

Artículo original / Originale article

La salud mental docente en Paraguay: percepción del estrés laboral, el agotamiento emocional y el apoyo institucional en el sistema educativo (2026)

Teachers' mental health in Paraguay: perceived occupational stress, emotional exhaustion and institutional support within the education system (2026)

Liza María Leticia Ybarrola Melgarejo¹ 

Magali Rejane Adam² 

Email: magali.rejane@udsvirtual.edu.py

¹ Universidad de Desarrollo Sustentable (UDS), Asunción, Paraguay

Cómo citar / How to cite:

Ybarrola Melgarejo, L. M. L., & Adam, M. R. (2026). La salud mental docente en Paraguay: percepción del estrés laboral, el agotamiento emocional y el apoyo institucional en el sistema educativo (2026). Revista de Investigación Multidisciplinaria UniNorte, 1(1).

Recibido: 15/07/2026. Aceptado: 11/09/2026.

***Autor de correspondencia:** Magali Rejane Adam 

Email: magali.rejane@udsvirtual.edu.py

Editora responsable: Mirtha Graciela Villagra Ferreira 

Facultad de Estudios de Postgrado (UNINORTE).
Asunción, Paraguay

RESUMEN

Introducción: la salud mental docente constituye una preocupación creciente en los sistemas educativos latinoamericanos, en tanto las exigencias administrativas, la sobrecarga laboral y la escasa presencia de mecanismos institucionales de acompañamiento inciden directamente sobre el bienestar psicológico del profesorado. En Paraguay, la evidencia disponible sobre esta problemática continúa siendo limitada, lo que dificulta el diseño de políticas educativas basadas en información empírica actualizada.

Objetivo: analizar la percepción de docentes paraguayos respecto de la afectación de su salud mental por las condiciones laborales y la insuficiencia del apoyo institucional, en el marco de la política educativa nacional.

Método: estudio de enfoque mixto, de tipo descriptivo, con un componente documental-cualitativo y un componente cuantitativo transversal sustentado en un cuestionario aplicado a docentes de distintos niveles y modalidades educativas. El instrumento indagó condiciones laborales, síntomas de estrés y agotamiento, percepción de la salud mental y valoración del apoyo institucional, e incluyó preguntas abiertas analizadas mediante análisis de contenido.

Resultados: el 67,5 % de los docentes percibe que su trabajo afecta negativamente su salud mental y una proporción equivalente considera insuficiente el apoyo institucional recibido. El 87,5 % manifestó llevar trabajo a casa de manera frecuente o permanente, y el 65 % calificó su salud mental como regular o mala. Entre los síntomas más reportados figuran el cansancio constante (80 %), la ansiedad (62,5 %) y la irritabilidad (55 %). El 40 % de los participantes declaró haber considerado abandonar la profesión.

Conclusiones: los hallazgos evidencian una relación relevante entre las condiciones laborales, la insuficiencia del apoyo institucional y el deterioro percibido de la salud mental docente, lo que respalda la necesidad de fortalecer políticas públicas orientadas al bienestar integral del profesorado paraguayo.

Palabras clave: salud mental docente; estrés laboral; síndrome de burnout; apoyo institucional; política educativa; Paraguay.

ABSTRACT

Introduction: teacher mental health is a growing concern across Latin American education systems, as administrative demands, workload overload and the limited presence of institutional support mechanisms directly affect the psychological well-being of the teaching workforce. In Paraguay, available evidence on this issue remains scarce, which constrains the design of education policies grounded in up-to-date empirical data.

Objective: to analyze how Paraguayan teachers perceive the effect of working conditions and insufficient institutional support on their mental health, within the framework of national education policy.

Method: a mixed-methods, descriptive study combining a documentary-qualitative component with a cross-sectional quantitative component based on a questionnaire administered to teachers across different educational levels and modalities. The instrument addressed working conditions, symptoms of stress and exhaustion, self-perceived mental health, and evaluation of institutional support, and included open-ended questions analyzed through content analysis.

Results: 67.5% of teachers perceive that their work negatively affects their mental health, and a similar proportion consider institutional support insufficient. 87.5% reported taking work home frequently or permanently, and 65% rated their mental health as fair or poor. The most frequently reported symptoms were constant fatigue (80%), anxiety (62.5%) and irritability (55%). 40% of participants reported having considered leaving the profession.

Conclusions: the findings reveal a meaningful relationship between working conditions, insufficient institutional support and the perceived deterioration of teachers' mental health, supporting the need to strengthen public policies aimed at the comprehensive well-being of the Paraguayan teaching workforce.

Keywords: teacher mental health; occupational stress; burnout syndrome; institutional support; education policy; Paraguay.

INTRODUCCIÓN

La salud mental del profesorado se ha consolidado, en la última década, como una de las principales preocupaciones dentro del ámbito educativo contemporáneo, particularmente en contextos donde las condiciones laborales presentan desafíos estructurales, organizativos y emocionales de magnitud considerable (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022a). El ejercicio de la docencia en Paraguay se desarrolla en un escenario caracterizado por exigencias crecientes, sobrecarga administrativa, limitaciones de recursos institucionales y mecanismos insuficientes de acompañamiento para el bienestar psicológico del profesorado (Ministerio de Educación y Ciencias [MEC], 2022).

Los docentes no solo cumplen la función pedagógica de enseñar, sino que enfrentan simultáneamente presiones vinculadas al cumplimiento de metas académicas, la gestión disciplinaria del aula, la atención a la diversidad estudiantil y la adaptación permanente a los cambios en las políticas educativas. La acumulación de estas demandas puede derivar en niveles elevados de estrés laboral, agotamiento emocional y desgaste profesional, afectando de manera directa tanto la salud mental del docente como su desempeño en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Leiter & Maslach, 2024).

A esta situación se suma la percepción, ampliamente documentada en la literatura reciente, de una insuficiente presencia de políticas efectivas de apoyo institucional orientadas al cuidado del bienestar docente. La más reciente edición de la Encuesta Internacional sobre Docencia y Aprendizaje (TALIS 2024) de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, aplicada a más de 280 000 docentes en 55 países y economías, confirma que, en promedio, uno de cada cinco docentes experimenta niveles altos de estrés laboral, y que la sobrecarga administrativa y la falta de apoyo organizacional figuran entre los principales factores asociados (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE], 2024).

En el contexto paraguayo, la evidencia empírica sobre esta problemática sigue siendo comparativamente escasa. Estudios recientes realizados en universidades del país han documentado niveles preocupantes de afectación de

la salud mental docente, asociados a la sobrecarga laboral, la falta de reconocimiento profesional y la insuficiencia de espacios institucionales de contención emocional (Bernal, Rodrigues & Kau Kwan, 2023). Frente a esta realidad, resulta pertinente indagar de qué manera los propios docentes perciben el impacto de sus condiciones laborales y del nivel de apoyo institucional sobre su salud mental, dado que esta percepción permite aproximarse tanto a la dimensión objetiva de las condiciones de trabajo como a la experiencia subjetiva del bienestar o malestar psicológico en el ejercicio profesional.

En este marco, el presente artículo se propone responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿en qué medida perciben los docentes que su salud mental se ve afectada por las condiciones laborales y la falta de apoyo institucional en el marco de la política educativa paraguaya? Para ello, se plantea como objetivo general determinar la relación entre las condiciones laborales y la salud mental de los docentes en instituciones educativas de Paraguay, y como objetivos específicos identificar los principales factores laborales que inciden en dicha salud mental, y medir los niveles de estrés, ansiedad y satisfacción laboral en función de las condiciones de trabajo percibidas.

El estudio de esta problemática resulta relevante en la medida en que la salud mental docente incide directamente en la calidad educativa, en la motivación profesional y en el clima escolar. Comprender esta relación permite generar información empírica valiosa para orientar la toma de decisiones hacia políticas educativas más humanas, inclusivas y centradas en el bienestar integral del profesorado, en sintonía con el llamado que UNESCO (2021) formula respecto de un nuevo contrato social para la educación que reconozca a los docentes como actores centrales y no como recursos instrumentales del sistema.

Marco teórico

El concepto de salud mental docente

La salud mental docente (SMD) se concibe en este trabajo desde una perspectiva psicosocial y holística. Siguiendo a la OMS (2022b), la salud mental no se reduce a la ausencia de trastornos, sino que constituye un estado de

bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de contribuir a su comunidad. En el ámbito docente, esta definición se articula con el concepto de autoeficacia profesional (Bandura, 1997) y con la motivación intrínseca que sostiene el ejercicio vocacional de la enseñanza.

Desde esta perspectiva, la salud mental docente no puede analizarse de manera aislada de las condiciones organizacionales en las que se despliega la práctica pedagógica. Collie y Martin (2016) definen el bienestar docente como el funcionamiento positivo y efectivo en el trabajo, señalando que su deterioro se asocia con mayor rotación, ausentismo y menor calidad instructiva, mientras que niveles elevados de bienestar se vinculan con mayor autoeficacia, satisfacción laboral y compromiso profesional.

Factores de riesgo psicosocial en el contexto educativo

Los factores de riesgo psicosocial en el trabajo docente suelen clasificarse en tres grandes dimensiones: a) factores organizacionales, vinculados a la sobrecarga laboral, la burocracia y la falta de autonomía; b) factores relacionales, asociados a los conflictos con estudiantes, familias o directivos; y c) factores intrínsecos al rol, referidos a la ambigüedad de funciones y la presión por resultados (Hernández Sampieri et al., 2014). En los países en desarrollo, y de manera particular en Paraguay, se añade un factor crucial: la insuficiencia de recursos materiales y humanos junto con la baja remuneración, elementos que operan como estresores estructurales y persistentes.

Los datos recientes de TALIS 2024 permiten dimensionar el peso relativo de estos factores a escala internacional: la sobrecarga administrativa, la gestión de la disciplina en el aula y la rendición de cuentas sobre los resultados de los estudiantes figuran entre las fuentes de estrés más reportadas por el profesorado en los 55 países participantes, mientras que el estudio no encuentra una relación sistemática entre la disponibilidad de recursos materiales y el nivel de estrés declarado, lo que sugiere que las variables organizacionales y de apoyo percibido pesan más que la mera dotación de recursos (OCDE, 2024).

2.2.1. El síndrome de burnout: evolución teórica y evidencia reciente

El síndrome de burnout, descrito originalmente por Maslach y Jackson (1981) como una respuesta crónica a los estresores interpersonales del trabajo, continúa siendo el marco de referencia dominante para el estudio del agotamiento profesional docente. El modelo tridimensional clásico — agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal— ha sido reafirmado en revisiones recientes (Leiter & Maslach, 2024), que subrayan que el síndrome surge cuando existe un desequilibrio prolongado entre las demandas laborales y los recursos disponibles para afrontarlas.

Investigaciones recientes en el ámbito educativo latinoamericano han profundizado en los mecanismos asociados a cada dimensión del burnout. En este sentido, se ha señalado que la despersonalización funciona como un mecanismo defensivo frente al estrés sostenido y que su intensidad se asocia con la ausencia de apoyo organizacional y con la precariedad contractual (Osorio et al., 2025). De modo convergente, otros estudios vinculan la exposición a factores psicosociales adversos —sobrecarga emocional, altas demandas institucionales y escaso respaldo organizacional— con mayores niveles de agotamiento entre docentes y otros profesionales de servicio (Martin et al., 2024).

La salud mental docente en Paraguay y América Latina

La producción científica sobre salud mental docente en Paraguay, aunque creciente, continúa siendo comparativamente limitada frente a la disponible en otros países de la región. Un estudio realizado en dos universidades paraguayas identificó niveles significativos de afectación de la salud mental entre el personal académico, asociados a la sobrecarga de funciones, la escasa valoración institucional y la ausencia de programas sistemáticos de acompañamiento psicológico (Bernal, Rodrigues & Kau Kwan, 2023). Estos hallazgos son coherentes con los reportados en revisiones sistemáticas sobre burnout docente en Hispanoamérica, que identifican al malestar docente como una realidad extendida en la región, con consecuencias sobre la motivación y la permanencia en la profesión (Meza, 2023).

A escala regional, diversos estudios señalan que los sistemas educativos latinoamericanos enfrentan desafíos estructurales relacionados con la insuficiencia de recursos, la precarización laboral y la limitada atención institucional al bienestar docente (Tenti Fanfani, 2018). Informes del Ministerio de Educación y Ciencias de Paraguay reconocen, en la misma línea, la necesidad de fortalecer las políticas de acompañamiento docente, en tanto persisten factores como la sobrecarga administrativa y la insuficiencia de apoyo psicológico institucional (MEC, 2022, 2024).

Las políticas educativas y el «olvido político» del bienestar docente

El concepto de «olvido político» se define, en el marco de este trabajo, como la negligencia o la priorización selectiva por parte de los organismos gubernamentales que resulta en la omisión de la salud mental como componente estructurante de la política educativa. Flick (2007) subraya que los criterios de calidad de una política social —como lo es la política educativa— deben incluir la pertinencia y la capacidad de respuesta a las necesidades reales de sus actores. La falta de programas específicos y la transferencia de la responsabilidad del bienestar hacia el docente individual evidencian este olvido, que constituye uno de los ejes centrales que la presente investigación busca confirmar a través de la percepción de los propios actores afectados.

En consonancia con este planteamiento, UNESCO (2021, 2020) advierte que el bienestar docente constituye un componente indispensable para garantizar procesos educativos de calidad y sostenibles en el tiempo, y que su ausencia de la agenda de política pública compromete no solo la permanencia del profesorado en la carrera, sino también la calidad de los aprendizajes de las y los estudiantes.

MÉTODO

Diseño y enfoque

La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, con predominio del componente cualitativo-documental orientado al análisis e interpretación de

fuentes bibliográficas, informes institucionales y normativas educativas, complementado por un componente cuantitativo transversal sustentado en la aplicación de un cuestionario a docentes en ejercicio. El diseño fue no experimental, dado que no se manipularon variables ni se realizaron intervenciones sobre la realidad estudiada, y de corte transversal, en tanto la información fue recolectada y analizada en un período determinado del año 2025-2026.

Tipo de investigación

El estudio corresponde a una investigación de tipo descriptivo y documental. Es descriptivo porque busca identificar y caracterizar las condiciones actuales de la salud mental de los docentes paraguayos, así como los factores que inciden sobre ella; y es documental porque se fundamenta en la recopilación, el análisis y la interpretación de documentos científicos, informes oficiales y antecedentes relacionados con la temática, en complemento a los datos primarios recabados mediante encuesta.

Participantes

Participaron docentes en ejercicio de distintos niveles del sistema educativo paraguayo (Educación Escolar Básica, Educación Media y Educación Superior), pertenecientes a distintas instituciones donde se aplicó la encuesta. Se relevaron variables sociodemográficas de caracterización, entre ellas el grupo etario (25 a 34, 35 a 44, 45 a 54 y 55 a 60 años), el sexo, el nivel educativo de desempeño principal y la antigüedad en la docencia (menos de 5 años, de 5 a 10, de 11 a 20 y más de 20 años).

Instrumento

Se diseñó un cuestionario estructurado denominado «Salud Mental, Estrés Laboral y Apoyo Institucional en el Sistema Educativo Paraguayo», organizado en cinco secciones: I. Datos generales; II. Condiciones laborales; III. Estrés y salud mental; IV. Apoyo institucional; y V. Preguntas abiertas. Las secciones I a IV incluyeron ítems de opción múltiple referidos a la carga laboral percibida, la frecuencia con que se lleva trabajo a casa, la incidencia de las tareas

administrativas sobre la labor pedagógica, la valoración profesional percibida, la frecuencia del estrés laboral, la presencia de síntomas asociados (cansancio, insomnio, ansiedad, irritabilidad, cefaleas), la autopercepción del estado de salud mental y la valoración de los espacios institucionales de apoyo emocional o psicológico. La sección V incorporó tres preguntas abiertas orientadas a explorar, en las propias palabras del profesorado, los factores percibidos como determinantes de su salud mental y las acciones consideradas prioritarias para su mejora.

Procedimiento

El desarrollo de la investigación se organizó en cinco etapas sucesivas: (1) identificación del problema, a partir de la creciente preocupación por las condiciones de salud mental del profesorado paraguayo; (2) revisión bibliográfica, mediante la recopilación de documentos científicos, informes institucionales y normativas relacionadas con la temática; (3) selección y clasificación de la información, organizada según categorías temáticas (conceptualización de la salud mental, factores de riesgo y protectores, estrés laboral, burnout, consecuencias en el desempeño profesional y estrategias de prevención); (4) aplicación del cuestionario y análisis e interpretación de los datos obtenidos, mediante un examen crítico y comparativo orientado a identificar coincidencias, diferencias y tendencias relevantes; y (5) elaboración del informe final, siguiendo la estructura científica establecida para este tipo de trabajo académico.

Análisis de datos

Los datos cuantitativos derivados del cuestionario fueron sistematizados y expresados en frecuencias y porcentajes por ítem. Los datos cualitativos, provenientes de las preguntas abiertas y de las fuentes documentales revisadas, fueron analizados mediante la técnica de análisis de contenido, que permitió identificar, clasificar e interpretar la información obtenida a partir de las respuestas del profesorado y de las fuentes consultadas. El proceso de análisis se desarrolló en cuatro etapas: organización de la información mediante fichas bibliográficas y de contenido; categorización temática de los datos en función de

los objetivos de investigación; análisis e interpretación mediante la comparación de los aportes teóricos y empíricos identificados; y síntesis de resultados en función de las preguntas de investigación planteadas.

Para garantizar la calidad del análisis se consideraron los criterios de credibilidad (selección de fuentes académicas e institucionales confiables), pertinencia (inclusión de documentos directamente relacionados con el objeto de estudio), actualidad (priorización de publicaciones recientes), objetividad (interpretación basada en evidencias documentales) y coherencia (articulación lógica entre los datos, los objetivos y las conclusiones).

Consideraciones éticas

La investigación respetó los principios éticos de la producción científica, garantizando el reconocimiento de la autoría de las fuentes consultadas, el uso adecuado de citas y referencias bibliográficas, la objetividad en el análisis de la información, el respeto a la propiedad intelectual y la veracidad y transparencia en la presentación de los resultados. La participación de los docentes en el cuestionario fue voluntaria y anónima, y la información recabada fue utilizada exclusivamente con fines académicos.

RESULTADOS

Condiciones laborales y carga de trabajo

Los resultados obtenidos evidencian una percepción generalizada de sobrecarga entre el profesorado encuestado. El 60 % de los participantes consideró inadecuada su carga laboral actual, y el 87,5 % manifestó llevar trabajo a casa de manera frecuente o permanente, situación que refleja dificultades relevantes para sostener el equilibrio entre la vida personal y la profesional.

Estrés laboral y síntomas asociados

En relación con el estrés laboral, el 67,5 % de los participantes afirmó sentirse estresado frecuentemente o siempre, mientras que solo el 7,5 % señaló experimentarlo de manera ocasional, lo que sugiere niveles elevados y

sostenidos de presión laboral en el ejercicio docente. Entre los síntomas asociados al deterioro de la salud mental se destacan el cansancio constante (80 %), la ansiedad (62,5 %), la irritabilidad (55 %) y los dolores de cabeza frecuentes (52,5 %), indicadores compatibles con manifestaciones tempranas de estrés crónico y agotamiento profesional.

La Tabla 1 sintetiza los principales indicadores cuantitativos relevados.

Indicador	Proporción
Considera inadecuada su carga laboral	60,0 %
Lleva trabajo a casa frecuente o siempre	87,5 %
Se siente estresado frecuente o siempre	67,5 %
Cansancio constante	80,0 %
Ansiedad	62,5 %
Irritabilidad	55,0 %
Dolores de cabeza frecuentes	52,5 %
Su trabajo afecta negativamente su salud mental	67,5 %
Ha pensado en abandonar la profesión	40,0 %
Apoyo institucional considerado insuficiente	67,5 %
Salud mental autopercebida como regular o mala	65,0 %

Nota. Elaboración propia a partir de los datos recabados mediante el cuestionario aplicado.

Percepción global de la salud mental y permanencia en la profesión

El 67,5 % de los docentes consideró que su trabajo afecta negativamente su salud mental, y el 40 % manifestó haber pensado en abandonar la profesión debido a las exigencias laborales. Al evaluar su estado de salud mental de manera global, el 65 % de los encuestados lo calificó como regular o malo, mientras que únicamente el 35 % lo consideró bueno o excelente.

Apoyo institucional

Respecto del apoyo institucional, el 67,5 % de los docentes consideró insuficientes las acciones de acompañamiento ofrecidas por las instituciones educativas, lo que refuerza la percepción de desprotección frente a los desafíos emocionales y psicológicos derivados del ejercicio profesional.

Análisis cualitativo de las respuestas abiertas

El análisis de contenido de las respuestas abiertas permitió identificar seis categorías principales, sintetizadas en la Tabla 2, entre las que se destaca la sobrecarga laboral como la de mayor recurrencia en los discursos docentes.

Categoría	Descripción	Cita representativa
Sobrecarga laboral	El exceso de tareas pedagógicas y administrativas constituye la principal fuente de estrés y agotamiento.	“La cantidad de trabajo supera el tiempo disponible; siempre llevo tareas a casa” (Docente 08).
Trabajo extraclase	Gran parte del trabajo docente continúa fuera del horario institucional, afectando el descanso y la vida familiar.	“Las planificaciones, informes y correcciones ocupan mis noches y fines de semana” (Docente 15).
Estrés y agotamiento emocional	Los participantes describen cansancio físico y emocional derivado de las exigencias de la profesión.	“Llego al final de la semana muy cansado y a veces debo sacar energía de donde sea para mi familia” (Docente 22).
Falta de apoyo institucional	Se percibe escaso acompañamiento emocional y pocas acciones preventivas por parte de las instituciones.	“Cuando un docente atraviesa momentos difíciles, prácticamente debe resolverlos solo y seguir sonriendo” (Docente 31).
Escaso reconocimiento profesional	Se observa una percepción de poca valoración del trabajo docente por parte de autoridades y sociedad.	“Se nos exige mucho, pero pocas veces se reconoce nuestro esfuerzo” (Docente 05).
Necesidad de programas de bienestar	Se considera prioritario implementar programas permanentes de apoyo psicológico y bienestar laboral.	“Sería importante contar con orientación psicológica y espacios donde podamos expresar nuestras

		preocupaciones" (Docente 37).
--	--	-------------------------------

El análisis de contenido evidencia que la sobrecarga laboral constituye la categoría de mayor frecuencia en los discursos docentes, vinculada estrechamente con elevados niveles de estrés y agotamiento emocional. El trabajo realizado fuera del horario laboral aparece, asimismo, como un factor que limita el descanso y dificulta la conciliación entre la vida personal y profesional. Una segunda categoría de alta frecuencia corresponde a la falta de apoyo institucional, donde el profesorado manifiesta la ausencia de mecanismos de acompañamiento psicológico y de programas preventivos, en tanto emerge también una percepción de escaso reconocimiento profesional que contribuye a la disminución de la satisfacción laboral. Estos hallazgos cualitativos respaldan y enriquecen los resultados cuantitativos, reforzando la conclusión de que las condiciones laborales y el apoyo institucional constituyen factores determinantes de la salud mental del profesorado.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos evidencian que la mayoría del profesorado encuestado percibe que las condiciones en las que desarrolla su labor influyen de manera significativa en su bienestar psicológico. El hecho de que el 67,5 % de los participantes manifieste que su trabajo afecta negativamente su salud mental, y que una proporción similar considere insuficiente el apoyo institucional, confirma el cumplimiento del objetivo general de este estudio, al evidenciar una percepción ampliamente compartida sobre la incidencia del contexto laboral en la salud mental docente.

Respecto del primer objetivo específico, la investigación permitió determinar que la sobrecarga laboral, el trabajo realizado fuera del horario institucional, las exigencias administrativas y la escasa valoración profesional constituyen los factores de mayor impacto sobre la salud mental docente. Estos hallazgos son consistentes con los reportados por TALIS 2024, donde la sobrecarga administrativa y las responsabilidades vinculadas a la rendición de cuentas figuran entre las fuentes de estrés más frecuentemente señaladas por el

profesorado a escala internacional (OCDE, 2024), y con estudios latinoamericanos que asocian los factores psicosociales adversos con mayores niveles de agotamiento emocional (Martin et al., 2024).

En cuanto al segundo objetivo específico, los resultados muestran que el 67,5 % de los participantes experimenta estrés de manera frecuente o permanente, mientras que el 65 % califica su salud mental como regular o mala, con síntomas predominantes de cansancio constante, ansiedad, irritabilidad y cefaleas. Estos indicadores son coherentes con el modelo tridimensional del burnout — agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal— descrito originalmente por Maslach y Jackson (1981) y reafirmado en revisiones recientes (Leiter & Maslach, 2024), y resultan además comparables, en magnitud, con los reportados por estudios paraguayos previos sobre salud mental del personal académico (Bernal, Rodrigues & Kau Kwan, 2023).

Respecto del apoyo institucional, tercer eje de la investigación, los datos ponen de manifiesto una percepción generalizada de insuficiencia de las acciones implementadas por las instituciones educativas para atender la salud mental del profesorado. Esta ausencia de espacios de orientación psicológica y de mecanismos permanentes de acompañamiento emocional incrementa la vulnerabilidad frente a los riesgos psicosociales propios del ejercicio docente, en línea con lo señalado por la OMS (2022b), que identifica el escaso apoyo organizacional como un factor de riesgo central para el desarrollo de problemas de salud mental en el trabajo.

El análisis cualitativo permitió, además, profundizar en la comprensión de los resultados estadísticos. Las categorías emergentes sobrecarga laboral, trabajo extraclase, agotamiento emocional, falta de apoyo institucional y necesidad de programas de bienestar evidencian que el profesorado no percibe estos factores como situaciones aisladas, sino como elementos que interactúan y afectan de manera conjunta su bienestar psicológico y su desempeño profesional. Esta lectura es coherente con el planteamiento del «olvido político» desarrollado en el marco teórico de este trabajo, en tanto la transferencia de la responsabilidad del bienestar hacia el docente individual, sin mecanismos institucionales

sistemáticos de acompañamiento, reproduce una lógica de desatención estructural que trasciende los casos particulares relevados.

En el contexto paraguayo, estos hallazgos ponen de relieve la necesidad de fortalecer las políticas públicas dirigidas al bienestar docente, promoviendo condiciones laborales más favorables y mecanismos efectivos de apoyo institucional. La evidencia obtenida sugiere que la salud mental del profesorado debe ser considerada un componente estratégico de la política educativa, dado que repercute directamente en la motivación, el desempeño profesional y la calidad de los aprendizajes, en sintonía con lo advertido por UNESCO (2021) respecto de la centralidad del bienestar docente para la sostenibilidad de los sistemas educativos.

CONCLUSIONES

A partir del análisis realizado sobre la salud mental docente en Paraguay, es posible concluir lo siguiente.

En primer lugar, la salud mental constituye un elemento fundamental para el desempeño docente: el bienestar psicológico del profesorado influye directamente en la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje, en la convivencia escolar y en la formación integral del estudiantado.

En segundo lugar, los docentes enfrentan múltiples factores de riesgo psicosocial, entre los que se identifican la sobrecarga laboral, el exceso de tareas administrativas, la presión por resultados académicos, el escaso reconocimiento profesional, las limitaciones de recursos institucionales y las dificultades para equilibrar la vida laboral y familiar, factores que en conjunto generan elevados niveles de estrés y agotamiento emocional.

En tercer lugar, el síndrome de burnout representa una problemática creciente entre el profesorado paraguayo: la exposición prolongada a condiciones laborales estresantes favorece el desarrollo del agotamiento profesional, afectando la motivación, la satisfacción laboral y el compromiso con la tarea educativa.

En cuarto lugar, las consecuencias de este fenómeno trascienden el ámbito individual, dado que los problemas de salud mental docente no solo afectan a los educadores, sino también al estudiantado, a las instituciones educativas y a la calidad general del sistema educativo.

En quinto lugar, existe una necesidad clara de fortalecer las políticas de apoyo al bienestar docente: aunque se observan iniciativas orientadas al acompañamiento del profesorado, persisten desafíos relevantes en materia de prevención, detección temprana y atención integral de los problemas de salud mental.

Finalmente, la promoción de ambientes laborales saludables resulta indispensable, en tanto la construcción de climas organizacionales positivos favorece el bienestar emocional, la motivación profesional y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales dentro de las instituciones educativas. En síntesis, los resultados alcanzados permiten afirmar que los objetivos de la investigación fueron cumplidos, al comprobarse una percepción significativa, entre los docentes, de que las condiciones laborales y la insuficiencia del apoyo institucional afectan negativamente su salud mental.

RECOMENDACIONES

Al Ministerio de Educación y Ciencias

Diseñar e implementar programas permanentes de promoción de la salud mental docente; incorporar estrategias de prevención del estrés laboral y del síndrome de burnout en la formación continua del profesorado; y fortalecer los servicios de apoyo psicológico disponibles para los educadores.

A las instituciones educativas

Promover ambientes laborales saludables y colaborativos; reducir las cargas administrativas innecesarias que recaen sobre el personal docente; e impulsar espacios de diálogo, acompañamiento y contención emocional al interior de cada institución.

A los equipos directivos

Fomentar estilos de liderazgo participativos y empáticos; reconocer de manera sistemática los logros y esfuerzos del personal docente; y favorecer la resolución constructiva de los conflictos institucionales.

Al profesorado

Desarrollar hábitos de autocuidado físico y emocional; participar en actividades de formación sobre manejo del estrés y bienestar emocional; y fortalecer las redes de apoyo profesional y personal disponibles.

A futuras investigaciones

Ampliar los estudios de campo que permitan conocer con mayor precisión la situación de la salud mental docente en las distintas regiones de Paraguay; analizar el impacto específico de las políticas educativas sobre el bienestar psicológico del profesorado; e indagar estrategias innovadoras, basadas en evidencia, para la prevención y la atención de los problemas de salud mental en el sector educativo.

LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio presenta limitaciones que deben considerarse al interpretar sus hallazgos. En primer lugar, el muestreo no probabilístico empleado para la aplicación del cuestionario restringe la posibilidad de generalizar los resultados al conjunto del profesorado paraguayo, por lo que futuras investigaciones deberían avanzar hacia diseños muestrales de mayor representatividad estadística. En segundo lugar, el carácter transversal del estudio no permite establecer relaciones causales entre las condiciones laborales y la salud mental docente, ni examinar su evolución en el tiempo, lo que sugiere la conveniencia de estudios longitudinales que permitan captar la dinámica de estos procesos. Finalmente, al tratarse de datos de autorreporte, los resultados están sujetos a los sesgos propios de la percepción subjetiva, por lo que se recomienda complementar futuros abordajes con instrumentos psicométricos validados y estandarizados —como el Maslach Burnout Inventory (Maslach, Jackson & Leiter, 2018)— que permitan una medición más precisa de las dimensiones del síndrome de burnout en el profesorado paraguayo.

Declaraciones

Contribución de autoría

L.M.L.Y.M. participó en la conceptualización, la recolección y el análisis de los datos, y la redacción del manuscrito. M.R.A. participó en la supervisión metodológica, la revisión crítica del contenido y la aprobación de la versión final del artículo.

Financiamiento

Esta investigación no recibió financiamiento externo específico de agencias de los sectores público, comercial o sin fines de lucro.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los hallazgos de este estudio están disponibles a solicitud razonable a la autora de correspondencia.

REFERENCIAS

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.

Bernal, M., Rodrigues, W., & Kau Kwan, Ch. (2023). Diagnóstico de la salud mental en docentes de dos universidades de Paraguay, 2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 198–207. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8626

Collie, R. J., & Martin, A. J. (2016). Teachers' sense of adaptability: Examining links with perceived autonomy support, teachers' psychological functioning, and students' numeracy achievement. *Learning and Individual Differences*, 45, 65–74.

Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa* (2.^a ed.). Ediciones Morata.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.

- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2024). Burnout: A guide to identifying burnout and pathways to recovery. *Current Opinion in Psychology*, 58, 101825.
- Martin, A., Fernández, L., & Ríos, D. (2024). Factores psicosociales y condiciones laborales adversas en profesiones de servicio: una revisión integrativa. *Revista Latinoamericana de Psicología del Trabajo*, 12(1), 44–61.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2018). *Maslach Burnout Inventory manual* (4.^a ed.). Mind Garden.
- Meza, L. M. (2023). Síndrome de burnout: una revisión sistemática en Hispanoamérica. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1809–1831.
- Ministerio de Educación y Ciencias [MEC]. (2022). *Plan Nacional de Transformación Educativa 2030*. MEC.
- Ministerio de Educación y Ciencias [MEC]. (2024). *Plan Nacional de Educación 2024*. MEC.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2020). *La educación en un mundo tras la COVID: nueve ideas para la acción pública*. UNESCO.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2021). *Reimaginar juntos nuestros futuros: un nuevo contrato social para la educación*. UNESCO.
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2016). *Workplace stress: A collective challenge*. Oficina Internacional del Trabajo.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022a). *World mental health report: Transforming mental health for all*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022b). *Mental health at work: Policy brief*. OMS/OIT.
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2022). *La salud mental en el trabajo*. OPS.

- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE]. (2024). Results from TALIS 2024: Thriving in teaching. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/90df6235-en>
- Osorio, C., Vargas, T., & Peña, R. (2025). Despersonalización y condiciones contractuales en el profesorado latinoamericano: un análisis post-pandemia. *Revista Iberoamericana de Educación y Salud*, 9(2), 88–104.
- Tenti Fanfani, E. (2018). La condición docente: análisis comparado de la Argentina, Brasil, Perú y Uruguay. Siglo XXI Editores.