Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 4(especial7), 206-212, 2026
DOI: https://doi.org/10.62574/n4oymodl

Riesgos psicosociales, estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación escolar: revisión sistemática

Psychosocial risks, stress, anxiety and depression in school teachers: a systematic review

María José Patiño-Chicaiza
paulpr79@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0000-7539-871X

Álvaro Raúl Peralta-Beltrán
pg.docenteapb@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0003-0839-3518

Raúl Comas-Rodríguez
ua.raulcomas@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0003-1353-2279

RESUMEN

Objetivo: analizar la prevalencia del estrés, la ansiedad y la depresión en docentes de educación escolar y su relación con los factores de riesgo psicosocial del trabajo. **Método:** revisión sistemática según PRISMA 2020, con búsqueda en PubMed y SciELO de estudios observacionales en docentes de educación inicial, primaria o secundaria. **Resultados:** se incluyeron seis estudios de Egipto, España, Polonia, Perú y Chile. La prevalencia de estrés osciló entre el 45,5 % y el 100 %, la de ansiedad entre el 28,4 % y el 67,5 % y la de depresión entre el 19,1 % y el 55,0 %. Se asociaron el sexo femenino, la carga de trabajo, el aumento de horas, el conflicto entre trabajo y familia y la inestabilidad contractual. **Conclusión:** estos trastornos son frecuentes en los docentes y dependen de factores organizacionales modificables.
Descriptores: estrés laboral; ansiedad; depresión; docentes. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: to analyse the prevalence of stress, anxiety and depression in school teachers and their relationship with psychosocial risk factors at work. **Method:** systematic review following PRISMA 2020, searching PubMed and SciELO for observational studies of preschool, primary or secondary school teachers. **Results:** six studies from Egypt, Spain, Poland, Peru and Chile were included. Stress prevalence ranged from 45.5% to 100%, anxiety from 28.4% to 67.5% and depression from 19.1% to 55.0%. Female sex, workload, longer working hours, work-family conflict and job instability were associated factors. **Conclusion:** these disorders are frequent among teachers and depend on modifiable organisational factors.
Descriptors: occupational stress; anxiety; depression; school teachers. (Source, DeCS).

Recibido: 04/08/2026. Revisado: 12/08/2026. Aprobado: 15/09/2026. Publicado: 01/10/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

Los riesgos psicosociales del trabajo son las condiciones de organización, contenido y relaciones laborales que pueden afectar la salud mental de los trabajadores. Un metaanálisis de estudios longitudinales mostró que las altas demandas psicológicas, la baja latitud de decisión, el escaso apoyo social y el desequilibrio entre esfuerzo y recompensa predicen la aparición de trastornos mentales comunes (1). Una revisión más reciente confirmó que el desequilibrio entre esfuerzo y recompensa, las altas demandas, las exigencias emocionales y el bajo apoyo de compañeros y supervisores aumentan el riesgo de trastornos mentales relacionados con el estrés (2).

La docencia reúne muchos de estos factores: carga horaria extensa, trabajo fuera de la jornada, grupos numerosos, exigencias emocionales en la relación con los estudiantes y las familias, y escaso control sobre la organización del trabajo. Una revisión de alcance encontró que la prevalencia de estrés en los docentes osciló entre el 8,3 % y el 87,1 %, la de ansiedad entre el 38 % y el 41,2 % y la de depresión entre el 4 % y el 77 %, y que se relacionaba con el sexo, la edad, los años de docencia, el tamaño de los grupos, la satisfacción laboral y los factores organizacionales de la escuela (3).

En Ecuador, las condiciones de trabajo y sus efectos sobre la salud están poco documentados (4), y los docentes de las unidades educativas privadas, con contratos y cargas variables, han recibido escasa atención. Por ello, el objetivo de este estudio fue analizar la prevalencia del estrés, la ansiedad y la depresión en docentes de educación escolar y su relación con los factores de riesgo psicosocial del trabajo, a partir de la evidencia publicada, como base para la prevención en las unidades educativas de la provincia de Chimborazo.

MÉTODO

Se realizó una revisión sistemática siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA 2020 (5). La búsqueda se efectuó en PubMed y SciELO, complementada con la revisión de las referencias de los artículos seleccionados, con combinaciones de los términos teachers, school teachers, occupational stress, anxiety, depression, burnout, psychosocial factors, docentes, estrés laboral, ansiedad, depresión y riesgo psicosocial, en inglés, español y portugués.

Se incluyeron estudios observacionales publicados en revistas con revisión por pares, realizados en docentes de educación inicial, primaria o secundaria, que informaran la prevalencia del estrés, la ansiedad o la depresión, o su relación con factores laborales, con instrumentos estandarizados. Se excluyeron las tesis, los documentos institucionales, los blogs y la literatura gris, así como los estudios realizados exclusivamente en docentes universitarios. Las revisiones sistemáticas y los metaanálisis se utilizaron como marco de comparación.

De cada estudio se extrajeron el país, el diseño, la población, el instrumento, la prevalencia de cada trastorno y los factores asociados. Debido a la diversidad de instrumentos, puntos de corte y contextos, no se realizó un metaanálisis y los resultados se presentan mediante una síntesis narrativa.

RESULTADOS

Se incluyeron seis estudios primarios publicados entre 2017 y 2026, realizados en Egipto, España, Polonia, Perú y Chile (6-11), que en conjunto evaluaron a más de 12 000 docentes. Cinco fueron transversales y uno de Chile fue longitudinal, con mediciones antes y durante la pandemia de COVID-19 (10). La Tabla 1 resume sus características.

Tabla 1. *Características de los estudios incluidos en la revisión*

Estudio	País y población	Diseño e instrumento	Hallazgos principales
Desouky y Allam, 2017 (6)	Egipto; 568 docentes	Transversal; escalas de estrés, ansiedad y depresión	Estrés laboral 100 %, ansiedad 67,5 %, depresión 23,2 %
Ozamiz-Etxebarria et al., 2021 (7)	España; 1633 docentes	Transversal; DASS-21	Estrés 50,6 %, ansiedad 49,5 %, depresión 32,2 %
Jakubowski y Sitko-Dominik, 2021 (8)	Polonia; 285 docentes	Transversal en dos olas	Estrés 45,5 % y 47,1 %; ansiedad 46,9 % y 50,7 %; depresión 44,1 % y 55,0 %
Tapia-Sequeiros et al., 2026 (9)	Perú; 9765 docentes públicos	Encuesta nacional; ítems autorreferidos	Estrés 55,8 %, ansiedad 28,4 %, depresión 19,1 %
Lizana et al., 2021 (10)	Chile; 63 docentes	Longitudinal; SF-36	Componente mental de 42,07 a 34,96
Lizana y Vega-Fernadez, 2021 (11)	Chile; 336 docentes	Transversal; SF-36	Más horas, OR 1,90; conflicto trabajo-familia, OR 4,00

Fuente: elaboración propia (2026).

Prevalencia del estrés, la ansiedad y la depresión

En 568 docentes egipcios, todos presentaron algún grado de estrés laboral, el 67,5 % ansiedad y el 23,2 % depresión; las puntuaciones fueron mayores en los mayores de 40 años, las mujeres, los docentes de primaria, los que tenían mayor carga de trabajo y los que consideraban insuficiente su salario, y el estrés laboral se correlacionó de forma positiva, aunque débil, con la ansiedad y la depresión (6). En 1633 docentes españoles evaluados al regreso a las clases presenciales, el 50,6 % tenía síntomas de estrés, el 49,5 % de ansiedad y el 32,2 % de depresión, y las formas severas o extremadamente severas afectaron al 18,6 %, al 15,7 % y al 7,5 %, respectivamente (7).

En Polonia, los síntomas al menos leves de estrés, ansiedad y depresión afectaron a entre el 44 % y el 55 % de los docentes en las dos primeras olas de la pandemia, con un aumento de la depresión del 44,1 % al 55,0 %; en la segunda ola, la percepción de injusticia predijo un mayor malestar, mientras que la calidad de las relaciones sociales se asoció con menos

síntomas (8). En Perú, la encuesta nacional de 9765 docentes de escuelas públicas mostró una prevalencia de estrés autopercibido del 55,8 %, de ansiedad del 28,4 % y de depresión del 19,1 % (9).

Factores laborales y personales asociados

El sexo femenino se asoció con más estrés, ansiedad o depresión en Egipto, España y Perú (6,7,9). La inestabilidad laboral fue relevante: en España, los docentes con contratos de menos de tres meses tuvieron las puntuaciones más altas en los tres trastornos, y los de educación infantil y primaria más ansiedad que los universitarios (7). En Perú, tener tres o más enfermedades crónicas y estar a cargo de una persona vulnerable se asoció con los tres trastornos (9).

La carga de trabajo y su invasión de la vida familiar fueron factores constantes. En Chile, el componente mental de la calidad de vida descendió de 42,07 a 34,96 puntos durante la pandemia, con mayor impacto en las mujeres y en los menores de 45 años (10). En 336 docentes chilenos, el 78,7 % aumentó sus horas de trabajo con el teletrabajo y el 86 % refirió un efecto negativo en el equilibrio entre trabajo y familia; el aumento de horas, con un odds ratio de 1,90, y el desequilibrio entre trabajo y familia, con un odds ratio de 4,00, se asociaron con el deterioro de la salud mental (11).

DISCUSIÓN

Los estudios revisados muestran que el estrés, la ansiedad y la depresión son frecuentes en los docentes escolares, con prevalencias de síntomas que en la mayoría de las poblaciones superan el 20 % para la depresión y se acercan al 50 % para el estrés y la ansiedad. Estas cifras coinciden con la revisión sistemática de estudios realizados durante la pandemia, en la que la ansiedad osciló entre el 10 % y el 49,4 %, la depresión entre el 15,9 % y el 28,9 % y el estrés entre el 12,6 % y el 50,6 %, con valores más altos en los docentes escolares que en los universitarios (12).

El agotamiento profesional es otra expresión del mismo problema: un metaanálisis estimó una prevalencia de burnout del 52 % en los docentes durante la pandemia, mayor en las mujeres y en los docentes escolares (13). La depresión, además, se asoció con los síntomas musculoesqueléticos y medió parcialmente la relación entre los factores psicosociales del trabajo y el dolor en los docentes (14), lo que indica que los efectos de estos riesgos no se limitan a la salud mental.

Los factores identificados, como la carga de trabajo, la prolongación de la jornada, el conflicto entre trabajo y familia, el salario percibido como insuficiente y la inestabilidad contractual (6,7,11), son los mismos que la evidencia general relaciona con los trastornos mentales vinculados al estrés: altas demandas, bajo control, escaso apoyo y desequilibrio entre esfuerzo y recompensa (1,2). Son, por tanto, factores organizacionales modificables, y

su abordaje corresponde a la gestión de la institución educativa más que al afrontamiento individual del docente.

La situación de los docentes andinos merece atención particular. La encuesta nacional peruana, realizada en un contexto social y educativo próximo al ecuatoriano, mostró que más de la mitad de los docentes públicos percibía estrés (9), y los estudios chilenos documentaron que la prolongación de la jornada y la mezcla del trabajo con la vida familiar deterioraron la salud mental, sobre todo en las mujeres y en los docentes más jóvenes (10,11). En las unidades educativas privadas, donde la remuneración puede depender del rendimiento y la continuidad del contrato de la evaluación anual, estos factores pueden ser aún más relevantes, aunque no se encontraron estudios que compararan ambos sectores.

Para las unidades educativas, la evidencia sugiere tres líneas de acción. La primera es evaluar periódicamente los riesgos psicosociales con un instrumento validado y medir los síntomas con escalas de cribado como la DASS-21, que valora la depresión, la ansiedad y el estrés con siete ítems cada una y ha mostrado buena validez de constructo (15). La segunda es actuar sobre la organización del trabajo, con límites a las tareas fuera de la jornada, distribución equitativa de la carga y estabilidad contractual (7,11). La tercera es ofrecer programas escolares de detección temprana y apoyo, como recomiendan las revisiones (3).

Entre las limitaciones, el número de estudios fue reducido, la mayoría fueron transversales y realizados durante la pandemia, los instrumentos y puntos de corte no fueron homogéneos y uno de los estudios usó ítems autorreferidos no validados (9). No se encontraron estudios ecuatorianos en revistas indexadas que midieran estos trastornos en docentes con instrumentos validados, por lo que se requieren investigaciones locales.

CONCLUSIÓN

El estrés, la ansiedad y la depresión afectan a una proporción elevada de los docentes escolares y se asocian con el sexo femenino, la carga de trabajo, la prolongación de la jornada, el conflicto entre trabajo y familia y la inestabilidad contractual. Las unidades educativas deben evaluar periódicamente los riesgos psicosociales y los síntomas con instrumentos validados y actuar sobre la organización del trabajo.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Stansfeld S, Candy B. Psychosocial work environment and mental health: a meta-analytic review. Scand J Work Environ Health. 2006;32(6):443-62.
2. van der Molen HF, Nieuwenhuijsen K, Frings-Dresen MHW, de Groene G. Work-related psychosocial risk factors for stress-related mental disorders: an updated systematic review and meta-analysis. BMJ Open. 2020;10(7):e034849.
3. Agyapong B, Obuobi-Donkor G, Burback L, Wei Y. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(17):10706. doi:10.3390/ijerph191710706
4. Silva-Peñaherrera M, Merino-Salazar P, Benavides FG, López-Ruiz M, Gómez-García AR. La salud ocupacional en Ecuador: una comparación con las encuestas sobre condiciones de trabajo en América Latina. Rev Bras Saúde Ocup. 2020;45:e20.
5. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372:n71. doi:10.1136/bmj.n71
6. Desouky D, Allam H. Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. J Epidemiol Glob Health. 2017;7(3):191-8. doi:10.1016/j.jegh.2017.06.002
7. Ozamiz-Etxebarria N, Berasategi Santxo N, Idoiaga Mondragon N, Dosil Santamaría M. The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: the challenge of returning to face-to-face teaching. Front Psychol. 2021;11:620718. doi:10.3389/fpsyg.2020.620718
8. Jakubowski TD, Sitko-Dominik MM. Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. PLoS One. 2021;16(9):e0257252. doi:10.1371/journal.pone.0257252
9. Tapia-Sequeiros G, Roman LA, Valverde-Catacora G, Roman-Lazarte V. Factors associated with self-perceived stress, anxiety, and depression in school teachers during the COVID-19 pandemic: analysis of a Peruvian national survey. Rev Neuropsiquiatr. 2026;89(2):116-29. doi:10.20453/rnp.v89i2.6380
10. Lizana PA, Vega-Fernadez G, Gomez-Bruton A, Leyton B, Lera L. Impact of the COVID-19 pandemic on teacher quality of life: a longitudinal study from before and during the health crisis. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(7):3764. doi:10.3390/ijerph18073764
11. Lizana PA, Vega-Fernadez G. Teacher teleworking during the COVID-19 pandemic: association between work hours, work-family balance and quality of life. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(14):7566. doi:10.3390/ijerph18147566

12. Silva DFO, Cobucci RN, Lima SCVC, de Andrade FB. Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: a PRISMA-compliant systematic review. Medicine (Baltimore). 2021;100(44):e27684. doi:10.1097/MD.0000000000027684
13. Ozamiz-Etxebarria N, Legorburu Fernandez I, Lipnicki DM, Idoiaga Mondragon N, Santabárbara J. Prevalence of burnout among teachers during the COVID-19 pandemic: a meta-analysis. Int J Environ Res Public Health. 2023;20(6):4866. doi:10.3390/ijerph20064866
14. Ng YM, Voo P, Maakip I. Psychosocial factors, depression, and musculoskeletal disorders among teachers. BMC Public Health. 2019;19(1):234.
15. Henry JD, Crawford JR. The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. Br J Clin Psychol. 2005;44(2):227-39. doi:10.1348/014466505X29657

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/