo como emocionalmente perturbador— evidencia que dichos recursos personales no resultan suficientes cuando las condiciones laborales no ofrecen el apoyo necesario. En esta línea, Bisquerra (2023) advierte que la regulación emocional constituye una competencia fundamental en la docencia, pero su desarrollo no puede recaer únicamente en la responsabilidad individual, sino que requiere condiciones institucionales favorables.

La carga laboral emerge como uno de los factores más determinantes en el deterioro del bienestar emocional. Los resultados muestran que un alto porcentaje de docentes percibe no disponer del tiempo suficiente para cumplir con sus tareas, extendiendo el trabajo hacia espacios de descanso y vida personal. Como señala Ruiz

Torres (2016), la creciente complejidad de las demandas escolares dificulta la mantención de condiciones físicas y psicológicas estables, mientras que la multiplicidad de tareas invisibilizadas; planificación, evaluación, elaboración de informes y exigencias administrativas, incrementa la percepción de sobrecarga. En coherencia con lo planteado por Rojas Aldana et al. (2019), esta acumulación de funciones se asocia con problemas de salud física y psicológica, situación que también se refleja en el alto porcentaje de docentes que reporta enfermedades vinculadas al trabajo.

Desde el modelo de demandas y recursos laborales propuesto por Bakker (2011) y Bakker y Demerouti (2013), estos resultados pueden interpretarse como una manifestación del desequilibrio entre las exigencias laborales y los recursos disponibles. Cuando las demandas superan los recursos personales e institucionales, aumenta el riesgo de agotamiento físico y emocional, afectando tanto la salud del docente como la calidad de su desempeño profesional.

Asimismo, la violencia laboral aparece como un factor crítico dentro del análisis del bienestar emocional docente. El porcentaje de docentes que declara haber experimentado violencia física o psicológica evidencia la magnitud del fenómeno y sus efectos en la percepción de seguridad, la motivación y el clima escolar. De acuerdo con Concha y Domínguez (2014), la exposición a situaciones de violencia genera ansiedad, desconfianza y desgaste emocional, impactando negativamente en las relaciones pedagógicas y en la experiencia laboral del profesorado. La presencia de estos indicadores plantea a los establecimientos educativos la necesidad urgente de implementar estrategias preventivas y protocolos de actuación que resguarden la integridad de los equipos docentes.

En conjunto, los resultados permiten comprender el bienestar emocional docente como un fenómeno complejo y



multidimensional, caracterizado por la coexistencia de compromiso, satisfacción y resiliencia con altos niveles de estrés, sobrecarga y exposición a factores de riesgo. Esta dualidad evidencia un equilibrio inestable que requiere ser abordado desde una perspectiva integral, reconociendo que el bienestar docente no solo incide en la salud individual, sino también en la calidad del proceso educativo.

En el contexto nacional, las políticas públicas recientes han comenzado a relevar la importancia de los aspectos socioemocionales en los equipos educativos, incorporando acciones orientadas al acompañamiento profesional y al fortalecimiento del bienestar docente. Los resultados de esta investigación refuerzan la pertinencia de estas iniciativas, al evidenciar que el bienestar emocional se relaciona directamente tanto con el desempeño profesional como con las condiciones laborales en que este se desarrolla.

A partir de los hallazgos obtenidos, se vuelve necesario fortalecer las normativas institucionales orientadas al bienestar docente, promoviendo instancias reales de autocuidado, acompañamiento psicológico y reducción de las demandas administrativas. Asimismo, resulta fundamental generar espacios sistemáticos de diálogo y colaboración que favorezcan la

confianza, el reconocimiento y la contención emocional dentro de las comunidades educativas. La implementación de instancias de escucha activa en consejos de profesores, reuniones colaborativas y jornadas institucionales permitiría detectar tempranamente factores de malestar, fortalecer vínculos y promover relaciones laborales más saludables. Del mismo modo, la incorporación de pausas activas, rutinas de autorregulación emocional y talleres de manejo del estrés contribuiría al desarrollo de habilidades de autocuidado y prevención del desgaste profesional, en coherencia con las orientaciones del Manual de promoción del bienestar docente en establecimientos educacionales (MINEDUC & SENDA, 2024).

En síntesis, esta investigación permite visibilizar el bienestar emocional docente como un recurso estratégico para el fortalecimiento del desempeño profesional y para la mejora de la calidad educativa, especialmente en contextos de alta exigencia como el de la Región de Tarapacá. Reconocer y abordar integralmente esta dimensión constituye un desafío prioritario para las instituciones educativas y para las políticas públicas orientadas al desarrollo sostenible del sistema escolar.



REFERENCIAS

- Bakker, A. B. (2011). Un modelo basado en la evidencia del compromiso laboral. *Direcciones Actuales en Ciencia Psicológica*, 20(4), 265–269. doi: 10.1177/0963721411414534
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2013). La teoría de las demandas y los recursos laborales. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 29(3), 107–115. <https://dx.doi.org/10.5093/tr2013a16>.
- Bisquerra, R. (2023). *Educación emocional y bienestar: Fundamentos para una práctica efectiva* (6ª ed.). Editorial Horsori.
- Cantera, J. (2023). *La salud mental en la empresa: Cómo crear trabajos saludables y mejorar la salud mental de tu equipo* (1ª ed.). LID Editorial España.
- Concha, I. A. C., & Domínguez, N. V. D. (2014). Bienestar emocional en los profesores. *Educación y Ciencia*, 3(42), pp. 7–20. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=718378131001>
- EducarChile. (2022). *Los desafíos para la educación del futuro*. <https://www.educarchile.cl/articulos/los-desafios-para-la-educacion-del-futuro>
- Elige Educar. (2021). Estudio proyecta que podrían faltar más de 26 mil docentes idóneos para 2025. <https://eligeeducar.cl/noticias/estudio-proyecta-que-podrian-faltar-mas-de-26-mil-docentes-idoneos-para-2025/>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(3), 1–9. <https://doi.org/10.35362/rie3334005>
- Extremera, N., Rey, L., & Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud: Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de Psicología*, 100(1), 43–54. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N100-3.pdf>
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). El aula prosocial: Competencia social y emocional del profesorado en relación con los resultados de los estudiantes y del aula. *Review of Educational Research*, 79 (1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Guzmán, P., Varela, J. J., Oriol, X., Canales, A., & Quintana, A. (2023). Docentes en Chile durante la pandemia COVID: Un estudio cuantitativo sobre sus emociones, bienestar y desgaste profesional. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 49(2), 243–262. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052023000200243>
- López-Martínez, O., García-Jiménez, E., & Cuesta-Sáez-de-Tejada, J. D. (2023). El bienestar emocional de los docentes como factor determinante en los procesos de enseñanza-aprendizaje en el aula. *Estudios sobre Educación*, 44, 155–177. <https://doi.org/10.15581/004.44.007>
- Martínez, I. M., & Salanova, M. (2004). Obstáculos y facilitadores organizacionales y su relación con el burnout docente [en línea]. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317039003.pdf>



- Ministerio de Educación de Chile [MINEDUC], & Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol [SENDA]. (2024). *Manual de Bienestar Docente*. Santiago, Chile. <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2024/04/Manual-Bienestar-Docente.-SENDA.pdf>
- Monier, D., Peña, R. R., Campoverde, D. G., Villalva, K. F., & Soriano, R. J. (2023). Desempeño docente: una percepción desde la teoría. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 27(118), 77-86. <https://doi.org/10.47460/uct.v27i118.689>
- Moriana, J. A., & Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/20924/moriana4.pdf>
- Nancuante Benavente, V., Rivera Olguín, P., Quintana Lara, M., Tapia Cabezas, B., Valenzuela, I., Ibacache, A., & Carrasco Arriagada, I. (2024). Aquí faltan profesoras y profesores: Estudio del déficit docente en la Región de Tarapacá. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.22320/reined.v6i1.6464>
- Navarro, R. V., Idrogo, Y. M. A., Barboza, G. I., & Bravo, G. P. N. (2022). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. *Horizontes: Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 63–72. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.314>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). La salud mental en el trabajo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Oriol-Bosch, A. (2012). Resiliencia. *Educación médica*, 15(2), 77-78. <https://scielo.isciii.es/pdf/edu/v15n2/colaboracion2.pdf>
- Pérez, N., Torres, P., & Rodríguez, M. (2022). El bienestar emocional del docente y su incidencia en el desempeño académico dentro de la educación tecnológica. *Ciencia Digital*, 6(3.1), pp. 140-159. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4216Y>
- Pinheiro, A., & Palma-Moreira, A. (2025). Satisfacción laboral, desempeño percibido y régimen de trabajo: ¿Cuál es la relación entre estas variables? *Ciencias Administrativas*, 15(5), 175. doi: 10.3390/admsci15050175
- Rojas Aldana, D. A., Aldana Bolívar, C. M., Mendis Vergara, S., & Peralta Murgueitio, T. (2019). Estrés laboral en los docentes y su relación con la sobrecarga laboral <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1476/INVESTIGACION%20APLICADA%20ESTRES%20LABORAL%20EN%20LOS%20DOCENTES%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LA%20SOBRE%20CARGA%20LABORAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz Torres, J. A. (2016). El bienestar emocional del docente. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*, 9(2), 183-194. <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/rei/article/view/59>